



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO PELILEO

# COCINA FRÍA

---



# COCINA FRÍA

## Directorio editorial institucional

Dr. Rodrigo Mena Mg. Rector  
Mg. Sandra Cando Coordinadora Institucional  
Mg. Oscar Toapanta Coordinador de I+D+i  
Ing. Johanna Iza Líder de Publicaciones

## Diseño y diagramación

Mg. Belén Chávez  
Mg. Santiago Mayorga

## Revisión técnica de pares académicos

Tngra. Gladys Salguero

IST PELILEO

Correo: [gsalguero@institutos.gob.ec](mailto:gsalguero@institutos.gob.ec)

Lic. José Taipe

IST PELILEO

Correo: [ataipe@institutos.gob.ec](mailto:ataipe@institutos.gob.ec)

ISBN: 978-9942-686-00-8

DOI:

Primera edición

Agosto 2024

<https://istp.edu.ec>

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia

Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

[CompartirIgual 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)





# AUTOR



*Ing. Lenin Aroca*

**DOCENTE**

Ingeniero en Gestión de Alimentos Y Bebidas con un Diplomado en Educación Superior otorgado por la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES. Apasionado por la gastronomía y la coctelería. Dedicado a la investigación de nuevas técnicas gastronómicas. Actualmente es docente de Instituto Superior Tecnológico Pelileo en la Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía. Ha trabajado como chef administrador en la cafetería Crepe & Company. Desarrollo su pasión por la docencia al brindar clases en el Instituto Artesanal Cuisine y el Colegio de Bachillerato Frances.



# PRÓLOGO

La cocina fría, una rama vital y sofisticada de la gastronomía, se caracteriza por la preparación y el consumo de alimentos sin la intervención del calor. Este enfoque culinario no solo destaca por su técnica, sino también por su capacidad para preservar y realzar los sabores naturales de los ingredientes.

Históricamente, la cocina fría surge como una necesidad, especialmente en épocas y regiones donde la conservación de alimentos era un desafío. Técnicas como la salazón, el encurtido y el ahumado permitían almacenar productos por períodos prolongados, dando lugar a platos que, además de nutritivos, ofrecían una explosión de sabores complejos.

En la cocina fría, la frescura y la calidad de los ingredientes son primordiales, ya que no hay calor que pueda transformar o enmascarar los sabores. Esto exige una selección cuidadosa de productos, y un manejo preciso para mantener su integridad y textura. En platos como carpaccios, ceviches y ensaladas, el equilibrio entre los ingredientes y

la simplicidad en la preparación permite que cada elemento brille, ofreciendo una experiencia gastronómica pura y auténtica.

Además, la cocina fría ha evolucionado para ser un símbolo de salud y bienestar. Al conservar los nutrientes y vitaminas de los ingredientes crudos o ligeramente procesados, ofrece opciones alimenticias frescas y ligeras, ideales para dietas equilibradas.

En resumen, la cocina fría es un arte que combina historia, técnica y respeto por los ingredientes. Es una celebración de lo natural, donde la simplicidad y la frescura se convierten en los verdaderos protagonistas del plato.





# CONTENIDOS

## 01

### **UNIDAD UNO GENERALIDADES**

- 1.1. Introducción a la Cocina Fría
- 1.2. Origen de la Cocina Fría
- 1.3. Organigrama de la Cocina Fría

## 02

### **UNIDAD DOS GARNISH**

- 2.2. Introducción al Garnish
- 2.3. Utensilios para el tallado
- 2.4. Técnicas de tallado
  - 2.4.1. Tallados en hortalizas
  - 2.4.2. Tallados en frutas

## 03

### **UNIDAD TRES ELABORACIONES DE COCINA FRÍA**

- 3.1. Sopas Frías
- 3.2. Vinagretas
- 3.3. Mayonesas
- 3.4. Chutneys
- 3.5. Ensaladas
- 3.6. Sándwich

## 04

### **UNIDAD CUATRO ELABORACIONES DE COCINA FRÍA II**

- 4.1. Carnes curadas y ahumadas
- 4.2. Salchichas Básicas
- 4.3. Terrinas, pâtés, galantinas
- 4.4. Sorbetes
- 4.5. Brochetas chinas

### **BIBLIOGRAFÍA**

### **ANEXOS**



# 01



## GENERALIDADES

---



# UNIDAD UNO

## GENERALIDADES

### 1.1. Introducción a la Cocina Fría



La cocina fría es una disciplina culinaria que merece ser reconocida y valorada tanto como su contraparte caliente. A menudo eclipsada por la espectacularidad de los platos calientes, la cocina fría tiene su propio encanto y complejidad que la hacen igualmente digna de aprecio.

En primer lugar, la cocina fría ofrece una diversidad de preparaciones que van desde ensaladas frescas y nutritivas hasta elaboradas terrinas y patés. Su enfoque en ingredientes crudos o poco procesados resalta los sabores naturales y la textura de los alimentos, proporcionando una experiencia sensorial única. Además, la cocina fría es una opción ideal para los meses cálidos, ya que sus platos refrescantes y ligeros son perfectos para combatir el calor.

Además, la cocina fría fomenta la creatividad y la experimentación. Los chefs pueden jugar con combinaciones de ingredientes inusuales, técnicas de presentación innovadoras y aderezos caseros para crear platos visualmente impresionantes y deliciosos. La habilidad para emplatar y decorar adquiere una importancia especial

en la cocina fría, ya que la presentación estética de los platos es clave para estimular el apetito y satisfacer al comensal.

Por otro lado, la cocina fría también promueve la salud y el bienestar. Al centrarse en alimentos frescos y naturales, ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, los platos fríos proporcionan una opción más nutritiva en comparación con los platos calientes que a menudo implican métodos de cocción que pueden reducir el valor nutricional de los alimentos. Además, la cocina fría ofrece alternativas para aquellos con dietas específicas, como veganos, vegetarianos o personas con intolerancias alimentarias, permitiendo una mayor inclusión en la experiencia gastronómica.



## 1.2. Origen de Cocina Fría

La cocina fría tiene raíces históricas que se remontan a civilizaciones antiguas, donde la conservación de alimentos era una necesidad vital. Desde tiempos ancestrales, culturas como la egipcia, griega y romana emplearon métodos de enfriamiento para preservar alimentos y bebidas, como la utilización de nieve, hielo o agua fría de manantiales naturales. Estos primeros indicios evolucionaron con el tiempo, influenciados por avances tecnológicos y culturales.

Durante la Edad Media, la cocina fría se consolidó como una práctica refinada en la alta sociedad europea, donde se elaboraban platos como terrinas, patés y

ensaladas, utilizando técnicas de marinado, encurtido y gelificación para realzar sabores y conservar los alimentos sin necesidad de cocción.

En la actualidad, la cocina fría ha adquirido un estatus propio en la gastronomía mundial, gracias a la creatividad de chefs y gastronomos que experimentan con ingredientes frescos y técnicas innovadoras. Desde las delicadas ensaladas gourmet hasta los elaborados aperitivos en frío, la cocina fría refleja una combinación de tradición y vanguardia, celebrando la diversidad culinaria y la versatilidad de los productos naturales.



Figura N1.- La alimentación y sus hábitos culinarios en la antigua Roma se vieron influenciados por la cultura griega.

<https://www.nuevatribuna.es/articulo/cultura---ocio/gastronomia-romana-historia-roma-imperio/20221220171810206211.html>

## 1.3. Organigrama de la Cocina Fría

CARGO	PUESTO
Garde Manger	Especialista de la Cocina Fría
Chef de Partie	Jefe de la Cocina Fría
Cocineros	Responsable de procesar los alimentos
Ayudantes	Responsable de cortar, pelar, picar
Steward	Limpiar los platos, las vasijas y demás utensilios de cocina

El organigrama presenta una estructura jerárquica típica para un departamento de

cocina fría, con roles que van desde la dirección general hasta el personal encargado de la limpieza y mantenimiento del área. Cada nivel tiene responsabilidades específicas, desde la planificación y supervisión de la preparación de alimentos hasta la gestión de inventario y la limpieza del espacio de trabajo.

Esta distribución está dada según un hotel 5 estrellas, incluso se puede modificar e incrementar más cocineros o personal en esta sección, de que va a depender ello, pues muy simple de la ocupación del hotel o de la cantidad de eventos que ingresan al departamento de banquetes, es decir hay una gran venta de los eventos sociales eso hace que simplemente se incremente el



personal para este sitio de labor siendo ello necesario para brindar la misma excelencia en cuanto a servicio y atención como se merece el cliente o como es la característica de la empresa.

Por ende, la cocina fría en un departamento que requiere una atención exclusiva en mente, corazón y manos para que el resultado de la labor sea lo óptimo según los *menús establecidos bajo un orden y dirección del principal referente de la cocina como es el Chef Ejecutivo. El trabajo en sí no es complicado sino la efectividad con la que se realiza es estar atento a cada menú o proceso a establecer porque es de donde nace la excelencia culinaria de la cocina fría.*

Cada persona según rango y conocimiento labora las recetas o menús bajo la supervisión del Chef de Partie para tener una mayor eficiencia y calidad en cuanto a cantidad y rendimiento que se brinda en cada producto elaborado. Siendo primordial la frescura y elegancia más el sabor del producto

terminado en la temperatura ideal que debe tener el producto frío para servicio del cliente en el lugar que lo requiera

La cocina fría es la encargada de suministrar todos los productos que se realizan en esta sección a el resto de los departamentos como banquetes, room service, cafetería, rotisserie, bar, piso ejecutivo, S.A.D. y otros donde sean necesarios conforme detalle o requiera el hotel. También es importante la rotación del personal dentro de la cocina fría para así paliar muy de vez en cuando la ausencia de uno de ellos y no incurrir en el incumplimiento de ciertas labores que requiere este departamento para su normal funcionamiento.



Figura N2.- Pantry Chef / Garde Manger – Hiren International

<https://www.hireninternational.com/job/pantry-chef-garde-manger/>



# CUESTIONARIO

## UNIDAD I

---



## CUESTIONARIO UNIDAD I

**¿Cuál es el origen geográfico de la cocina fría?**

- A. Europa
- B. Asia
- C. América
- D. África

**¿Qué civilización antigua se destacó por su desarrollo de la cocina fría?**

- A. Egipcios
- B. Griegos
- C. Romanos
- D. Persas

**¿Cuál es uno de los principales propósitos de la cocina fría en la preparación de alimentos?**

- A. Conservar la temperatura ambiente de los ingredientes.
- B. Cocinar los alimentos a altas temperaturas.
- C. Mantener la frescura y calidad de los alimentos.
- D. Acelerar el proceso de cocción de los alimentos.

**¿Qué técnicas son comúnmente utilizadas en la cocina fría?**

- A. Asar y hornear.
- B. Freír y saltear.
- C. Refrigerar y congelar
- D. Hervir y estofar.

**¿Cuál es el rol principal del chef de cocina fría en el organigrama?**

- A. Preparar platos calientes.
- B. Preparar platos fríos y ensaladas.
- C. Coordinar el personal de limpieza.
- D. Gestionar las reservas del restaurante.

**¿Quién suele ser el responsable de la elaboración de canapés y aperitivos en la cocina fría?**

- A. El chef ejecutivo.
- B. El sous chef.
- C. El chef de cocina fría.
- D. El lavaplatos.



**¿Qué posición se encarga típicamente de la presentación estética de los platos fríos?**

- A. Chef de Partie.
- B. Cocinero.
- C. Ayudante de cocina.
- D. Jefe de cocina caliente.

**¿Cuál es la función principal del Steward?**

- A. Dirigir al personal de cocina.
- B. Limpiar los utensilios de cocina.
- C. Asistir en la preparación de alimentos fríos.
- D. Realizar la facturación de los pedidos.

**¿Qué funciones realiza el garde manger?**

- A. Preparación de platos fríos y aperitivos.
- B. Gestión de la cocina caliente.
- C. Preparación exclusiva de postres
- D. Cocina de platos principales.

**¿Qué tarea no es típica del garde manger?**

- A. Elaboración de ensaladas y aderezos
- B. Preparación de patés y terrinas.
- C. Cocina de carnes a la parrilla.
- D. Preparación de canapés y hors d'oeuvres.



# 02



## GARNISH

---



# UNIDAD DOS

## Garnish

### 2.1. Introducción

El garnish, o adorno comestible utilizado para decorar o realzar visualmente un plato, desempeña un papel fundamental en la experiencia gastronómica. Más allá de su función estética, puede ofrecer un contraste de sabores, texturas o temperaturas que complementan el plato principal, elevando así su perfil sensorial. Desde hierbas frescas hasta rodajas de cítricos, el garnish aporta un toque final que puede transformar un plato simple en una obra culinaria memorable.

Además de su impacto en el paladar, también tiene el poder de estimular el sentido visual, creando una presentación atractiva que despierta el apetito y anticipa la experiencia culinaria. La creatividad en la elección y disposición del garnish puede transmitir la atención al detalle y el cuidado por parte del chef o cocinero, añadiendo un aspecto artístico a la presentación del plato.



Figura N3.- Artistas trabajan dando forma a una sandía, en un concurso culinario de tallado de frutas y verduras artísticas en Bangkok.

<https://www.elperiodico.com/es/fotos/sociedad/arte-sandia-fotos-75717600/75717497>

En la cocina profesional, el garnish también puede ser utilizado estratégicamente para indicar la frescura de los ingredientes, resaltar la temporada del año o incluso representar la identidad cultural de un plato o región. En

resumen, el garnish no solo embellece el plato, sino que también aporta un valor sensorial, emocional y cultural que enriquece la experiencia gastronómica.

Figura N4.- El arte de Mukimono o Garnish,



como también se le conoce tiene su origen en China

<https://artemukimonoymas.blogspot.com/2013/07/historia.html>

### 2.2. Origen del Garnish

El origen del término "garnish" se remonta al francés antiguo "garnir", que significa "guarnecer" o "adornar". Este término fue adoptado en el inglés en la forma de "garnish" alrededor del siglo XIV. Inicialmente, se utilizaba en el contexto de la decoración de platos de comida con elementos como hierbas frescas, rodajas de limón o naranja, y otros adornos comestibles para realzar el aspecto visual y, en algunos casos, el sabor de los platos.

Históricamente, el uso de guarniciones o garnish se remonta a culturas antiguas donde los alimentos se presentaban de manera decorativa para realzar su apariencia y valor estético. En la cocina francesa, por ejemplo, el arte de la presentación de alimentos, conocido como "la grande cuisine", ha influido enormemente en la práctica del



garnish, donde los platos se decoran con meticulosidad y elegancia.

El garnish no solo sirve propósitos estéticos, sino que también puede tener implicaciones culturales y simbólicas. Por ejemplo, ciertas hierbas o especias pueden asociarse con la tradición culinaria de una región o cultura específica, mientras que la elección de ciertos colores o formas puede transmitir mensajes sobre la frescura, la calidad o el sabor de los alimentos. Con el tiempo, el concepto de garnish se ha extendido más allá de la cocina gourmet y se ha integrado en diversos campos, incluidos la coctelería, la pastelería y la presentación de platos en la industria de la restauración. Hoy en día, los chefs y bartenders utilizan una amplia gama de técnicas y ingredientes para crear garnish innovadores y creativos que complementen y realcen la experiencia gastronómica del cliente.

En resumen, el origen del término "garnish" está ligado a la práctica ancestral de adornar y realzar visualmente los platos de comida. Desde sus raíces en la cocina francesa hasta su evolución en la gastronomía contemporánea, el garnish sigue siendo una parte integral de la presentación culinaria y la experiencia gastronómica en todo el mundo.

### 2.3. Utensilios para el tallado

Los utensilios para realizar garnish son herramientas esenciales en la cocina, especialmente para chefs y aficionados que desean agregar un toque visual y de sabor a sus platos. Desde simples decoraciones hasta elaboradas presentaciones, estos utensilios permiten a los cocineros realzar la estética y el gusto de sus creaciones culinarias de manera creativa y precisa.

Los utensilios para la elaboración del arte del Mukimono son conocidas como "Gubias"

Las gubias son de dos clases:

- Las que se componen de una hoja semicircular, con bisel interior, fija en un mango de madera sobre el que se golpea con un mazo para hacer acanaladuras o agujeros redondeados de poca profundidad siendo para lo que más se emplea.
- Las que tienen el corte curvo en ambos sentidos y el bisel por fuera, empleándose para emboquillar los agujeros que se han de abrir con la barrena.

### 2.4. Técnicas de Tallado

**Mukimono.** - La técnica originaria de Japón, es un arte culinario que se centra en el tallado de frutas y verduras para crear diseños intrincados y hermosos. Esta técnica va más allá de la mera preparación de alimentos, convirtiendo ingredientes comestibles en obras de arte visualmente impresionantes. Se tiene conocimiento desde varios siglos atrás en la cultura japonesa, el mukimono ha avanzado hasta volverse una manera de expresión culinaria altamente refinada.



Figura N5.- El esculpido o tallado de frutas y verduras es una técnica oriental.

<https://isu.edu.mx/que-es-el-arte-mukimono-y-de-donde-viene/>

En el corazón yace la habilidad de los artistas culinarios para utilizar cuchillos afilados y precisos para tallar formas complejas y detalladas en frutas y verduras. Desde diseños florales delicados hasta animales realistas, abarca una amplia gama de motivos y estilos, cada uno requiriendo un nivel único de destreza y paciencia por parte del artista.



Una de las características distintivas del es su enfoque en la estética y la presentación. Los artistas no solo se esfuerzan por crear diseños visualmente impresionantes, sino que también tienen en cuenta la armonía de colores, las texturas y las formas para producir composiciones equilibradas y atractivas. Este enfoque en la estética no solo hace que los platos sean más agradables a la vista, sino que también refleja la profunda conexión japonesa con la naturaleza y el respeto por los alimentos.



Figura N6.- Arte Mukimono: La técnica japonesa de tallado en frutas y verduras

<https://ingeneriademenu.com/arte-mukimono/>

Además de su función decorativa, también puede tener un impacto en la experiencia gastronómica en general. El mukimono puede utilizarse como una forma de resaltar ingredientes frescos y de temporada, fomentando una apreciación más profunda de la naturaleza y la gastronomía local.

### 2.4.1. Tallados en vegetales

El tallado en vegetales, también conocido como tallado en verduras o tallado en vegetales, es una forma de arte culinario que se remonta a siglos atrás en culturas como la tailandesa, japonesa y china. Esta técnica implica esculpir y decorar frutas y verduras para crear diseños intrincados y hermosos que adornan platos y eventos especiales. Aunque inicialmente se utilizaba principalmente como una forma de presentación en la mesa real y aristocrática, hoy en día esta técnica es una

forma muy llamativa para exponer artísticamente la cocina contemporánea.



Figura N7.- Arte Mukimono, Tallado De Flores Y Figuras En Frutas Y Verduras

[https://www.google.com/search?q=tallado+en+vegetales&tbm=isch&hl=es&chips=q:tallado+en+verduras,online\\_chips:arte+mukimono:4ApOuP5cA2M%3D&sa=X&ved=2ahUKEwjs\\_-DCu9KEAxWoFGIAHXd4CjQQ4IYoBnoECAEQPQ&biw=1349&bih=607#imgrc=U2nml4SsXe9t vM](https://www.google.com/search?q=tallado+en+vegetales&tbm=isch&hl=es&chips=q:tallado+en+verduras,online_chips:arte+mukimono:4ApOuP5cA2M%3D&sa=X&ved=2ahUKEwjs_-DCu9KEAxWoFGIAHXd4CjQQ4IYoBnoECAEQPQ&biw=1349&bih=607#imgrc=U2nml4SsXe9t vM)

El tallado en vegetales no solo añade una dimensión visual impresionante a los platos, sino que también demuestra habilidades de precisión y creatividad por parte del chef. Los tallados pueden variar desde diseños simples, como flores y hojas, hasta elaboradas esculturas que representan animales, figuras mitológicas o símbolos culturales. Esta forma de arte requiere paciencia, destreza manual y un ojo agudo para el detalle, ya que los chefs trabajan con herramientas especializadas, como cuchillos de canal y peladores, para esculpir formas precisas y delicadas en frutas y verduras.

Además de su impacto estético, el tallado en vegetales también puede tener un efecto positivo en la percepción del sabor y la experiencia gastronómica. Los diseños elaborados pueden estimular la investigación de los comensales, invitándolos a apreciar más profundamente los ingredientes y la presentación del plato. Además, el cuidado y la atención dedicados al tallado pueden transmitir un sentido de respeto por los

alimentos y la artesanía culinaria, elevando así el valor percibido de la comida.



Figura N8.- EL ARTE DE ESCULPIR FRUTAS Y VEGETALES

<https://groups.google.com/g/talhari/c/yVmlRjMkNE4?pli=1>

### 2.4.2. Tallados en frutas

El tallado en frutas es una forma de arte culinario que combina habilidades de precisión con creatividad para transformar simples piezas de frutas en impresionantes obras de arte comestibles. Este arte tradicional, también conocido como "escultura de frutas", tiene sus raíces en las antiguas culturas de Asia, donde se practicaba como una forma de decoración para banquetes y ceremonias especiales.



Figura N9.- TÉCNICA DEL MUQUIMONO

<https://www.bodegasmexquita.com/arte-mukimono-decoracion-frutas-verduras/>

Las razones principales por las que el tallado en frutas ha perdurado a lo largo del tiempo es su capacidad para agregar un elemento visual sorprendente a cualquier mesa. Las frutas talladas no solo son visualmente atractivas, sino que también muestran la

habilidad y dedicación del artista que las creó. Desde simples flores y animales hasta intrincados diseños geométricos, las posibilidades de expresión artística son infinitas.

Además de su atractivo estético, el tallado en frutas también puede realzar la experiencia gastronómica al ofrecer una presentación única y memorable. Ya sea en eventos formales como bodas o cenas de gala, o en ocasiones más informales como buffets o fiestas, las frutas talladas añaden un toque de elegancia y sofisticación a la mesa.

Otra ventaja del tallado en frutas es su versatilidad. Se puede aplicar a una amplia variedad de frutas, desde melones y sandías hasta manzanas y kiwis, lo que permite una creatividad ilimitada en el diseño y la ejecución. Además, el proceso de tallado en frutas no solo requiere habilidad manual, sino también paciencia y concentración, lo que lo vuelve un desafío gratificante aquellos que lo practican.



Figura N10.- Técnicas de tallado oriental.

<https://gourmet.expob2b.es/es/n-/13520/mukimono-el-arte-del-esculpir-frutas-y-verduras>

### Ventajas y Desventajas del tallado

El tallado es una técnica de culinaria que ofrece una serie de beneficios que vale la pena considerar.

#### Ventajas:

1. **Presentación Visual Impresionante:** El tallado agrega un elemento de belleza



visual a los platos, convirtiendo frutas y verduras en obras de arte comestibles. Esto es especialmente útil en eventos especiales o platos gourmet donde la presentación es crucial.

2. **Creatividad y Personalización:** Permite a los chefs y cocineros expresar su creatividad y habilidades artísticas a través de diseños únicos y personalizados. Desde formas simples hasta esculturas intrincadas, el tallado ofrece un lienzo culinario para la imaginación.
3. **Apreciación Cultural:** En muchas culturas asiáticas, el tallado es una forma de arte arraigada que se valora tanto por su estética como por su significado cultural. Aprender y dominar esta técnica puede fomentar la apreciación de diversas tradiciones culinarias.
4. **Valor Agregado a los Platos:** El tallado puede elevar el valor percibido de un plato, haciéndolo más atractivo y memorable para los comensales. Tienen grandes beneficios a las personas que se dedican a la restauración, donde la presentación desempeña un papel importante en la satisfacción del cliente.

#### Desventajas:

1. **Tiempo y Esfuerzo:** El tallado de frutas y verduras requiere tiempo, paciencia y habilidad. Las esculturas más elaboradas pueden llevar horas o incluso días para completarse, lo que puede no ser práctico en entornos de cocina con altas demandas de producción.
2. **Desperdicio de Alimentos:** Para lograr diseños elaborados, a menudo se desperdicia una cantidad significativa de producto. Esto genera un aumento considerable del precio de los ingredientes y contradecir los principios de sostenibilidad y reducción de desperdicios en la cocina.

3. **Durabilidad Limitada:** Las esculturas talladas tienden a ser efímeras y pueden deteriorarse rápidamente, especialmente en climas cálidos o en condiciones de humedad. Esto limita su utilidad en entornos donde la comida debe mantenerse fresca y presentable durante períodos prolongados.
4. **Necesidad de Habilidades Específicas:** El tallado requiere habilidades técnicas y artísticas específicas que no todos los cocineros poseen. Esto puede limitar su accesibilidad y hacer que sea una técnica reservada para profesionales capacitados o artistas culinarios dedicados.

El garnish, aunque a menudo subestimado, desempeña un papel crucial en la experiencia gastronómica al agregar un toque final de belleza, sabor y creatividad a los platos y bebidas. Tras explorar la diversidad de técnicas y herramientas utilizadas en su preparación, queda claro que el garnish no es simplemente una decoración superficial, sino una forma de arte culinario que puede elevar significativamente la presentación y el disfrute de una comida o una bebida.

En primer lugar, el garnish agrega un componente visualmente atractivo a los platos, estimulando los sentidos incluso antes de que se pruebe el primer bocado. Las formas, colores y texturas cuidadosamente elaborados pueden despertar el interés y la curiosidad del comensal, anticipando una experiencia culinaria memorable. Además, el garnish puede realzar la estética de un plato al proporcionar contraste y equilibrio, creando una presentación armoniosa que deleita tanto la vista como el paladar.



Figura N11.- El “estilismo culinario”

<https://www.gladysocana.com/conoce-mas/gastronomia/arte-mukimono-decoracion-con-frutas-y-verduras/>

Además de su impacto visual, el garnish también contribuye al sabor y la complejidad de un plato. Las hierbas frescas, las especias aromáticas y las frutas cítricas pueden aportar capas adicionales de sabor y fragancia, complementando los ingredientes principales y agregando dimensiones gustativas que elevan la experiencia culinaria. Del mismo modo, en el ámbito de las bebidas, el garnish puede aportar matices aromáticos y gustativos que realzan el perfil de sabor del cóctel, desde la frescura de una rodaja de limón hasta la profundidad de una ramita de romero.



# CUESTIONARIO

## UNIDAD II

---



## CUESTIONARIO UNIDAD II

**¿Cuál es uno de los principales propósitos de la cocina fría en la preparación de alimentos?**

- A. Conservar la temperatura ambiente de los ingredientes.
- B. Cocinar los alimentos a altas temperaturas.
- C. Mantener la frescura y calidad de los alimentos.
- D. Acelerar el proceso de cocción de los alimentos.

**¿Qué técnicas son comúnmente utilizadas en la cocina fría?**

- A. Asar y hornear.
- B. Freír y saltear.
- C. Refrigerar y congelar.
- D. Hervir y estofar.

**¿Cuál de las siguientes herramientas es comúnmente utilizada para crear decoraciones de frutas y verduras?**

- A. Cuchillo de chef
- B. Pelador de vegetales
- C. Cortador de galletas
- D. Rallador de queso

**¿Cuál es el propósito principal de agregar garnish a un plato?**

- A. Mejorar la presentación visual
- B. Aportar sabor adicional
- C. Ambas a y b
- D. Ninguna de las anteriores

**¿Cuál es el propósito principal del garnish en la gastronomía?**

- A. Mejorar el sabor del plato.
- B. Añadir color y decoración al plato.
- C. Aportar textura crujiente al plato.
- D. Todas las anteriores.

**¿Cuál de los siguientes países se destaca por su uso tradicional de garnish en la cocina?**

- A. Italia.
- B. Francia.
- C. Japón.
- D. México.



### **¿Qué es el mukimono?**

- A. Un tipo de sopa japonesa
  - B. Una técnica de tallado de frutas y verduras
  - C. Una forma de hacer sushi
  - D. Un tipo de té verde japonés
- Respuesta:

### **¿De dónde es originario el mukimono?**

- A. China
- B. Tailandia
- C. Japón
- D. Corea

### **¿Cuál es el objetivo principal del mukimono?**

- A. Mejorar el sabor de las frutas y verduras
- B. Hacer que las frutas y verduras sean más fáciles de digerir
- C. Decorar y embellecer los platos
- D. Conservar los nutrientes de las frutas y verduras

### **¿Cuál es una herramienta comúnmente utilizada en el mukimono?**

- A. Batidora
- B. Cuchillo de tallar (Mukimono-bocho)
- C. Tijeras de cocina
- D. Pelador de papas
- E.

### **¿Cuál de las siguientes no es una forma común de tallado en mukimono?**

- A. Flores
- B. Granos
- C. Hortalizas
- D. Frutas y verduras enteras

# 03



## ELABORACIONES DE COCINA FRÍA

---



# UNIDAD TRES

## ELABORACIONES DE COCINA FRÍA



Figura N12.- Las sopas de verano: con frutas y vegetales de temporada y sin fogones.

<https://www.eroski.es/inspirate/blog-eroski/di-si-a-las-sopas-de-verano-con-frutas-y-vegetales-de-temporada-y-sin-fogones/>

### 3.1. Sopas Frías

Las sopas frías, también conocidas como gazpachos, vichyssoises, o cremas frías, tienen un origen fascinante que se remonta a civilizaciones antiguas y diversas culturas. Aunque hoy en día son populares en todo el mundo, su origen se puede rastrear hasta la antigua Roma y Grecia

En Roma, se consumía un plato llamado "Moretum", una especie de puré de queso, ajo, hierbas y aceite de oliva, que se servía frío. Este plato podría considerarse un precursor de las sopas frías modernas. Además, los romanos también consumían una bebida fría hecha con agua y vinagre, que se asemejaba a una especie de gazpacho.

Por otro lado, en la antigua Grecia, se preparaba un plato llamado "oxygala", que consistía en una sopa fría de leche agria mezclada con pepinos, hierbas y aceite de oliva. Esta receta, aunque diferente en ingredientes, compartía la característica de ser consumida fría, lo que la convierte en otro posible precursor de las sopas frías modernas.

Durante la Edad Media, en Europa, la sopa fría se convirtió en una opción popular, especialmente entre la nobleza. Se preparaban sopas frías con ingredientes

como frutas, verduras y hierbas, y se servían como plato refrescante durante los meses más cálidos.

Sin embargo, el concepto moderno de las sopas frías tal como las conocemos hoy en día, probablemente se desarrolló en España. El gazpacho, por ejemplo, es una sopa fría originaria de Andalucía, que se prepara con tomates, pimientos, pepinos, cebollas, aceite de oliva, vinagre y pan. Se cree que los agricultores y trabajadores del campo en el sur de España fueron los primeros en consumir esta sopa, ya que proporcionaba una forma refrescante de hidratarse y nutrirse durante los calurosos días de verano.



Figura N13.- Sopas frías: el mejor remedio para el calor

<https://www.mentta.com/blog/sopas-frias-remedio-para-el-calor/>



En Francia, la vichyssoise se convirtió en un plato popular a principios del siglo XX. Esta sopa fría, hecha a base de puré de papas, puerros, nata y caldo de pollo, se sirve tradicionalmente fría y se considera un clásico de la cocina francesa.



Figura N14.- Vichyssoise, una sopa francesa que se degusta fría

<https://www.recetas.com/reportajes/vichyssoise-una-sopa-francesa-que-se-degusta-fria.html>

### Características

Las sopas frías son una categoría culinaria que abarca una gran diversidad de preparaciones tradicionales y contemporáneas en todo el mundo. Aunque sus ingredientes y preparaciones pueden variar, estas sopas comparten varias características distintivas que las hacen únicas y deliciosas.

1. **Refrescantes:** Las sopas frías tienen la capacidad de refrescar y revitalizar. Estas sopas suelen servirse frías o a temperatura ambiente, son muy consumidas en épocas de verano o para aquellos que buscan una comida ligera y refrescante en cualquier época del año. Su frescura y su textura suave las hacen especialmente atractivas durante los meses más cálidos, proporcionando alivio del calor y una sensación de bienestar.
2. **Ingredientes frescos y saludables:** Las sopas frías suelen estar hechas con una variedad de ingredientes frescos y

saludables, como frutas, verduras, hierbas, yogur y caldo. Estos ingredientes proporcionan una amplia gama de nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para una alimentación equilibrada. Además, al consumirse crudos o apenas cocidos, los ingredientes mantienen sus nutrientes, lo que convierte a las sopas frías en una opción saludable y nutritiva.

3. **Versatilidad:** Otra característica destacada de las sopas frías es su versatilidad en términos de ingredientes y sabores. Desde el clásico gazpacho español hasta la exótica sopa de pepino y menta tailandesa, estas sopas pueden adaptarse fácilmente a una amplia variedad de gustos y preferencias culinarias. Los chefs y cocineros creativos pueden experimentar con diferentes combinaciones de ingredientes, especias y condimentos para crear sopas frías únicas y deliciosas que satisfagan incluso a los paladares más exigentes.
4. **Textura suave y cremosa:** A diferencia de las sopas calientes, que suelen tener una textura más densa y espesa, las sopas frías tienden a ser más ligeras y cremosas. Esto se debe a que muchos de sus ingredientes se mezclan y se emulsionan para crear una textura suave y sedosa que se desliza fácilmente por la garganta.

### Tipos de sopas frías

**Cacik (Turquía):** El cacik es una sopa fría de yogur originaria de Turquía. Se prepara con yogur, pepinos rallados, ajo picado, menta fresca y aceite de oliva, y se sazona con sal y pimienta. Esta sopa refrescante es ideal para acompañar platos de carne o como entrante en una comida turca tradicional.



Figura N14.- Sopas Frías su Historia

<https://www.afuegolento.com/articulo/sopas-frías-su-historia-/22527/>

**Tarator (Bulgaria):** Originaria de Bulgaria, el tarator es una sopa fría de pepino y yogur que se consume ampliamente en los países de los Balcanes. Además de pepinos y yogur, el tarator también contiene nueces picadas, ajo y eneldo fresco.



Figura N15.- 15 Jun TARATOR, LA SOPA BULGARA DE YOGUR Y PEPINO

<https://pepitagreens.com/tarator-la-sopa-bulgara-de-yogur-y- pepino/>

**Okroshka (Rusia):** La okroshka es una sopa fría tradicional rusa que se prepara con pepinos, rábanos, huevos duros, patatas cocidas, cebollas y eneldo, todo ello cortado en trozos pequeños y mezclado con kéfir o suero de leche. Se sirve fría y es una opción popular en los días calurosos de verano en Rusia.



Figura N15.- Okroshka, la fusión rusa de la sopa y la ensalada

[https://elpais.com/gastronomia/recetas/2020/07/10/receta/1594384234\\_835966.html](https://elpais.com/gastronomia/recetas/2020/07/10/receta/1594384234_835966.html)

**Ajoblanco (España):** Originario de Andalucía, el ajoblanco es una sopa fría de almendras que se sirve fría y se consume tradicionalmente durante los meses de verano. Se prepara con almendras crudas, ajo, pan, aceite de oliva, vinagre y agua, todo ello triturado hasta obtener una textura suave y cremosa.

Estas son solo algunas de las sopas frías más conocidas y apreciadas en todo el mundo, cada una con sus propios ingredientes y sabores únicos. Ya sea el refrescante gazpacho español, la elegante vichyssoise francesa o la reconfortante okroshka rusa, las sopas frías son una deliciosa opción para disfrutar durante los días calurosos de verano y más allá.

### 3.2. Vinagretas

Las vinagretas son un aderezo versátil y delicioso que ha sido un elemento muy utilizado en la cocina a lo largo de la historia. Su origen se remonta a la antigüedad y se puede rastrear hasta las antiguas civilizaciones mediterráneas, donde el vinagre y el aceite de oliva eran ingredientes comunes en la cocina. En la antigua Grecia y Roma, se preparaban aderezos similares a las



vinagretas utilizando vinagre, aceite de oliva y hierbas aromáticas.

Durante la Edad Media en Europa, las vinagretas continuaron siendo populares, especialmente entre la nobleza y la clase alta. Se utilizaban una variedad de vinagres, incluyendo vinagre de vino, vinagre de sidra y vinagre de frutas, junto con una variedad de aceites, hierbas y especias para crear aderezos sabrosos y aromáticos.

En el Renacimiento, el interés por la gastronomía y la cocina refinada creció en toda Europa. Los chefs y cocineros comenzaron a experimentar con una variedad de ingredientes y técnicas culinarias, incluyendo la elaboración de vinagretas más elaboradas y sofisticadas. Se introdujeron nuevos ingredientes, como mostaza, miel y jugo de limón, para agregar sabor y complejidad a las vinagretas.

Durante la era de la exploración y la colonización, las vinagretas se difundieron por todo el mundo, llevadas por los colonizadores europeos a nuevas tierras. En América, por ejemplo, las vinagretas se adaptaron a los ingredientes y sabores locales, incorporando ingredientes indígenas como el maíz, los chiles y el cilantro.

En el siglo XIX, con el advenimiento de la Revolución Industrial y la mejora de los métodos de producción de alimentos, las vinagretas se volvieron más accesibles y populares entre las clases trabajadoras. Las vinagretas embotelladas y envasadas comercialmente comenzaron a aparecer en los estantes de los supermercados, lo que facilitó su uso en el hogar.

Hoy en día, las vinagretas son un elemento muy utilizado en preparaciones, utilizadas para realzar el sabor desde ensaladas y verduras asadas hasta carnes y pescados a la parrilla. Se pueden encontrar en una

variedad de sabores y estilos, desde las clásicas vinagretas de vinagre balsámico y aceite de oliva hasta las vinagretas de frutas y las vinagretas asiáticas con sabores más exóticos.



Figura N16.- Una vinagreta básica (aceite y vinagre)

<https://www.bonviveur.es/recetas/vinagreta-de-mostaza>

### Características

1. Sabor equilibrado: Una característica clave de las vinagretas es su capacidad para equilibrar una variedad de sabores. La combinación de vinagre o algún otro ácido con aceite de oliva u otro tipo de aceite proporciona un contraste entre lo ácido y lo graso, que es la base de su sabor característico. Además, la adición de condimentos como mostaza, hierbas frescas, ajo, miel o jugo de cítricos aporta profundidad y complejidad al sabor de la vinagreta.
2. Textura fluida: Las vinagretas tienen una textura fluida y ligera que se adhiere fácilmente a los ingredientes de una ensalada u otro plato. Esta textura permite que la vinagreta se distribuya de manera uniforme sobre los alimentos, realzando su sabor sin abrumarlos ni empaparlos en exceso. La fluidez de las vinagretas también las hace ideales para marinar carnes, aves y pescados, ya que penetran



en la superficie de los alimentos, infundiéndolos con su sabor.

3. **Versatilidad:** Una de las características más destacadas de las vinagretas es su versatilidad en términos de ingredientes y sabores. Se pueden crear vinagretas con una amplia variedad de vinagre. Además, se pueden utilizar una variedad de aceites de la vinagreta. La adición de diferentes condimentos y sabores, como hierbas frescas, especias, frutas, mostaza, miel o salsa de soja, permite crear vinagretas personalizadas para satisfacer los gustos individuales y adaptarse a una amplia variedad de platos y estilos de cocina.
4. **Facilidad de preparación:** Otra característica destacada de las vinagretas es su facilidad de preparación. Por lo general, se pueden hacer en cuestión de minutos, simplemente mezclando los ingredientes en un tazón o frasco y agitándolos o batiéndolos hasta que estén bien combinados. Esta simplicidad hace que las vinagretas sean una opción conveniente para aquellos que buscan añadir un toque de sabor fresco y casero a sus comidas sin tener que pasar mucho tiempo en la cocina.

## Tipos de Vinagretas

Las vinagretas son aderezos líquidos versátiles y deliciosos que se utilizan para realzar una amplia variedad de platos, desde ensaladas hasta carnes y pescados. Existen numerosos tipos de vinagretas, cada una con su propio perfil de sabor único, textura y aplicación culinaria. A continuación, exploraremos algunos de los tipos más populares de vinagretas:

**Vinagreta clásica de vinagre balsámico y aceite de oliva:** Esta es una de las vinagretas más populares y versátiles. Se hace

mezclando vinagre balsámico con aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y, a veces, un toque de mostaza Dijon. Esta vinagreta tiene un sabor rico y complejo con notas dulces y ácidas, y es perfecta para ensaladas verdes, tomates, mozzarella y otros ingredientes mediterráneos.

**Vinagreta de miel y mostaza:** Esta vinagreta combina mostaza Dijon, miel, vinagre de vino blanco y aceite de oliva para crear una mezcla dulce y picante con un toque de acidez. Es ideal para aderezar ensaladas de hojas verdes, pollo a la parrilla, salmón y vegetales asados.

**Vinagreta de limón y hierbas:** Esta vinagreta fresca y aromática se hace mezclando jugo de limón fresco, aceite de oliva, ajo picado, hierbas frescas como el perejil, el cilantro o la albahaca, y sal y pimienta al gusto. Es perfecta para ensaladas de verano, mariscos a la parrilla y platos de pollo ligeros.

**Vinagreta de naranja y jengibre:** Esta vinagreta tropical y especiada combina jugo de naranja fresco, ralladura de naranja, jengibre rallado, vinagre de arroz y aceite de sésamo. Tiene un sabor refrescante y exótico que complementa perfectamente las ensaladas de espinacas, el salmón glaseado y los platos de arroz y quinoa.

**Vinagreta de frutos rojos:** Esta vinagreta dulce y afrutada se hace mezclando vinagre de vino tinto, aceite de oliva, mermelada de frutos rojos (como fresa o frambuesa), mostaza Dijon y sal y pimienta al gusto. Es perfecta para ensaladas de lechuga de hoja, queso de cabra, nueces y frutos rojos frescos.

**Vinagreta de aguacate:** Esta vinagreta cremosa y suave se hace mezclando aguacate maduro, jugo de limón, vinagre de vino blanco, aceite de oliva y ajo picado. Es perfecta para ensaladas de espinacas, camarones, pollo y verduras a la parrilla.



Figura N17.- La palabra importante allí es: emulsión. Eso quiere decir que una vinagreta no es simplemente mezclar o agregar a una ensalada aceite y vinagre

<https://sinreservas.com.ar/contenido/297/diez-vinagretas-y-aderezos-indispensables-para-conocer-de-memoria>

### 3.3. Mayonesa



Figura N18.- Mayonesa de cítricos a la francesa

<https://okdiario.com/recetas/mayonesa-2082244>

La mayonesa es un aderezo cremoso y sabroso que ha sido un elemento básico en la cocina durante siglos. Su origen es objeto de debate, pero se cree que se desarrolló en Europa en el siglo XVIII, especialmente en Francia y España. Una teoría sugiere que la mayonesa podría haber sido creada por los chefs del Ducado de Mahón, en la isla de Menorca, España. En el siglo XVIII, Mahón era un importante puerto marítimo que recibía Otra teoría sugiere que la mayonesa podría haber sido creada en Francia, donde se la conoce como "sauce mayonnaise". Se cree que el nombre proviene de la ciudad de Mahón en Menorca, donde las tropas francesas, dirigidas por el duque de Richelieu, podrían haber probado la salsa durante una expedición militar en el siglo XVIII.

Independientemente de su origen exacto, la mayonesa se convirtió en un aderezo popular

visitantes de toda Europa, incluyendo marineros y mercaderes franceses. Se dice que estos marineros franceses introdujeron la receta de una salsa emulsionada hecha con aceite y huevo a la región, donde fue adaptada y refinada por los chefs locales. Esta salsa, conocida como "salsa mahonesa", eventualmente evolucionó hasta convertirse en lo que hoy conocemos como mayonesa.

en toda Europa en el siglo XVIII. La receta original de la mayonesa consistía en una emulsión de aceite y yema de huevo, sazonada con sal, mostaza y jugo de limón o vinagre. Esta mezcla se batía vigorosamente hasta que emulsionaba, creando una salsa cremosa y suave.

Durante el siglo XIX, la mayonesa se extendió a América, donde se adaptó y refinó aún más. En Estados Unidos, por ejemplo, se



empezaron a utilizar aceites vegetales en lugar de aceite de oliva, lo que resultó en una mayonesa más suave y menos aromática. También se añadieron nuevos ingredientes y condimentos, como azúcar, vinagre blanco y especias, para ajustar el sabor y la textura de la mayonesa según los gustos locales.

Hoy en día, la mayonesa es un aderezo omnipresente en la cocina internacional, utilizado en una variedad de platos, desde sándwiches y ensaladas hasta aderezos para ensaladas y salsas para mojar. Se puede encontrar en una variedad de versiones comerciales, así como en recetas caseras que permiten a los cocineros personalizar su sabor y textura según sus preferencias individuales

### **Características**

La mayonesa es un aderezo cremoso y versátil que se utiliza en una amplia variedad de platos en todo el mundo. Sus características distintivas hacen que sea un condimento popular y apreciado en la cocina. Aquí hay algunas características clave de la mayonesa:

1. **Cremosidad:** Una de las características más destacadas de la mayonesa es su textura cremosa y suave. Esta consistencia se logra gracias a la emulsión de aceite y yema de huevo, que se baten vigorosamente hasta que se espesan y se vuelven cremosas. La mayonesa tiene una textura agradable en boca que se adhiere bien a los alimentos, realzando su sabor y añadiendo una sensación de indulgencia.
2. **Versatilidad:** La mayonesa es un aderezo extremadamente versátil que se puede utilizar de muchas maneras diferentes en la cocina. Se puede utilizar como aderezo para ensaladas, como base para salsas y aliños, como ingrediente en platos fríos y calientes, o como acompañamiento para aperitivos y bocadillos. Su sabor suave y su textura cremosa hacen que sea un complemento perfecto para una amplia variedad de ingredientes y recetas.

3. **Sabor:** La mayonesa tiene un sabor característico que es suave, cremoso y ligeramente ácido. El aceite de girasol o de soja utilizado en la mayonesa comercial tiene un sabor neutro, lo que permite que otros ingredientes, como la yema de huevo, el vinagre, la mostaza y la sal, destaquen y contribuyan al perfil de sabor general. Esta combinación de ingredientes crea un sabor equilibrado y delicioso que realza el sabor de los alimentos sin dominarlos.
4. **Conservación:** Otra característica importante de la mayonesa es su capacidad para conservar los alimentos y prolongar su vida útil. El ácido del vinagre o del limón utilizado en la mayonesa actúa como conservante natural, ayudando a prevenir el crecimiento de bacterias y hongos que pueden causar la descomposición de los alimentos. Esto hace que la mayonesa sea especialmente útil para preparar platos fríos, como ensaladas de pasta y patatas, que pueden necesitar ser almacenados en el refrigerador durante varios días.
5. **Disponibilidad:** La mayonesa está ampliamente disponible en una variedad de formas y presentaciones. Se puede encontrar en forma de mayonesa tradicional en frascos de vidrio o plástico, así como en forma de mayonesa light, sin grasa o vegana para adaptarse a las preferencias dietéticas individuales. Además, la mayonesa se puede comprar en sobres individuales o en envases más grandes, lo que la hace conveniente para el consumo en el hogar, en restaurantes o en eventos al aire libre.



Figura N19.- LA MAYONESA: CIENCIA Y MITO

<https://alimentandolainocuidad.com/la-mayonesa-ciencia-y-mito/>

### Tipos de mayonesas

La mayonesa se presenta en una variedad de tipos y estilos para satisfacer las preferencias dietéticas y culinarias de diferentes personas. A continuación, se presentan algunos de los tipos más comunes de mayonesa:

**Mayonesa tradicional:** Este es el tipo más común y clásico de mayonesa, hecho con ingredientes básicos como aceite vegetal (generalmente aceite de girasol o de soja), yema de huevo, vinagre, sal y mostaza. Tiene una textura cremosa y un sabor suave y equilibrado, lo que la hace ideal para una amplia variedad de platos y recetas.

**Mayonesa light:** La mayonesa light se ha vuelto cada vez más popular en los últimos años debido a su contenido reducido de calorías y grasas. Por lo general, se elabora utilizando aceites vegetales más ligeros o reduciendo la cantidad de aceite en la receta, lo que resulta en una mayonesa con menos calorías y grasas que la versión tradicional. A menudo, se endulza con edulcorantes artificiales para mantener su sabor suave y equilibrado.

**Mayonesa sin grasa:** Similar a la mayonesa light, la mayonesa sin grasa está diseñada

para ser una opción baja en calorías y grasas. Se elabora utilizando ingredientes bajos en grasa o sin grasa, como claras de huevo en lugar de yemas, y aceites vegetales bajos en grasa o sin grasa. Si bien la mayonesa sin grasa puede tener menos calorías y grasas que la versión tradicional, a menudo carece de la cremosidad y el sabor completo de su contraparte completa.

**Mayonesa vegana:** La mayonesa vegana está diseñada para aquellos que siguen una dieta basada en plantas o que evitan los productos de origen animal. Se elabora utilizando ingredientes veganos como leche de soja, tofu, aceite de oliva o aceite de coco, y vinagre o jugo de limón para la acidez. La mayonesa vegana puede tener un sabor ligeramente diferente a la versión tradicional, pero sigue siendo cremosa y deliciosa.

**Mayonesa saborizada:** La mayonesa saborizada es una opción emocionante que ofrece una variedad de sabores únicos y creativos. Se pueden agregar una variedad de ingredientes y condimentos, como hierbas frescas, especias, ajo, chipotle, sriracha, curry, pesto, jalapeños, limón o miel, para darle a la mayonesa un sabor distintivo y personalizado. Estas variedades pueden agregar un toque extra de sabor a una variedad de platos y recetas.

**Mayonesa casera:** La mayonesa casera es una opción popular para aquellos que prefieren hacer sus propios aderezos en casa. Se puede personalizar fácilmente para adaptarse a los gustos y preferencias individuales, y se puede hacer utilizando una variedad de aceites, vinagres, mostazas y condimentos. La mayonesa casera tiende a ser más fresca y sabrosa que las versiones comerciales, y puede ser una excelente opción para aquellos que buscan una mayonesa más natural y menos procesada.



Figura N20.- Mayonaises de sabores: Cuatro recetas - Buenmercadoacasa

<https://www.buenmercadoacasa.com/blog/cocina-con-buenmercadoacasa-mayonaises-de-sabores/>

### 3.4. Chutney

El chutney es una salsa agrídulce y especiada que tiene sus raíces en la India y ha sido parte de la cocina india durante siglos. Su origen se remonta a la antigua tradición culinaria del subcontinente indio, donde se preparaban y consumían una variedad de salsas y condimentos a base de frutas, especias y vinagre.

El término "chutney" proviene del término hindi "chatni", que se deriva del término sánscrito "chatra", que significa "sabroso". Estas salsas eran tradicionalmente elaboradas por las amas de casa indias como una forma de conservar frutas y verduras de temporada y agregar sabor a las comidas. Además de ser deliciosos, los chutneys también eran una forma de preservar los alimentos durante largos períodos de tiempo, ya que el vinagre y las especias utilizadas en su preparación ayudaban a prevenir la descomposición.

El chutney se elabora tradicionalmente con una mezcla de frutas o verduras picadas, vinagre, azúcar, especias y hierbas. Los ingredientes pueden variar según la región y la disponibilidad de productos locales. Algunos de los chutneys más comunes incluyen el chutney de mango, chutney de tamarindo, chutney de tomate, chutney de menta y chutney de cilantro.



Figura N21.- Chutney de mango

<https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/mango-chutney/>

En la cocina india, el chutney se sirve como acompañamiento o guarnición para una variedad de platos, como curry, biryani, samosas, pakoras y platos de arroz. También se utiliza como aderezo para ensaladas, sándwiches, hamburguesas y wraps. Su sabor agrídulce y especiado agrega profundidad y complejidad a los platos, equilibrando los sabores y realzando el conjunto de la comida.

El chutney también se ha extendido a otras partes del mundo gracias a la influencia de la cocina india y británica. Durante el período colonial británico en la India, los oficiales y colonos británicos descubrieron y adoptaron el chutney como parte de su dieta. A su regreso a Inglaterra, introdujeron el chutney en la cocina británica, donde se popularizó como un condimento exótico y sabroso.

Hoy en día, el chutney es apreciado en todo el mundo y se pueden encontrar una variedad de versiones comerciales en los supermercados y tiendas de alimentos internacionales. Además de los chutneys tradicionales de la India, se han desarrollado muchas variaciones regionales y fusiones culinarias que incorporan ingredientes y sabores locales.

#### Características de los chutneys

El chutney es una salsa que se destaca por su combinación de sabores agrídulces, picantes y especiados. Sus características distintivas hacen que sea un acompañamiento versátil y delicioso en una variedad de platos. Aquí



hay algunas características clave del chutney:

Una de las características más destacadas del chutney es su sabor agridulce. Esta combinación de dulzura y acidez proviene de la mezcla de ingredientes como frutas, azúcar y vinagre. El azúcar se carameliza durante la cocción, aportando dulzura, mientras que el vinagre proporciona el toque ácido característico del chutney. Esta combinación equilibrada de sabores agridulces es una de las razones por las que el chutney es tan apreciado en la cocina.



Figura N22.- Chutney o chatny, la salsa ajustable | Palacios

<https://www.palacios.es/para-ti/curiosidades-gastronomicas/chutney-o-chatny-la-salsa-ajustable>

**Especiado:** El chutney se caracteriza por su perfil de sabor especiado y aromático. Las especias como el jengibre, el comino, el clavo de olor, la canela y el chile se utilizan comúnmente en la preparación del chutney,

### 3.5. Ensaladas

#### Origen

En la antigua Grecia, también se consumían ensaladas llamadas "salata", que consistían en una variedad de verduras frescas y hierbas aderezadas con aceite de oliva, vinagre y sal. Los griegos eran conocidos por su amor por los alimentos frescos y saludables, y las ensaladas eran una parte importante de su dieta.

añadiendo profundidad y complejidad al sabor. Estas especias no solo añaden calor al chutney, sino que también aportan un rico aroma que estimula los sentidos y mejora el disfrute de la comida.

**Textura:** El chutney tiene una textura única que combina suavidad y trozos más grandes de frutas o verduras. Dependiendo de la receta y de las preferencias personales, el chutney puede ser más suave o tener una textura más gruesa y con trozos. Esta textura proporciona una experiencia sensorial interesante al comer, ya que se combinan diferentes texturas en cada bocado.

**Conservación:** Una de las características prácticas del chutney es su capacidad de conservación. Gracias a los altos niveles de azúcar y vinagre en su composición, el chutney tiene una larga vida útil y puede conservarse durante semanas o incluso meses en el refrigerador. Esto lo convierte en una excelente opción para aprovechar al máximo las frutas y verduras de temporada y preservarlas para su consumo futuro.

**Versatilidad:** El chutney es extremadamente versátil y se puede utilizar de muchas maneras diferentes en la cocina. Se puede servir como acompañamiento para platos principales, como curry, carne asada o pescado a la parrilla. También es un excelente aderezo para ensaladas, sándwiches, wraps y quesos. Además, el chutney se puede utilizar como ingrediente en la cocina, añadiendo sabor y complejidad a una variedad de recetas.

Otro origen de las ensaladas se encuentra en la antigua Persia, donde se consumían platos de vegetales crudos y hierbas aromáticas aderezados con jugo de limón y aceite de oliva. Estas ensaladas, conocidas como "salad" en persa, eran populares entre la realeza persa y se servían como plato principal o acompañamiento en las festividades y celebraciones.

Durante la Edad Media en Europa, las ensaladas continuaron siendo populares y se servían en banquetes y celebraciones como



platos de apertura o acompañamientos. Se consumían una variedad de ensaladas que incluían ingredientes como verduras frescas, hierbas, frutas, frutos secos y quesos, aderezadas con vinagretas o salsas cremosas.

En el Nuevo Mundo, los nativos americanos consumían ensaladas de verduras y hierbas silvestres mucho antes de la llegada de los europeos.



Figura N23.- Ensaladas altamente nutritivas y fáciles de preparar

<https://mejorconsalud.as.com/ensaladas-altamente-nutritivas-y-faciles-de-preparar/>

Durante los siglos XVIII y XIX, las ensaladas se popularizaron en Europa y América, especialmente entre la clase alta y la aristocracia. Se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas de preparación, y las ensaladas se convirtieron en una parte importante de la cocina internacional.

Hoy en día, las ensaladas son un plato versátil y popular que se consume en todo el mundo. Se pueden encontrar una variedad de ensaladas que incluyen ingredientes como verduras frescas, frutas, frutos secos, quesos, carnes, mariscos y legumbres, aderezadas con una variedad de vinagretas, salsas y aliños.

Las ensaladas son platos culinarios versátiles y saludables que se caracterizan por su frescura, variedad de ingredientes y capacidad para adaptarse a diferentes gustos y preferencias dietéticas. Aquí están

algunas características principales de las ensaladas:

**Frescura:** Una de las características más destacadas de las ensaladas es su frescura. Por lo general, se preparan con una variedad de ingredientes crudos, como verduras, frutas, hierbas y hortalizas, que se cortan y se combinan justo antes de servirse. Esta frescura proporciona una textura crujiente y un sabor vibrante que es refrescante y agradable al paladar.

**Variedad de ingredientes:** Las ensaladas son conocidas por su amplia variedad de ingredientes. Desde verduras de hojas verdes como la lechuga, la espinaca y la rúcula hasta vegetales crujientes como el pepino, el tomate y la zanahoria, las opciones son prácticamente ilimitadas. Además, se pueden agregar frutas frescas, frutos secos, quesos, proteínas como pollo o pescado, y granos como quinoa o arroz para crear ensaladas más sustanciosas y nutritivas.

**Nutrición:** Las ensaladas son una excelente fuente de nutrientes y vitaminas, ya que están llenas de ingredientes frescos y saludables. Las verduras de hojas verdes son ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes, mientras que las frutas aportan vitaminas, minerales y azúcares naturales. Los frutos secos y las semillas añaden proteínas, grasas saludables y textura crujiente, y los quesos proporcionan calcio y proteínas. Además, se pueden aderezar con vinagretas hechas con aceite de oliva, vinagre y hierbas frescas, que agregan sabor sin añadir muchas calorías.

**Versatilidad:** Otra característica destacada de las ensaladas es su versatilidad. Se pueden adaptar fácilmente a diferentes gustos y preferencias dietéticas al cambiar los ingredientes y aderezos. Por ejemplo, una ensalada puede ser vegetariana, vegana o sin gluten según los ingredientes utilizados. Además, se pueden servir como entrante ligero, plato principal sustancioso o acompañamiento fresco, lo que las hace adecuadas para cualquier ocasión y momento del día.



**Facilidad de preparación:** Las ensaladas son fáciles y rápidas de preparar, lo que las convierte en una opción conveniente para comidas rápidas y saludables. Por lo general, solo se necesitan unos pocos ingredientes frescos y un aderezo simple para crear una ensalada deliciosa y nutritiva. Además, se pueden preparar con antelación y refrigerar hasta que estén listas para servir, lo que las hace ideales para comidas para llevar o para tener a mano en el refrigerador para un refrigerio rápido.

### Tipos de Ensaladas

Las ensaladas son platos versátiles que pueden adoptar una amplia variedad de formas y estilos, dependiendo de los ingredientes utilizados y el método de preparación. Aquí hay algunos tipos comunes de ensaladas:

**Ensaladas verdes:** Estas ensaladas están compuestas principalmente por verduras de hojas verdes, como lechuga, espinaca, rúcula y berros. Se suelen aderezar con vinagretas o aderezos ligeros y se pueden complementar con ingredientes adicionales como tomates, pepinos, zanahorias y cebollas.

**Ensaladas de vegetales crudos:** Estas ensaladas se preparan con una variedad de vegetales crudos, como pepinos, tomates, zanahorias, pimientos y cebollas. Se pueden aderezar con vinagretas o aderezos cremosos y se pueden añadir ingredientes adicionales como aceitunas, queso feta, garbanzos o aguacate para mayor sabor y sustancia.

**Ensaladas de frutas:** Estas ensaladas están compuestas principalmente por frutas frescas y se suelen servir como postre o aperitivo ligero. Algunas opciones comunes incluyen ensaladas de frutas tropicales como piña, mango y kiwi, ensaladas de bayas con fresas, arándanos y frambuesas, y ensaladas de cítricos con naranjas, pomelos y mandarinas. Se pueden aderezar con yogur, miel, jugo de limón o menta para realzar el sabor.

**Ensaladas de pasta:** Estas ensaladas están hechas con pasta cocida y se suelen

combinar con una variedad de verduras frescas, proteínas como pollo o camarones, y aderezos como vinagreta italiana o mayonesa. Algunas opciones populares incluyen ensalada de macarrones, ensalada de penne con pesto, y ensalada de fusilli con tomate y mozzarella.

**Ensaladas de legumbres:** Estas ensaladas están hechas con una variedad de legumbres cocidas, como frijoles, garbanzos, lentejas o habas. Se suelen combinar con verduras frescas, hierbas aromáticas y aderezos como vinagreta de limón o aliño de hierbas. Son una opción popular para vegetarianos y veganos debido a su alto contenido de proteínas y fibra.

**Ensaladas compuestas:** Estas ensaladas están compuestas por una variedad de ingredientes que se combinan para crear un plato completo y satisfactorio. Pueden incluir una mezcla de verduras, frutas, legumbres, proteínas y granos, así como aderezos y condimentos complementarios. Algunos ejemplos incluyen ensalada Cobb, ensalada Niçoise y ensalada César. Ensalada César. Tipos de ensaladas mas famosas:

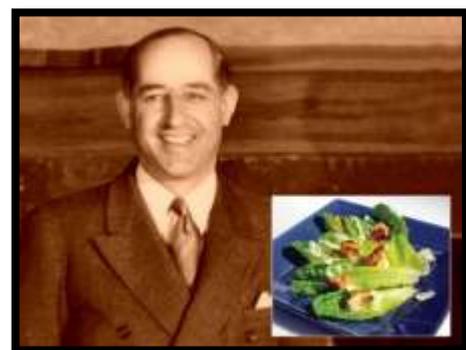


Figura N24.- El misterio de la ensalada César: dos hermanos enfrentados por la receta

[https://www.lespanol.com/reportajes/20170714/231227711\\_0.html](https://www.lespanol.com/reportajes/20170714/231227711_0.html)

**Ensalada César** es una de las ensaladas más icónicas y populares del mundo. Se dice que fue creada por el chef italiano Cesare Cardini en su restaurante en Tijuana, México, en la década de 1920. Esta ensalada está hecha con lechuga romana, crutones, queso parmesano rallado, y aderezo César, que



incluye ajo, limón, aceite de oliva, yema de huevo y anchoas. La Ensalada César ha sido adaptada y reinterpretada en todo el mundo, pero su sabor clásico y su presentación elegante la convierten en un plato atemporal.

**Ensalada Niçoise:** Originaria de la región de Niza, en la costa sur de Francia, la Ensalada Niçoise es una mezcla deliciosa de ingredientes mediterráneos. Tradicionalmente, está hecha con lechuga, tomates, atún en conserva, aceitunas, huevos duros, judías verdes, anchoas y papas cocidas, todo ello aderezado con una vinagreta de aceitunas. La Ensalada Niçoise es una opción popular para almuerzos ligeros y comidas al aire libre, y su combinación de sabores frescos y salados la hace muy apreciada en todo el mundo.

**Ensalada griega:** La Ensalada griega es un plato clásico de la cocina mediterránea que se ha convertido en una opción popular en muchos restaurantes internacionales. Está hecha con lechuga, pepino, tomate, cebolla roja, aceitunas kalamata, queso feta y orégano, todo ello aderezado con aceite de oliva y vinagre. La Ensalada griega es conocida por su sabor fresco y saludable, así

como por su colorida presentación, que la hace ideal para ocasiones especiales y comidas al aire libre.

**Ensalada Waldorf:** La Ensalada Waldorf es una ensalada clásica de la cocina estadounidense que fue creada en el Hotel Waldorf-Astoria de Nueva York a principios del siglo XX. Está hecha con apio, manzanas, nueces y mayonesa, y se sirve sobre una cama de lechuga. La Ensalada Waldorf es conocida por su sabor dulce y crujiente, así como por su asociación con la alta cocina y la elegancia.

**Ensalada Caprese:** Originaria de la región italiana de Campania, la Ensalada Caprese es una mezcla sencilla de tomates, mozzarella fresca, albahaca fresca, aceite de oliva, sal y pimienta. Esta ensalada destaca por su sabor fresco y veraniego, así como por sus colores vibrantes que recuerdan la bandera italiana. La Ensalada Caprese es una opción popular en los meses más cálidos y se sirve a menudo como entrante en los restaurantes italianos de todo el mundo.



Figura N24.- Ensaladas internacionales muy refrescantes para viajar a través de la cocina comiendo saludable

<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/21-recetas-ensaladas-internacionales-muy-refrescantes-para-viajar-a-traves-cocina-comiendo-saludable>



### 3.6. Sándwich

#### Origen

El origen de los sándwiches es una historia fascinante que se remonta a varios siglos atrás. Aunque su origen exacto es difícil de precisar, hay varias teorías sobre cómo y cuándo se inventó este popular plato.

Una de las teorías más conocidas sugiere que el sándwich fue creado en el siglo XVIII por John Montagu, el cuarto conde de Sandwich, en Inglaterra. Se dice que el conde era un ávido jugador de cartas y pasaba largas horas en la mesa de juego. Para evitar interrumpir el juego para comer, Montagu ordenaba a su cocinero que le preparara un plato que pudiera ser comido con una mano, sin necesidad de cubiertos. Así nació el sándwich: un trozo de carne colocada entre dos rebanadas de pan, que podía ser fácilmente consumido sin ensuciarse las manos.

Otra teoría sugiere que los sándwiches pueden tener un origen mucho más antiguo, y que fueron creados por los judíos en la región de Oriente Medio hace miles de años. Según esta teoría, los judíos comían pan ácimo (matzá) con diferentes rellenos, como hierbas, carne y especias, durante la celebración del festival de la Pascua judía. Este tipo de preparación podría considerarse como un precursor del sándwich moderno.

Además, hay evidencia de que las culturas antiguas de Egipto, Grecia y Roma también consumían platos similares al sándwich. Por ejemplo, los egipcios comían pan relleno de hierbas y otros ingredientes, mientras que los griegos y romanos consumían pan con diferentes tipos de rellenos, como queso, huevo y aceitunas.

Independientemente de su origen exacto, los sándwiches se hicieron populares en todo el mundo en los siglos posteriores a su invención. En el siglo XIX, los sándwiches se convirtieron en una opción popular para el almuerzo en Inglaterra y América, donde se servían en pubs, tabernas y cafeterías. Los inmigrantes europeos llevaron la tradición del sándwich a

América del Norte, donde se adaptó y se incorporó a la cultura culinaria local.

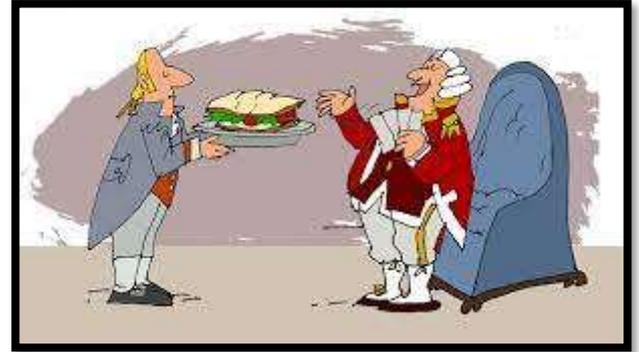


Figura N25.- La historia del sándwich: ¡origen y curiosidades sobre el mejor invento del mundo!

<https://365sanguchez.com/historia-del-sandwich/>

Con el tiempo, los sándwiches han evolucionado para incluir una amplia variedad de rellenos, panes y aderezos. Hoy en día, se pueden encontrar sándwiches de todo tipo, desde los tradicionales como el sándwich de jamón y queso hasta opciones más creativas y gourmet como el sándwich de aguacate y pollo a la parrilla. Los sándwiches también se han adaptado para satisfacer las necesidades dietéticas y las preferencias alimentarias de diferentes personas, con opciones vegetarianas, veganas, sin gluten y bajas en carbohidratos disponibles en muchos restaurantes y establecimientos de comida rápida.

Los sándwiches son una opción de comida popular en todo el mundo debido a su versatilidad, conveniencia y delicioso sabor. Estas son algunas de las características más destacadas de los sándwiches:

**Versatilidad:** Una de las principales características de los sándwiches es su versatilidad. Se pueden preparar con una amplia variedad de ingredientes, lo que permite una gran diversidad de sabores y combinaciones. Desde simples sándwiches de jamón y queso hasta creaciones más



elaboradas con carnes, quesos, vegetales, salsas y condimentos, las posibilidades son prácticamente ilimitadas.

**Conveniencia:** Los sándwiches son una opción de comida conveniente que se puede comer fácilmente en cualquier momento y lugar. Son ideales para llevar como almuerzo para el trabajo o la escuela, para comer mientras se viaja o para disfrutar como un rápido refrigerio entre comidas. Además, se pueden preparar con anticipación y almacenar en la nevera para su consumo posterior, lo que los convierte en una opción práctica para la planificación de comidas.

**Personalización:** Los sándwiches ofrecen la oportunidad de personalizar la comida según los gustos individuales y las preferencias dietéticas. Se pueden adaptar para satisfacer diferentes necesidades nutricionales, como opciones vegetarianas, veganas, bajas en carbohidratos o sin gluten. Además, se pueden ajustar los ingredientes y las cantidades según las preferencias personales, lo que permite crear sándwiches únicos y a medida.

**Sabor:** Los sándwiches son conocidos por su delicioso sabor y su combinación de ingredientes que se complementan entre sí. Desde sabores dulces y salados hasta combinaciones picantes y ahumadas, los sándwiches ofrecen una amplia gama de experiencias gastronómicas. Además, se pueden experimentar con una variedad de panes, quesos, carnes, vegetales, salsas y condimentos para crear sabores únicos y emocionantes.

**Satisfacción:** Los sándwiches son una opción de comida que ofrece una sensación de satisfacción y plenitud. La combinación de pan crujiente, ingredientes sabrosos y salsas deliciosas proporciona una experiencia gastronómica completa que satisface el

hambre y satisface el paladar. Además, la textura y el sabor de los sándwiches pueden despertar los sentidos y proporcionar una sensación de comodidad y bienestar.

**Creatividad:** Los sándwiches son una opción de comida que permite la expresión de la creatividad culinaria. Se pueden experimentar con una variedad de ingredientes, técnicas de preparación y presentaciones para crear sándwiches únicos y originales. Además, se pueden adaptar recetas tradicionales y añadir un toque personal para crear nuevas combinaciones y sabores emocionantes.

Los sándwiches son una opción de comida rápida y versátil que se puede adaptar a una amplia variedad de gustos y preferencias culinarias. Existen innumerables tipos de sándwiches, cada uno con su propia combinación única de ingredientes y sabores. Aquí hay algunos de los tipos más populares:

**Sándwiches de jamón y queso:** Este es uno de los sándwiches más simples y populares que existen. Está compuesto por rebanadas de pan, jamón y queso, y se puede servir frío o caliente. Es una opción clásica para el almuerzo o la merienda y es apreciada por su sabor reconfortante y satisfactorio.



Figura N26.- Receta original de Sandwich Club, con vídeo | Virutas de Limón

<https://www.virutasdelimon.com/club-sandwich/>

**Sándwiches de pollo a la parrilla:** Estos sándwiches están hechos con pechuga de



pollo a la parrilla, lechuga, tomate y mayonesa, todo ello servido entre dos rebanadas de pan. Son una opción popular para una comida rápida y saludable y se pueden personalizar con una variedad de aderezos y condimentos.

**Sándwiches de atún:** Los sándwiches de atún están hechos con atún enlatado, mayonesa, apio picado y cebolla, todo ello servido entre dos rebanadas de pan. Son una opción popular para el almuerzo o la cena y son conocidos por su sabor fresco y satisfactorio.

**Sándwiches BLT:** Este sándwich clásico está compuesto por tocino crujiente, lechuga, tomate y mayonesa, todo ello servido entre dos rebanadas de pan tostado. Es una opción popular para el almuerzo o la cena y es apreciado por su sabor salado y ahumado.

**Sándwiches club:** Los sándwiches club son una versión más elaborada del sándwich de jamón y queso. Están compuestos por tres capas de pan tostado con rellenos intercalados, como jamón, pavo, tocino, lechuga, tomate, mayonesa y mostaza. Son una opción popular en los restaurantes y clubes sociales y son conocidos por su tamaño generoso y su combinación de sabores.



Figura N27.- Esta es la historia del Sándwich Club (y su receta)

<https://www.directoalpaladar.com/recetario/esta-es-la-historia-del-sandwich-club-y-su-receta>

**Sándwiches de pavo y aguacate:** Estos sándwiches están hechos con pechuga de pavo, aguacate, tocino, tomate, lechuga y

mayonesa, todo ello servido entre dos rebanadas de pan. Son una opción popular para una comida saludable y son apreciados por su sabor fresco y cremoso.

**Sándwiches de queso a la parrilla:** Este es otro clásico favorito, especialmente entre los niños. Está hecho con dos rebanadas de pan rellenas de queso cheddar derretido y se cocina en una sartén hasta que esté dorado y crujiente por fuera y suave y fundido por dentro.

**Sándwiches vegetarianos:** Estos sándwiches están hechos sin carne y pueden incluir una variedad de ingredientes, como verduras asadas, hummus, aguacate, queso, tofu, y una variedad de salsas y aderezos. Son una opción popular para aquellos que siguen una dieta vegetariana o simplemente quieren una opción más ligera y saludable.



Figura N28.- Sandwich Cubano: esta es la receta para preparar este delicioso alimento

<https://www.eltiempo.com/cultura/gastronomia/sandwich-cubano-esta-es-la-receta-para-preparar-este-delicioso-alimento-783283>

La creación de sándwiches fríos es una tarea divertida y creativa que permite una amplia variedad de combinaciones de ingredientes para satisfacer cualquier preferencia culinaria. Aquí hay algunas recomendaciones para crear sándwiches fríos deliciosos y satisfactorios:



**Selección de pan:** El primer paso para crear un buen sándwich frío es elegir el pan adecuado. Opta por panes que sean lo suficientemente firmes como para contener los ingredientes sin desmoronarse, pero lo suficientemente suaves como para no ser demasiado densos. Algunas opciones populares incluyen pan de molde integral, baguette, pan ciabatta, pan pita o panecillos.

**Variedad de rellenos:** La clave para un buen sándwich frío es la variedad de rellenos. Experimenta con una combinación de carnes, quesos, verduras, condimentos y aderezos para crear sabores interesantes y satisfactorios. Algunas opciones comunes incluyen pollo asado, pavo, jamón, roast beef, atún, salmón ahumado, queso cheddar, suizo, brie o mozzarella, lechuga, tomate, pepino, cebolla, aguacate, mayonesa, mostaza, pesto, hummus o vinagreta.

**Capas y texturas:** Para crear un sándwich frío delicioso y satisfactorio, es importante considerar las capas y texturas de los ingredientes. Alternas capas de proteínas, verduras y condimentos para asegurarte de que cada bocado sea equilibrado y sabroso. También puedes añadir ingredientes crujientes como lechuga, pepino o cebolla para agregar textura al sándwich.

**Aderezos y condimentos:** Los aderezos y condimentos adecuados pueden elevar el sabor de un sándwich frío. Experimenta con una variedad de aderezos como mayonesa, mostaza, pesto, hummus, salsa de yogur o vinagretas para añadir humedad y sabor al sándwich. También puedes añadir condimentos como sal, pimienta, hierbas frescas, especias o rodajas de limón para realzar el sabor de los ingredientes.

**Presentación:** La presentación es importante cuando se trata de crear un sándwich frío visualmente atractivo y apetitoso. Corta el pan en rodajas uniformes y coloca los ingredientes de manera ordenada y equilibrada para una presentación agradable a la vista. También puedes decorar el sándwich con rodajas de tomate, hojas de lechuga o hierbas frescas para añadir color y frescura.

**Refrigeración y almacenamiento:** Una vez que hayas creado tu sándwich frío, es importante refrigerarlo adecuadamente para mantener la frescura y evitar la contaminación bacteriana. Envuélvelo en papel de aluminio o plástico para mantenerlo fresco y asegúrate de almacenarlo en el refrigerador hasta que esté listo para ser consumido. También puedes preparar los ingredientes con antelación y ensamblar el sándwich justo antes de servirlo para evitar que el pan se empape.



Figura N29.- recetas rápidas y fáciles para no complicarse

[https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/20151001/cenas-rapidas-no-complicarse-vida-mes/1000273022696\\_30.html](https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/20151001/cenas-rapidas-no-complicarse-vida-mes/1000273022696_30.html)



# CUESTIONARIO

## UNIDAD III

---



## CUESTIONARIO UNIDAD III

**¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en la preparación de sopas frías?**

- A. Pollo
- B. Patatas
- C. Pepino
- D. Ternera

**¿Cuál de las siguientes sopas frías es originaria de España?**

- A. Gazpacho
- B. Vichyssoise
- C. Borscht
- D. Tarator

**¿Cuál es uno de los ingredientes básicos de la mayoría de las vinagretas?**

- A. Aceite de oliva
- B. Leche
- C. Mostaza
- D. Miel

**¿Qué ingrediente se utiliza para dar acidez y sabor a las vinagretas?**

- A. Vinagre
- B. Azúcar
- C. Limón
- D. Salsa de soja

**¿Cuál es uno de los ingredientes principales de la mayonesa?**

- A. Leche
- B. Huevo
- C. Harina
- D. Mantequilla

**¿Qué tipo de aceite se utiliza típicamente en la elaboración de la mayonesa?**

- A. Aceite de oliva
- B. Aceite de girasol
- C. Aceite de coco
- D. Aceite de maíz

**¿Cuál es el proceso clave en la preparación de la mayonesa?**

- A. Hervir
- B. Emulsionar
- C. Congelar
- D. Asar



**¿Qué función cumple la yema de huevo en la receta de la mayonesa?**

- A. Espesar la mezcla
- B. Dar sabor a la mezcla
- C. Añadir color a la mezcla
- D. Hacer que la mezcla sea más líquida

**¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el sabor del chutney?**

- A. Dulce y picante
- B. Salado y amargo
- C. Ácido y amargo
- D. Dulce y amargo

**¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en una ensalada César?**

- A. Arándanos
- B. Pepino
- C. Crotones
- D. Zanahoria

**¿Qué tipo de ensalada es tradicionalmente servida en Italia?**

- A. Ensalada Niçoise
- B. Ensalada Waldorf
- C. Ensalada de frutas
- D. Ensalada Caprese

**¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor un sándwich club?**

- A. Un sándwich caliente con carne de res y queso derretido
- B. Un sándwich frío con pollo, tocino, lechuga, tomate y mayonesa
- C. Un sándwich vegetariano con aguacate, tomate y pepino
- D. Un sándwich abierto con atún, huevo duro y mayonesa

# 04



## ELABORACIONES COCINA FRÍA II

---



# UNIDAD CUATRO

## 4.1. Carnes Crudas Y Ahumadas

Las carnes curadas, también conocidas como embutidos o fiambres, tienen una larga historia que se remonta a los primeros tiempos de la humanidad. El proceso de curado de la carne se desarrolló como una forma de preservar los alimentos y prolongar su vida útil en una época en la que no existían los métodos modernos de refrigeración. A lo largo de los siglos, las técnicas de curado se han refinado y adaptado, dando lugar a una amplia variedad de productos que son apreciados en la cocina de todo el mundo.



Figura N30.- Las mejores carnes para ser curadas. Ingredientes para realizar el curado

<https://www.directoalpaladar.com/tecnologias-de-conservacion/las-mejores-carnes-para-ser-curadas-ingredientes-para-realizar-el-curado>

El origen de las carnes curadas se remonta a la antigüedad, cuando los primeros humanos descubrieron que salar y secar la carne podía ayudar a conservarla por más tiempo. Los antiguos egipcios, griegos y romanos eran conocidos por sus habilidades en la conservación de alimentos, y se cree que desarrollaron algunas de las primeras técnicas de curado de la carne. Utilizaban una combinación de sal, hierbas y especias para sazonar y preservar la carne, que luego se secaba al aire o se ahumaba para mejorar su sabor y textura.

Durante la Edad Media en Europa, el curado de la carne se convirtió en una parte importante de la dieta de las personas, especialmente en las zonas rurales donde el acceso a alimentos frescos era limitado. Se desarrollaron una variedad de técnicas de curado, incluyendo el salado, el secado al aire, el ahumado y la fermentación, que se utilizaban para producir una amplia gama de embutidos y fiambres. Estos productos eran valorados por su capacidad para resistir la descomposición y proporcionar una fuente de alimento nutritivo durante los meses de invierno.

Con el tiempo, el curado de la carne se convirtió en una industria próspera en Europa, con cada región desarrollando sus propias especialidades y técnicas de curado. Por ejemplo, en Italia se desarrollaron productos como el salami, el prosciutto y la panceta, mientras que en España se producían jamón serrano, chorizo y salchichón. Estos productos se convirtieron en elementos básicos de la dieta mediterránea y se exportaron a otras partes del mundo, contribuyendo a la difusión de las técnicas de curado y la apreciación de los embutidos en la cocina internacional.



Figura N31.- En las carnes curadas se añaden nitrito de sodio para su conservación.

[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/carne-curada-embutido-no-cancerigenos\\_7921](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/carne-curada-embutido-no-cancerigenos_7921)



En el Nuevo Mundo, los colonos europeos llevaron consigo sus conocimientos y tradiciones culinarias, incluyendo las técnicas de curado de la carne. En América del Norte, se desarrollaron nuevas variedades de embutidos y fiambres, adaptadas a los ingredientes y sabores locales. El salami, el pepperoni, el tocino y el jamón son solo algunos ejemplos de productos que se han vuelto populares en la cocina estadounidense y canadiense. Hoy en día, las carnes curadas son apreciadas en todo el mundo por su sabor único y su versatilidad en la cocina. Se utilizan en una amplia variedad de platos, desde sándwiches y ensaladas hasta pizzas y platos de pasta. Además, las técnicas de curado se han modernizado y refinado, lo que ha llevado a la producción de embutidos de alta calidad que cumplen con los estándares de seguridad alimentaria y salud pública.

El origen del ahumado de carne se remonta a la prehistoria, cuando los primeros seres humanos descubrieron que exponer la carne al humo de la madera ayudaba a preservarla y protegerla de la descomposición. La exposición al humo no solo ayudaba a secar la carne, eliminando la humedad y reduciendo el crecimiento bacteriano, sino que también le daba un sabor distintivo y ahumado que era muy apreciado.



Figura N32.- vectores sobre Ahumado | Shutterstock

<https://www.shutterstock.com/es/search/ahumado>

Las técnicas de ahumado se desarrollaron y refinaron a lo largo del tiempo, con diferentes culturas adoptando enfoques únicos para ahumar carne según sus recursos y tradiciones culinarias. En Europa, por ejemplo, el ahumado de carne se convirtió en una práctica común durante la Edad Media, cuando los campesinos usaban pequeñas cabañas de ahumado para preservar la carne de cerdo y otros animales de granja. Estas cabañas estaban equipadas con estantes de madera donde se colgaba la carne sobre el fuego, permitiendo que el humo penetrara lentamente en la carne y la impregnara con su sabor distintivo.

En América del Norte, los nativos americanos practicaban técnicas de ahumado similares mucho antes de la llegada de los colonos europeos. Utilizaban métodos de ahumado en frío y en caliente para preservar una variedad de carnes, incluyendo pescado, venado y bisonte. Ellos ahumaban la carne sobre brasas calientes o en cajas de ahumado hechas de madera, utilizando maderas aromáticas como el nogal, el cedro y el manzano para dar sabor.



Figura N33.- Los bucaneros fueron una clase de piratas que se dieron en el siglo XVII y XVIII, que se asentaron en la llamada isla de las tortugas. Eran principalmente de procedencia francesa, inglesa y holandesa.

<https://conlamenteabierta.wordpress.com/2010/06/01/bucanero/>



Con el tiempo, el ahumado se convirtió en una técnica culinaria popular en todo el mundo, y se desarrollaron una variedad de productos de carne ahumada que son apreciados en diferentes culturas. Algunos ejemplos incluyen el jamón ahumado en Europa, el tocino ahumado en América del Norte, y el pastrami ahumado en el Medio Oriente. Cada uno de estos productos tiene su propio proceso de ahumado único y su sabor distintivo, pero todos comparten la misma tradición de preservar la carne mediante el humo.

Hoy en día, el ahumado sigue siendo una técnica popular en la cocina moderna, con muchos chefs y aficionados a la cocina experimentando con diferentes tipos de madera y métodos de ahumado para crear sabores únicos y deliciosos. Ya sea que se trate de ahumar carne en una parrilla al aire libre, en una caja de ahumado casera, o en un ahumador comercial, el ahumado de carne sigue siendo una forma apreciada de preservar alimentos y realzar su sabor en la cocina de todo el mundo.

### **Diferencias sobre las carnes curadas y ahumadas**

Las carnes ahumadas y curadas son dos técnicas culinarias diferentes que se utilizan para preservar y realzar el sabor de la carne, pero tienen diferencias significativas en términos de proceso, ingredientes y resultados finales.

La carne ahumada es aquella que ha sido expuesta al humo generado por la combustión de maderas aromáticas, como el nogal, la haya, el roble o el arce. Este proceso implica cocinar la carne lentamente a baja temperatura en una cámara de ahumado, lo que le confiere un sabor ahumado distintivo y una textura tierna y jugosa. El humo actúa como un agente conservante, inhibiendo el crecimiento bacteriano y prolongando la vida útil de la carne. Además, el humo imparte a la carne una profundidad de sabor

única y compleja que no se puede lograr con otros métodos de cocción.

Por otro lado, la carne curada es aquella que ha sido tratada con sal y otros ingredientes, como azúcar, especias y hierbas, para preservarla y mejorar su sabor. El proceso de curado implica frotar la carne con una mezcla de sal y condimentos y dejarla reposar durante un período de tiempo determinado para permitir que los sabores se absorban. La sal actúa como un agente de conservación al deshidratar la carne y eliminar el agua, lo que dificulta el crecimiento de bacterias y mohos. Además, el proceso de curado puede implicar la utilización de otros métodos, como la fermentación o el secado al aire, para potenciar el sabor y la textura de la carne.



Figura N34.- TÉCNICA DEL AHUMADO

<http://www.ahumadosnordfish.com/es/blog/tag/ahumado.html>

Una de las principales diferencias entre las carnes ahumadas y curadas es el proceso de preparación. Mientras que la carne ahumada se cocina lentamente a baja temperatura en una cámara de ahumado, la carne curada se trata con sal y otros condimentos y se deja reposar durante un período de tiempo determinado. Además, el ahumado imparte un sabor distintivo a la carne que no se encuentra en las carnes curadas, mientras que el curado realza el sabor natural de la carne y le confiere una textura firme y jugosa.



Otra diferencia importante es el tiempo de preparación y conservación. La carne ahumada generalmente requiere más tiempo de preparación, ya que el proceso de ahumado puede llevar varias horas o incluso días, dependiendo del tipo de carne y del método de ahumado utilizado. Además, aunque la carne ahumada tiene una vida útil más larga que la carne cruda, generalmente se consume dentro de unos pocos días o semanas después de ser ahumada. Por otro lado, la carne curada puede durar mucho más tiempo, ya que la sal actúa como un conservante natural que inhibe el crecimiento bacteriano y prolonga la vida útil de la carne durante semanas o incluso meses.

En resumen, aunque las carnes ahumadas y curadas comparten el objetivo de preservar y realzar el sabor de la carne, tienen diferencias significativas en términos de proceso, ingredientes y resultados finales. Mientras que el ahumado imparte un sabor ahumado distintivo a la carne y requiere un tiempo de preparación más largo, el curado realza el sabor natural de la carne y prolonga su vida útil. Ambas técnicas son apreciadas en la cocina por su capacidad para crear carnes deliciosas y sabrosas con una textura única



Figura N35.- Los secretos para ahumar en casa con éxito

<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20220105/7968369/secretos-ahumar-casa-con-exito-ahumados-caseros.html>

#### 4.2. Salchichas

Las salchichas tienen una historia que se remonta a miles de años y están arraigadas en diversas culturas de todo el mundo. Su

origen se puede rastrear hasta las civilizaciones antiguas que desarrollaron técnicas de procesamiento de carne para conservar los alimentos y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Se cree que las salchichas tienen sus orígenes en la antigua Mesopotamia, donde se producían productos de carne picada y embutidos para su consumo. Los sumerios y los babilonios desarrollaron técnicas de procesamiento de carne, como la molienda, el salado y el ahumado, para conservar la carne y crear productos alimenticios más duraderos.

En la antigua Roma, las salchichas eran un alimento popular entre soldados y ciudadanos por igual. Se producían una variedad de salchichas, desde simples mezclas de carne picada y especias hasta productos más elaborados con rellenos y condimentos añadidos. Las salchichas eran consumidas frescas o ahumadas, y se servían como parte de las comidas diarias o en festivales y celebraciones.



Figura N36.- Salchicha - Wikipedia, la enciclopedia libre

<https://es.wikipedia.org/wiki/Salchicha>

Durante la Edad Media en Europa, el proceso de producción de salchichas se refinó y se desarrollaron una variedad de estilos y recetas regionales. Los carniceros y charcuteros desarrollaron técnicas de curado



y ahumado más avanzadas, que permitieron la producción de salchichas de mayor calidad y durabilidad. Las salchichas se convirtieron en un elemento básico en la dieta de muchas personas, especialmente en las zonas rurales donde la caza y la cría de animales eran comunes.

En el Nuevo Mundo, los colonos europeos llevaron consigo sus conocimientos y tradiciones culinarias, incluyendo las técnicas de producción de salchichas. En América del Norte, se desarrollaron nuevas variedades de salchichas adaptadas a los ingredientes y sabores locales. Los colonos alemanes y holandeses, por ejemplo, introdujeron la salchicha bratwurst, que se convirtió en un elemento básico en la cocina estadounidense.



Figura N37.- Breve recorrido por la historia de la salchicha

<https://montealbor.com/blog/breve-recorrido-por-la-historia-de-la-salchicha/>

Hoy en día, las salchichas son consumidas en todo el mundo y se han convertido en un elemento básico en muchas cocinas internacionales. Se producen una amplia variedad de salchichas, desde las simples salchichas de cerdo y pollo hasta las salchichas gourmet con ingredientes y condimentos especiales. Las salchichas se pueden cocinar de muchas maneras diferentes, incluyendo a la parrilla, a la plancha, al horno o hervidas, y se pueden servir como plato principal, aperitivo o ingrediente en una variedad de recetas.

Las salchichas son un alimento versátil y popular que se disfruta en todo el mundo debido a sus características únicas. Aquí hay algunas características principales de las salchichas:

**Ingredientes variados:** Las salchichas pueden estar hechas de una variedad de carnes, incluyendo cerdo, ternera, pollo, pavo o una combinación de ellas. También pueden incluir otros ingredientes como tocino, especias, hierbas, vegetales y condimentos para añadir sabor y textura. Esta diversidad de ingredientes permite crear una amplia gama de salchichas con diferentes perfiles de sabor y estilo.

**Textura y consistencia:** La textura y la consistencia de las salchichas pueden variar según la receta y el método de preparación. Algunas salchichas tienen una textura suave y uniforme, mientras que otras pueden ser más gruesas y tener trozos de carne o grasa visibles. La consistencia también puede variar, desde salchichas firmes y densas hasta salchichas más suaves y jugosas, dependiendo de cómo se mezclen y procesen los ingredientes.

**Sabor distintivo:** Las salchichas tienen un sabor distintivo que proviene de la combinación de ingredientes utilizados en su preparación. Las especias y condimentos añadidos, como el ajo, la pimienta, el comino, el tomillo o el pimentón, pueden dar a las salchichas un sabor único y característico. Además, el proceso de ahumado o curado también puede añadir profundidad y complejidad al sabor de las salchichas.

**Versatilidad culinaria:** Las salchichas son extremadamente versátiles y se pueden cocinar de muchas maneras diferentes. Se pueden asar a la parrilla, freír en una sartén, cocinar al horno, hervir, ahumar o incluso cocinar al vapor. Se pueden servir como plato principal, aperitivo, ingrediente en sopas, guisos o cazuelas, o como relleno de sándwiches, tacos, tortillas o pizzas. Esta versatilidad culinaria hace que las salchichas sean una opción popular en una variedad de cocinas y estilos de cocina en todo el mundo.



**Durabilidad y conveniencia:** Las salchichas son un alimento duradero y conveniente que se conserva bien en el refrigerador o congelador durante períodos prolongados. Esto las convierte en una opción práctica para tener a mano en la despensa o en la nevera para una comida rápida y fácil. Además, las salchichas se pueden comprar frescas, precocidas o ahumadas, lo que las hace adecuadas para una variedad de preparaciones culinarias y estilos de cocina.

**Salchichas frescas:** Las salchichas frescas son salchichas crudas que no han sido cocidas ni ahumadas. Estas salchichas suelen estar hechas de carne de cerdo, ternera, pollo o una combinación de ellas, y se mezclan con especias, hierbas y condimentos para añadir sabor. Las salchichas frescas se pueden hacer en una variedad de estilos, incluyendo salchichas italianas, bratwurst alemanas, chorizo español y salchichas de desayuno.

**Salchichas precocidas:** Las salchichas precocidas son salchichas que han sido parcialmente cocidas antes de ser vendidas. Esto significa que sólo necesitan ser calentadas antes de comer, lo que las hace convenientes y rápidas de preparar. Las salchichas precocidas vienen en una variedad de estilos y sabores, como las salchichas de Viena, las salchichas de Frankfurt y las salchichas de pollo precocidas.

**Salchichas ahumadas:** Las salchichas ahumadas son salchichas que han sido

ahumadas en frío o en caliente para añadir sabor y aroma. Este proceso de ahumado imparte un sabor distintivo a las salchichas y puede darles una textura más firme y densa. Algunos ejemplos de salchichas ahumadas incluyen las salchichas de kielbasa, las salchichas de Andouille y las salchichas de chorizo ahumado.

**Salchichas secas:** Las salchichas secas son salchichas curadas que han sido secadas al aire durante un período de tiempo para su conservación. Este proceso de secado reduce el contenido de humedad de las salchichas y les da una textura firme y un sabor concentrado. Las salchichas secas se pueden encontrar en una variedad de estilos, como el salami italiano, el pepperoni y el landjäger alemán.

**Salchichas de pavo o pollo:** Las salchichas de pavo o pollo son una alternativa más saludable a las salchichas tradicionales de cerdo o ternera, ya que son más bajas en grasa y calorías. Estas salchichas se hacen generalmente con carne molida de pavo o pollo y se mezclan con especias y condimentos para añadir sabor. Se pueden encontrar en una variedad de estilos, incluyendo salchichas de pavo italianas, salchichas de pollo picante y salchichas de desayuno de pavo.

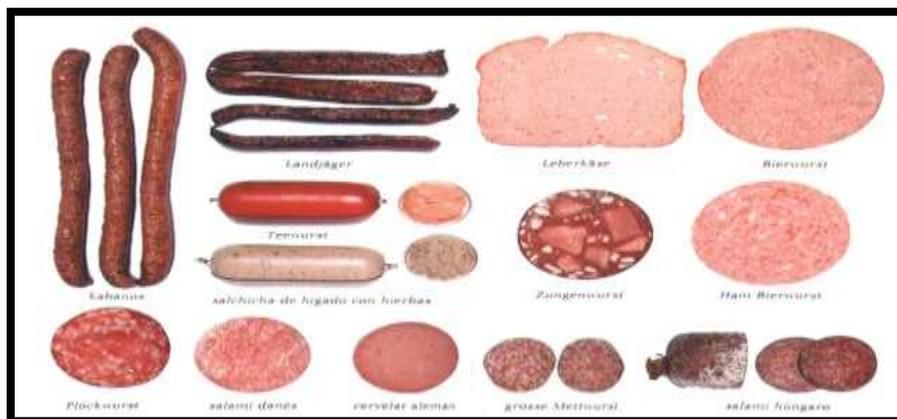


Figura N37.- Todas las salchichas son hechas con una mezcla de diferentes cortes de carne, sal y condimentos, pero pueden variar en su elaboración, estado de la carne y formas de consumo.

<https://almolinoartesanal.wixsite.com/almolino/single-post/2017/02/18/tipos-de-salchichas>



### 4.3. Terrinas, Pâtés, galantinas

Las terrinas, pâtés y galantinas son productos culinarios tradicionales de la cocina europea que tienen sus orígenes en la Edad Media y han evolucionado a lo largo de los siglos para convertirse en elementos fundamentales de la gastronomía tanto en Europa como en otras partes del mundo. Cada uno de estos platos tiene sus propias características distintivas, pero comparten una historia común de desarrollo y refinamiento a lo largo del tiempo.

**La terrina** es un plato de origen francés que se remonta al siglo XVIII. Originalmente, las terrinas se elaboraban como platos de carne picada, verduras y hierbas, que se cocinaban y luego se servían en un recipiente de barro llamado terrina. Este recipiente de barro era utilizado tanto para cocinar como para servir el plato, y se caracterizaba por su forma rectangular y su tapa ajustada. Con el tiempo, las terrinas se convirtieron en platos más elaborados, que incluían una amplia variedad de ingredientes, desde carnes de caza y aves de corral hasta pescados y mariscos.

**El pâté** es otro plato tradicional de la cocina francesa que se originó en la Edad Media. Originalmente, el pâté era una pasta de carne de cerdo picada, grasa de cerdo y especias, que se cocía en una costra de masa y se servía como plato principal o aperitivo. Con el tiempo, el pâté se convirtió en un plato más refinado y sofisticado, que incluía una variedad de ingredientes, como hígado de cerdo, aves de corral, caza y pescado, así como hierbas, especias y licores para añadir sabor.

**La galantina** es un plato similar a la terrina que se originó en la cocina francesa del siglo XVII. La galantina se hace tradicionalmente con carne de ave, como pollo, pavo o pato, que se deshuesa y se rellena con una mezcla de carne picada, hierbas, especias y a veces frutas secas o nueces. La carne rellena se

enrolla y se cocina al horno o se cuece en caldo, luego se enfría y se sirve en rodajas frías con una salsa de gelatina. La galantina se consideraba un plato elegante y sofisticado, y se servía a menudo en banquetes y ocasiones especiales.

El origen de estos platos está estrechamente ligado a la historia de la gastronomía europea y a los avances en las técnicas de cocina y conservación de alimentos a lo largo del tiempo. En la Edad Media, las terrinas, pâtés y galantinas eran una forma de conservar la carne y otros alimentos durante largos períodos de tiempo, ya que se cocinaban y se almacenaban en recipientes sellados. Estos platos también eran una forma de utilizar partes menos deseables de los animales, como las vísceras y las menudencias, que se picaban y se mezclaban con otros ingredientes para crear platos sabrosos y nutritivos.

Con el tiempo, la técnica de terrinar, patar y galantinar se expandió por toda Europa, y cada país desarrolló sus propias versiones y variaciones de estos platos. En Francia, por ejemplo, se convirtieron en elementos básicos de la cocina francesa, y se servían en banquetes y celebraciones importantes. En Italia, se desarrollaron platos similares, como el terrine de foie gras y el pâté de campagne, que se convirtieron en favoritos de la cocina italiana. En Alemania, se elaboraron platos como el Leberwurst y el Sülze, que se convirtieron en parte de la tradición culinaria alemana.

Hoy en día, las terrinas, pâtés y galantinas siguen siendo elementos populares de la gastronomía europea y se sirven en restaurantes y hogares de todo el mundo. Aunque los métodos de preparación y los ingredientes pueden variar, estos platos siguen siendo una forma de celebrar la rica tradición culinaria de Europa y de disfrutar de sabores únicos y deliciosos.



Las terrinas, pâtés y galantinas son platos tradicionales de la gastronomía europea que se caracterizan por su versatilidad, sabor y textura. Cada uno de estos platos tiene sus propias características distintivas y puede variar en ingredientes, métodos de preparación y presentación. A continuación, exploraremos los diferentes tipos de terrinas, pâtés y galantinas:

### **Terrinas:**

**Terrina de carne:** Esta es la versión más clásica de la terrina, hecha con carne picada (generalmente cerdo, ternera o una combinación de ambas) mezclada con hierbas, especias y a veces verduras. La mezcla se coloca en un molde rectangular y se cuece al horno, luego se enfría y se sirve en rodajas. Puede ser servida fría o caliente.

**Terrina de foie gras:** Esta terrina es un plato de lujo hecho con hígado de pato o ganso. El foie gras se macera en vino o licores y se mezcla con otros ingredientes como trufas, setas o frutas secas. Se cuece en un molde y se sirve frío como aperitivo o plato principal en ocasiones especiales.

**Terrina de pescado:** Esta terrina se elabora con pescado fresco picado, como salmón, lubina o bacalao, mezclado con hierbas, especias y a veces mariscos. Se cuece al vapor o al horno en un molde y se sirve frío con una salsa de acompañamiento.

### **Pâtés:**

**Pâté de campagne:** Este es uno de los pâtés más populares de la cocina francesa, hecho con carne de cerdo picada y grasa de cerdo, sazonada con hierbas, especias y a menudo vino o coñac. Se hornea en un molde y se sirve frío o a temperatura ambiente, generalmente untado en pan o galletas como aperitivo.

**Pâté de foie gras:** Este pâté es una delicia gourmet hecho con hígado de pato o ganso, que se macera en vino o licores y luego se cocina y se mezcla con grasa y otros

ingredientes para obtener una textura suave y untuosa. Se sirve frío como aperitivo o como parte de una tabla de quesos.

**Pâté en croûte:** Este pâté es una versión más elaborada que se hornea en una corteza de masa, creando una capa exterior crujiente que encierra el relleno de carne. Puede contener una variedad de carnes, como cerdo, aves de corral, caza o incluso mariscos, y se sirve frío o a temperatura ambiente.

### **Galantinas:**

**Galantina de ave:** Esta es una galantina clásica hecha con carne de ave, como pollo, pavo o pato, que se deshuesa y se rellena con una mezcla de carne picada, hierbas, especias y a veces frutas secas o nueces. Se cocina en caldo y se sirve frío en rodajas con una salsa de gelatina.

**Galantina de pescado:** Esta galantina se elabora con pescado fresco picado, como merluza, lenguado o trucha, mezclado con hierbas, especias y a veces mariscos. Se cocina en caldo de pescado y se sirve fría en rodajas con una salsa de acompañamiento.

**Galantina vegetariana:** Esta es una versión moderna de la galantina que sustituye la carne por una mezcla de verduras picadas, como zanahorias, pimientos, champiñones y espinacas. Se cuece en caldo vegetal y se sirve fría con una salsa de hierbas o vinagreta.

En resumen, las terrinas, pâtés y galantinas son platos tradicionales de la gastronomía europea que ofrecen una amplia variedad de sabores, texturas y presentaciones. Desde la terrina de carne clásica hasta el pâté de foie gras de lujo y la galantina de ave elegante, hay opciones para todos los gustos y ocasiones en la cocina. Estos platos continúan siendo populares en todo el mundo y siguen siendo una parte importante de la rica tradición culinaria de Europa.



Figura N38.- Las marcadas diferencias entre foie gras, paté y terrina - Cocina y Vino

<https://www.cocinayvino.com/cgi-sys/suspendedpage.cgi>

#### 4.4. Sorbets

El origen de los sorbetes se remonta a la antigüedad, donde se desarrollaron como una forma refrescante de disfrutar de frutas y jugos en climas cálidos. Los sorbetes han sido populares en muchas culturas a lo largo de la historia, desde la antigua Roma hasta el Medio Oriente y Asia. A continuación, exploraremos el fascinante origen y evolución de los sorbetes a lo largo del tiempo.

Se cree que los sorbetes tienen sus orígenes en el antiguo Medio Oriente, donde se preparaban mezclando jugos de frutas con hielo o nieve para crear una bebida refrescante. Los antiguos egipcios también disfrutaban de versiones tempranas de sorbetes, utilizando frutas locales como la sandía, el higo y el limón para hacer bebidas heladas. Estas bebidas heladas se consideraban un lujo reservado para la élite y eran consumidas en banquetes y celebraciones especiales.

En la antigua Roma, los sorbetes se conocían como "sherbet", una palabra que deriva del término árabe "sharbat", que significa bebida refrescante. Los romanos adoptaron la práctica de hacer sorbetes y los elaboraban con miel, jugos de frutas y agua, que se mezclaban con nieve o hielo triturado para obtener una textura suave y cremosa. Los sorbetes eran populares entre los nobles

romanos y se servían como postre después de las comidas. Durante la Edad Media, los sorbetes se difundieron por Europa y se convirtieron en una parte importante de la cultura culinaria en países como Italia y Francia. En Italia, se desarrollaron sorbetes más sofisticados utilizando frutas exóticas como el limón y la naranja, que se mezclaban con azúcar y agua para hacer sorbetes ligeros y refrescantes. En Francia, los sorbetes se popularizaron como postre elegante en la corte real y se servían en banquetes y fiestas de la alta sociedad.

Durante el Renacimiento, los sorbetes experimentaron un resurgimiento de popularidad en Europa, gracias en parte a los avances en la tecnología de refrigeración. Los nobles y aristócratas comenzaron a disfrutar de sorbetes más elaborados y exóticos, que se hacían con ingredientes como frutas tropicales, hierbas aromáticas y licores. Los sorbetes se servían en lujosos banquetes y se consideraban un símbolo de estatus y refinamiento.

En el siglo XVII, los sorbetes se introdujeron en América por colonos europeos, y rápidamente se convirtieron en un elemento



básico de la cocina estadounidense. Los colonos americanos adaptaron las recetas europeas de sorbetes utilizando frutas locales como arándanos, manzanas y frutas de hueso, y los elaboraban con azúcar y agua para hacer deliciosos postres helados. Los sorbetes se convirtieron en una opción popular para refrescarse en los calurosos meses de verano y se servían en reuniones sociales y celebraciones familiares.



Figura N39.- The Galley Gourmet

<http://www.thegalleygourmet.net/2012/06/raspberry-sherbet.html>

Durante el siglo XIX, los sorbetes experimentaron una nueva ola de popularidad en Europa y América, gracias a los avances en la tecnología de fabricación de helados y la disponibilidad de ingredientes exóticos. Los heladeros comenzaron a experimentar con nuevos sabores y combinaciones de ingredientes, creando sorbetes más creativos y sofisticados. Los sorbetes se convirtieron en una opción popular en los restaurantes y cafés de moda, donde se servían como postre o como parte de una comida ligera.

En el siglo XX, los sorbetes se convirtieron en una opción popular para aquellos que buscaban alternativas más ligeras y saludables a los helados tradicionales. Los sorbetes se hicieron con ingredientes naturales y bajos en calorías, como frutas frescas, jugos naturales y edulcorantes naturales como la miel y el jarabe de arce. Los

sorbetes se convirtieron en un símbolo de la cocina gourmet y se servían en restaurantes de alta cocina de todo el mundo.



Figura N40.- Colorful Mix Fruit Sorbet in Shot Glass Stock Image - Image of cold, lemon: 62031471

<https://www.dreamstime.com/stock-photo-colorful-mix-fruit-sorbet-shot-glass-image62031471>

Hoy en día, los sorbetes siguen siendo populares en todo el mundo y se disfrutan en una variedad de sabores y estilos diferentes. Desde los sorbetes clásicos de limón y fresa hasta los sorbetes más creativos de mango, maracuyá y frutos del bosque, hay una amplia gama de opciones para satisfacer todos los gustos y preferencias.

Los sorbetes son postres helados conocidos por su textura suave y refrescante, así como por su sabor intenso y frutal. Una de sus principales características es que están hechos principalmente de frutas frescas o jugos naturales, lo que les otorga un sabor vibrante y natural. Además, los sorbetes suelen ser bajos en grasa y no contienen lácteos, lo que los convierte en una opción más ligera y saludable en comparación con los helados tradicionales.

Su textura es suave y cremosa, pero sin la presencia de leche o crema, lo que los hace ideales para personas con intolerancia a la lactosa o veganos. Los sorbetes también suelen tener un alto contenido de agua, lo



que los hace especialmente refrescantes y perfectos para disfrutar en climas

cálidos. Su versatilidad permite una amplia variedad de sabores y combinaciones, lo que los convierte en un postre popular y apreciado en todo el mundo.



Figura N41.- Vodka sorbet shots

<https://www.taste.com.au/recipes/vodka-sorbet-shots/1a44955b-5e06-4a29-9d6b-1427a26e368c>

#### 4.5 Brochetas chinas

Las brochetas chinas, también conocidas como "chuan" o "chuanr", tienen una larga historia que se remonta a miles de años en la antigua China. Este popular plato callejero es una parte integral de la cultura culinaria china y ha sido disfrutado por generaciones.

El origen de las brochetas chinas se puede rastrear hasta las antiguas tribus nómadas de Mongolia y la región de Xinjiang, donde se desarrollaron como una forma de preparar y cocinar carne de manera rápida y eficiente durante los viajes. El término "chuan" se deriva del idioma uigur, que es hablado por los pueblos turcos que habitan en Xinjiang y otras regiones del noroeste de China.

Originalmente, las brochetas chinas consistían en trozos de carne sazonados y ensartados en palos de bambú o caña de azúcar, que luego se asaban sobre fuego abierto o brasas calientes. Esta técnica de cocción se convirtió en una forma popular de preparar alimentos entre las tribus nómadas, ya que

permitía conservar la carne y cocinarla de manera rápida y eficiente.



Figura N42.- TIANJIN, CHINA - 6 DE OCTUBRE DE 2019 - Primer Plano De Brochetas De Cordero Al Estilo De Xinjiang [https://es.123rf.com/photo\\_136408093\\_tianjin,-china---6-oct-2019---close-up-of-xinjiang-style-lamb-skewers-cooking-over-a-charcoal-grill..html](https://es.123rf.com/photo_136408093_tianjin,-china---6-oct-2019---close-up-of-xinjiang-style-lamb-skewers-cooking-over-a-charcoal-grill..html)

Con el tiempo, las brochetas chinas se popularizaron en todo el país y se convirtieron en una parte integral de la cultura culinaria



china. Se hicieron populares en las regiones del norte de China, donde el clima frío y seco favorecía la cocción a la parrilla, así como en las regiones del sur, donde se asaban sobre carbón o leña. Las brochetas chinas se convirtieron en un plato callejero popular, vendido por vendedores ambulantes en mercados, calles y festivales.

Las brochetas chinas se hacen con una variedad de ingredientes, incluyendo carne de cerdo, pollo, cordero, ternera, mariscos, verduras y tofu. La carne se corta en trozos pequeños y se sazona con una mezcla de especias y condimentos, que pueden incluir pimienta, jengibre, ajo, cilantro, comino y salsa de soja. Las brochetas se ensartan en palos de bambú o metal y se asan sobre fuego abierto, brasas calientes o parrillas de carbón hasta que estén doradas y crujientes por fuera y tiernas por dentro.

Una variante popular de las brochetas chinas es el "chuanr", que se elabora con trozos de carne marinados en una salsa especial hecha con vinagre de arroz, salsa de soja, azúcar, jengibre y ajo, entre otros ingredientes. Las brochetas chinas también pueden ser sazonadas con una variedad de condimentos y especias, como chiles, sésamo, cebolletas y cilantro, para darles un sabor más picante y aromático.



Figura N43.- El mercado chino de las brochetas de escorpiones y cigarras cierra sus puertas tras 30 años

[https://www.vozpopuli.com/internacional/china-pekín-mercados-insectos-donghuamen-iananmen-ciudad\\_prohibida-mercado\\_de\\_los\\_bichos-insectos\\_0\\_928707183.html](https://www.vozpopuli.com/internacional/china-pekín-mercados-insectos-donghuamen-iananmen-ciudad_prohibida-mercado_de_los_bichos-insectos_0_928707183.html)

Las brochetas chinas se sirven tradicionalmente con una guarnición de pan plano o arroz, así como con salsas y aderezos para mojar, como salsa de maní, salsa de soja o salsa de chile. Se pueden encontrar en una variedad de lugares, desde puestos callejeros y restaurantes informales hasta restaurantes de alta gama y banquetes de bodas y celebraciones.

Las brochetas chinas, conocidas como "chuan" (串) en mandarín, son un plato popular y tradicional en la cocina china que se remonta a siglos atrás. Originarias de la región de Xinjiang, en el noroeste de China, las brochetas chinas han evolucionado con el tiempo y se han extendido por todo el país, con una amplia variedad de tipos y estilos que reflejan las diversas influencias culturales y culinarias de la región.

**Brochetas de cordero:** Una de las variedades más populares de brochetas chinas es la brocheta de cordero, conocida como "yang rou chuan" (羊肉串) en mandarín. Esta brocheta se hace con trozos de carne de cordero marinada en una mezcla de especias y hierbas, como comino, cilantro, ajo y jengibre, antes de ser asada a la parrilla sobre carbón o en un horno de tandoor. El resultado es una brocheta jugosa y aromática con un sabor distintivo y delicioso.

**Brochetas de pollo:** Otra variedad común de brochetas chinas es la brocheta de pollo, conocida como "ji chuan" (鸡串) en mandarín. Estas brochetas se hacen con trozos de pollo marinados en una mezcla de salsa de soja, vino de arroz, jengibre y ajo, antes de ser asadas a la parrilla o fritas en aceite caliente. Las brochetas de pollo son tiernas y jugosas, con un sabor dulce y salado que las hace irresistibles para muchos.

**Brochetas de ternera:** Las brochetas de ternera, conocidas como "niu rou chuan" (牛肉串) en mandarín, son otra variedad popular de brochetas chinas. Estas brochetas se



hacen con trozos de carne de ternera marinados en una mezcla de salsa de soja, jengibre, ajo y azúcar, antes de ser asadas a la parrilla o fritas en aceite caliente. Las brochetas de ternera son tiernas y sabrosas, con un sabor rico y profundo que las hace perfectas como plato principal o aperitivo.

**Brochetas de cerdo:** Las brochetas de cerdo, conocidas como "zhu chuan" (猪串) en mandarín, son una opción popular en la cocina china. Estas brochetas se hacen con trozos de carne de cerdo marinados en una mezcla de salsa de soja, azúcar, jengibre y especias, antes de ser asadas a la parrilla o fritas en aceite caliente. Las brochetas de cerdo son jugosas y sabrosas, con un sabor dulce y ahumado que las hace irresistibles.

**Brochetas de mariscos:** Las brochetas de mariscos son una variante menos común pero igualmente deliciosa de las brochetas chinas. Estas brochetas pueden incluir una variedad de mariscos, como camarones, calamares, vieiras y pescado, marinados en una mezcla de salsa de soja, jengibre, ajo y cilantro, antes de ser asados a la parrilla o fritos en aceite caliente. Las brochetas de mariscos son frescas y sabrosas, con un sabor delicioso que las hace perfectas para los amantes del marisco.

**Brochetas de tofu:** Para los vegetarianos y veganos, las brochetas de tofu son una excelente opción. Estas brochetas se hacen con trozos de tofu marinados en una mezcla de salsa de soja, vinagre de arroz, jengibre y ajo, antes de ser asados a la parrilla o fritos en aceite caliente. Las brochetas de tofu son suaves y sabrosas, con un sabor delicioso que las hace ideales como plato principal o acompañamiento.



# CUESTIONARIO

## UNIDAD IV

---



## CUESTIONARIO UNIDAD IV

**¿Qué método se utiliza para preservar las carnes curadas?**

- A. Cocinado
- B. Ahumado
- C. Congelación
- D. Deshidratación

**¿Cuál de los siguientes no es un tipo de carne curada?**

- A. Salami
- B. Chorizo
- C. Jamón
- D. Pollo frito

**¿Cuál es uno de los propósitos principales de curar las carnes?**

- A. Aumentar la humedad
- B. Mejorar el sabor
- C. Reducir el contenido de grasa
- D. Acelerar la descomposición

**¿Cuál de los siguientes ingredientes se utiliza comúnmente en el proceso de curado de las carnes?**

- A. Sal
- B. Azúcar
- C. Especias
- D. Todas las anteriores

**¿Cuál de las siguientes carnes curadas es originaria de Italia?**

- A. Salchichón
- B. Chorizo
- C. Panceta
- D. Prosciutto

**¿Cuál de los siguientes ingredientes se utiliza comúnmente para hacer salchichas?**

- A. Carne de res
- B. Tofu
- C. Piña
- D. Chocolate

**¿Cuál es una característica común de las salchichas?**

- A. Son dulces y frutales
- B. Se sirven exclusivamente como postre
- C. Tienen una textura suave y jugosa
- D. Se preparan sin utilizar carne

**¿Qué plato tradicional se caracteriza por ser una mezcla de carne picada, grasa y especias, cocida en una costra de masa?**

- A. Terrina
- B. Pâté
- C. Galantina
- D. Ninguna de las anteriores



**¿Qué plato se elabora tradicionalmente con carne de ave deshuesada y rellena con una mezcla de carne picada, hierbas y especias?**

- A. Terrina
- B. Pâté
- C. Galantina
- D. Ninguna de las anteriores

**¿Cuál es uno de los ingredientes principales de los sorbetes?**

- A. Leche
- B. Frutas
- C. Chocolate
- D. Harina

**¿Qué característica distingue a los sorbetes de los helados tradicionales?**

- A. Contienen lácteos
- B. Tienen una textura más densa
- C. Son bajos en azúcar
- D. No contienen grasas lácteas

**¿Cuál es uno de los ingredientes más comunes en las brochetas chinas?**

- A. Arroz
- B. Tofu
- C. Lechuga
- D. Pasta

**¿Cuál de los siguientes tipos de carne se usa comúnmente en las brochetas chinas?**

- A. Pescado
- B. Cerdo
- C. Pollo
- D. Todos los anteriores



# SOLUCIONARIO

---



¿Cuál es el origen geográfico de la cocina fría?

- A. **Europa**
- B. Asia
- C. América
- D. África

¿Qué civilización antigua se destacó por su desarrollo de la cocina fría?

- A. Egipcios
- B. Griegos
- C. **Romanos**
- D. Persas

¿Cuál es uno de los principales propósitos de la cocina fría en la preparación de alimentos?

- A. Conservar la temperatura ambiente de los ingredientes.
- B. Cocinar los alimentos a altas temperaturas.
- C. **Mantener la frescura y calidad de los alimentos.**
- D. Acelerar el proceso de cocción de los alimentos.

¿Qué técnicas son comúnmente utilizadas en la cocina fría?

- A. Asar y hornear.
- B. Freír y saltear.
- C. **Refrigerar y congelar**
- D. Hervir y estofar.

¿Cuál es el rol principal del chef de cocina fría en el organigrama?

- A. Preparar platos calientes.
- B. **Preparar platos fríos y ensaladas.**
- C. Coordinar el personal de limpieza.
- D. Gestionar las reservas del restaurante.

¿Quién suele ser el responsable de la elaboración de canapés y aperitivos en la cocina fría?

- A. El chef ejecutivo.
- B. El sous chef.
- C. **El chef de cocina fría.**
- D. El lavaplatos.

¿Qué posición se encarga típicamente de la presentación estética de los platos fríos?

- A. **Chef de Partie.**
- B. Cocinero.
- C. Ayudante de cocina.
- D. Jefe de cocina caliente.



¿Cuál es la función principal del Steward?

- A. Dirigir al personal de cocina.
- B. Limpiar los utensilios de cocina.**
- C. Asistir en la preparación de alimentos fríos.
- D. Realizar la facturación de los pedidos.

¿Qué funciones realiza el garde manger?

- A. Preparación de platos fríos y aperitivos.**
- B. Gestión de la cocina caliente.
- C. Preparación exclusiva de postres
- D. Cocina de platos principales.
- E. ¿Qué funciones realiza el garde manger?**

¿Qué tarea no es típica del garde manger?

- A. Elaboración de ensaladas y aderezos**
- B. Preparación de patés y terrinas.
- C. Cocina de carnes a la parrilla.
- D. Preparación de canapés y hors d'oeuvres.

## UNIDAD II

¿Cuál es uno de los principales propósitos de la cocina fría en la preparación de alimentos?

- A. Conservar la temperatura ambiente de los ingredientes.
- B. Cocinar los alimentos a altas temperaturas.
- C. Mantener la frescura y calidad de los alimentos.**
- D. Acelerar el proceso de cocción de los alimentos.

¿Qué técnicas son comúnmente utilizadas en la cocina fría?

- A. Asar y hornear.
- B. Freír y saltear.
- C. Refrigerar y congelar.**
- D. Hervir y estofar.

¿Cuál de las siguientes herramientas es comúnmente utilizada para crear decoraciones de frutas y verduras?

- A. Cuchillo de chef
- B. Pelador de vegetales**
- C. Cortador de galletas
- D. Rallador de queso

¿Cuál es el propósito principal de agregar garnish a un plato?

- A. Mejorar la presentación visual**
- B. Aportar sabor adicional
- C. Ambas a y b
- D. Ninguna de las anteriores



¿Cuál es el propósito principal del garnish en la gastronomía?

- A. Mejorar el sabor del plato.
- B. Añadir color y decoración al plato.**
- C. Aportar textura crujiente al plato.
- D. Todas las anteriores

¿Cuál de los siguientes países se destaca por su uso tradicional de garnish en la cocina?

- A. Italia.
- B. Francia.**
- C. Japón.
- D. México.

¿Qué es el mukimono?

- A. Un tipo de sopa japonesa**
- B. Una técnica de tallado de frutas y verduras
- C. Una forma de hacer sushi
- D. Un tipo de té verde japonés Respuesta:

¿De dónde es originario el mukimono?

- A. China
- B. Tailandia
- C. Japón**
- D. Corea

¿Cuál es el objetivo principal del mukimono?

- A. Mejorar el sabor de las frutas y verduras
- B. Hacer que las frutas y verduras sean más fáciles de digerir
- C. Decorar y embellecer los platos**
- D. Conservar los nutrientes de las frutas y verduras

¿Cuál es una herramienta comúnmente utilizada en el mukimono?

- A. Batidora
- B. Cuchillo de tallar (Mukimono-bocho)**
- C. Tijeras de cocina
- D. Pelador de papas

¿Cuál de las siguientes no es una forma común de tallado en mukimono?

- A. Flores
- B. Granos
- C. Hortalizas
- D. Frutas y verduras enteras**

### UNIDAD III

¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en la preparación de sopas frías?

- A. Pollo
- B. Patatas
- C. Pepino**
- D. Ternera



¿Cuál de las siguientes sopas frías es originaria de España?

- A. Gazpacho**
- B. Vichyssoise
- C. Borscht
- D. Tarator

¿Cuál es uno de los ingredientes básicos de la mayoría de las vinagretas?

- A. Aceite de oliva**
- B. Leche
- C. Mostaza
- D. Miel

¿Qué ingrediente se utiliza para dar acidez y sabor a las vinagretas?

- A. Vinagre**
- B. Azúcar
- C. Limón
- D. Salsa de soja

¿Cuál es uno de los ingredientes principales de la mayonesa?

- A. Leche
- B. Huevo**
- C. Harina
- D. Mantequilla

¿Qué tipo de aceite se utiliza típicamente en la elaboración de la mayonesa?

- A. Aceite de oliva
- B. Aceite de girasol**
- C. Aceite de coco
- D. Aceite de maíz

¿Cuál es el proceso clave en la preparación de la mayonesa?

- A. Hervir
- B. Emulsionar**
- C. Congelar
- D. Asar

¿Qué función cumple la yema de huevo en la receta de la mayonesa?

- A. Espesar la mezcla**
- B. Dar sabor a la mezcla
- C. Añadir color a la mezcla
- D. Hacer que la mezcla sea más líquida

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el sabor del chutney?

- A. Dulce y picante**
- B. Salado y amargo
- C. Ácido y amargo
- D. Dulce y amargo



¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en una ensalada César?

- A. Arándanos
- B. Pepino
- C. Crotones**
- D. Zanahoria

¿Qué tipo de ensalada es tradicionalmente servida en Italia?

- A. Ensalada Niçoise
- B. Ensalada Waldorf
- C. Ensalada de frutas
- D. Ensalada Caprese**

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor un sándwich club?

- A. Un sándwich caliente con carne de res y queso derretido
- B. Un sándwich frío con pollo, tocino, lechuga, tomate y mayonesa**
- C. Un sándwich vegetariano con aguacate, tomate y pepino
- D. Un sándwich abierto con atún, huevo duro y mayonesa

#### UNIDAD IV

¿Qué método se utiliza para preservar las carnes curadas?

- A. Cocinado
- B. Ahumado**
- C. Congelación
- D. Deshidratación

¿Cuál de los siguientes no es un tipo de carne curada?

- A. Salami
- B. Chorizo
- C. Jamón
- D. Pollo frito**

¿Cuál es uno de los propósitos principales de curar las carnes?

- A. Aumentar la humedad
- B. Mejorar el sabor**
- C. Reducir el contenido de grasa
- D. Acelerar la descomposición

¿Cuál de los siguientes ingredientes se utiliza comúnmente en el proceso de curado de las carnes?

- A. Sal
- B. Azúcar
- C. Especias
- D. Todas las anteriores**



¿Cuál de las siguientes carnes curadas es originaria de Italia?

- A. Salchichón
- B. Chorizo
- C. Prosciutto**
- D. Panceta

¿Cuál de los siguientes ingredientes se utiliza comúnmente para hacer salchichas?

- A. Carne de res**
- B. Tofu
- C. Piña
- D. Chocolate

¿Cuál es una característica común de las salchichas?

- A. Son dulces y frutales
- B. Se sirven exclusivamente como postre
- C. Tienen una textura suave y jugosa**
- D. Se preparan sin utilizar carne

¿Qué plato tradicional se caracteriza por ser una mezcla de carne picada, grasa y especias, cocida en una costra de masa?

- A. Terrina
- B. Pâté**
- C. Galantina
- D. Ninguna de las anteriores

¿Qué plato se elabora tradicionalmente con carne de ave deshuesada y rellena con una mezcla de carne picada, hierbas y especias?

- A. Terrina
- B. Pâté
- C. Galantina**
- D. Ninguna de las anteriores

¿Cuál es uno de los ingredientes principales de los sorbetes?

- A. Leche
- B. Frutas**
- C. Chocolate
- D. Harina

¿Qué característica distingue a los sorbetes de los helados tradicionales?

- A. Contienen lácteos
- B. Tienen una textura más densa
- C. Son bajos en azúcar
- D. No contienen grasas lácteas**



¿Cuál es uno de los ingredientes más comunes en las brochetas chinas?

- A. Arroz
- B. **Tofu**
- C. Lechuga
- D. Pasta

¿Cuál de los siguientes tipos de carne se usa comúnmente en las brochetas chinas?

- A. Pescado
- B. Cerdo
- C. Pollo
- D. **Todos los anteriores**



# BIBLIOGRAFÍA

---



## Bibliografía

Alimentos ancestrales del Ecuador. (2016).

Arguiñano, K. (2015). *Cocina fría: Más de 100 recetas para disfrutar sin encender el fuego*. Planeta Gastronomía.

Arzak, J. (2016). *Cocina fría: 100 recetas para disfrutar en cualquier época del año*. Grijalbo.

Audry, Ofelia. "Decoración con verduras tallado y corte". Trillas, reimpresión 2008.

Dacosta, A. (2016). *Cocina fría: 100 recetas fáciles y rápidas*. RBA Libros.

Domènech, J. M. (2019). *Cocina fría: Sabores mediterráneos en tu mesa*. Planeta Gastro.

EL Diario. Barber, K., & Takemura, H. (2004). *Sushi: taste and technique*. BLUME. Retrieved from <https://issuu.com/editorialblume/docs/sushi-tecnica-y-sabor> condospalillos. (2016).

García, A. (2018). *Cocina fría: Recetas frescas, rápidas y ligeras*. Grijalbo.

Lizaran, M. (2017). *Cocina fría: Ideas y recetas para sorprender sin encender el fuego*. Susaeta Ediciones.

Los métodos de elaboración en la cocina japonesa. 1 parte. Retrieved from <https://www.condospalillos.com/contact> El telégrafo. (2013, August 4). El turismo gastronómico, una opción ambateña 04, pp. 1–2. Retrieved from <https://www.eltelgrafo.com.ec/noticias/regional/1/el-turismo-gastronomicouna-opcion-ambatena>

Martín Berasategui, M. (2018). *Cocina fría: Recetas fáciles y refrescantes para el verano*. Penguin Random House Grupo Editorial.

MAYE, CARLOS. "Libro Tallado de Frutas y Verduras" (Mukimono) Distribuidora Universal. México 2008

Ruscalleda, C. (2014). *Cocina fría y ligera: 100 recetas saludables para el verano*. Montagud Editores.

Santamaría, A. (2019). *Cocina fría: Recetas frescas y creativas para cada ocasión*. Anaya Multimedia.

Torres, S. (2017). *Cocina fría para disfrutar: Deliciosas recetas sin necesidad de cocción*. Everest.

YUYIKO, HAYDOCK BOB. "The ancient art of mukimono". NAM; INJA: "Art of garnishing". 2000



**INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO PELILEO**

ISBN: 978-9942-686-00-8



9 789942 686008

*Educación gratuita y de calidad*