



<b>Guía de Aprendizaje N° 4</b>		
<b>Asignatura: Oficio :Ayudante de cocina 2° Trimestre</b>		<b>Nivel: 3°</b>
<b>Docente: Sonia Soto Soto</b>		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Reconocer y aplicar las ayudas de cocina en diferentes platos, como complemento para otorgar o realzar el sabor y aroma de los mismos.		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

**LAS MATEMÁTICAS EN LA COCINA: Un buen contexto para trabajar muchos contenidos matemáticos.** Como pudimos ver en guías anteriores; (1,2,3) desde la N° 1 del 2° trimestre , se hace referencia a las medidas y equivalencias, porcentaje, razones, proporciones, etc. Las cuales siempre estarán presentes para utilizar; especialmente cuando elaboremos una receta de cocina. Como te has dado cuenta ya has aprendido algunas de las técnicas básicas de la cocina.

### Las salsas:

La palabra **salsa** deriva del latín **salsus**, que significa **sal**, el primer ingrediente externo agregado a la comida y que marcó la diferencia entre alimentarse de manera directa y primitiva y comer con sofisticación y disfrute.

Es un líquido muy simple, espeso y aromatizado que acompaña a alimentos para realzar sus sabores, proporcionando un verdadero valor agregado a la calidad gastronómica de un plato.

**Los franceses** llevaron el arte de las salsas a su máxima expresión en cuanto a sofisticación y mezcla de sabores y texturas.

### 1.-Definición:

**Las salsas:** Comestible líquidos que sirven como acompañamientos de platos fríos o calientes, con la salsa se da cuerpo, jugosidad y sazón a las preparaciones. Se emplea principalmente en carnes, aves, pescados, legumbres o cuando se quiere modificar el sabor propio de un alimento.

**2.-Tipos:** Se pueden clasificar según temperaturas en que se sirven, color, sabor, etc. **Salsas frías y salsas calientes** o según su composición y utilidad. Salsa de base oscura, salsa de base blanca, salsa de base rubia, salsa fina, salsa líquida (vinagretas y limonetas) y salsas especiales.



**3.-Composición:** Los elementos básicos para la preparación de una salsa son:

**A.-Fondos:** Ingredientes líquidos, estos están presente en la mayoría de las salsas.

**B.-Ligazones:** Aquellos ingredientes que dan consistencia a las salsas, éstas faltan sólo en algunas salsas líquidas.

**C.-Aromáticos:** Aquellos ingredientes que mejoran, modifican o pronuncian el sabor de la preparación, estos ingredientes están presentes en casi todas las salsas.

**4.-Mejoradores:** Estos son también llamados embellecedores, estos elementos mejoran la textura y sabor de los comestibles. Se encuentran principalmente en las salsas blancas.

**5.-Definición general:** Se define como salsas básicas aquellas que sólo llevan dentro de su composición los elementos básicos anteriormente mencionados, mejoradores, etc., y los condimentos que la complementan.

### 6.-Producción de una salsa:

**1.-** La producción del fondo correspondiente: Espumar, desgrasar, colar y filtrar hasta obtener la concentración y sabor deseado. **2.-** Producción del roux correspondiente.

**3.-** Unir el roux y el fondo. **4.-** Ebullición, espumar y colar.

**7.-Características físicas de las salsas:** **A.-Viscosidad:** Resistencia al movimiento, la consistencia dada por el agente espesante y la reducción. **B.-Textura:** Las características del ingrediente principal que la compone. **C.-Color:** El color dado por la combinación del roux, fondo y cualquier



otro ingrediente. **D.-Opacidad:** El grado de transparencia de la salsa: **-Opaco:** Cuando no pasa la luz. **-Traslúcido:** Luz difusa. **-Transparente:** La luz pasa. **E.-Temperatura:** Las salsas pueden ser **frías o calientes**, en armonía con el plato que acompañarán.

#### **8.-Partes de una salsa:**

- 1.-Base:** Es el cuerpo de la salsa. Ej. fondo, crema, mantequilla, etc.
- 2.-Sazón:** Es el condimento de la salsa, con el cual se indentifica y realzan los sabores de ésta.
- 3.-Ligante:** Es lo que le da la consistencia a la salsa.
- 4.-Guarnición:** Son los ingredientes que acompañan a la salsa y le otorgan su nombre y ayudan a la terminación de ella. Ej. salsa de champiñones.



**9.-Salsa de reducción :**(Sin agentes espesantes) Reducción de los jugos de cocción después de desglasar con un líquido apropiado, viscosidad lograda por la concentración del líquido. Durante la reducción se puede agregar especias u otros condimentos para dar un sabor adicional.

#### **10.-Salsas derivadas:**

Son las derivadas de **salsas madres** a las que se les agregan otros ingredientes, se puede utilizar más de un método para una salsa en especial.

#### **11.-Salsas oscuras:**

**1.-Salsa Española:** Salsa de origen francés. Se obtiene por la cocción lenta y prolongada de huesos de vacuno, verduras y aromáticos, qué deben ser ligados por un almidón (harina).



#### **Derivados:**

**A.-Salsa bordelesa:**Reducción de vino tinto ,chalotas,tomillo,hojas de laurel,granos de pimienta.Aderezos:cubitos o rodajas de caracú(tuétano)blanqueados.

**B.-Salsa cazadora:** chalotas ,champiñones ,vino blanco,perejil,mantequilla,limón y vinagre.

**Utilización:** La salsa española es una salsa madre ya que de ésta se pueden obtener muchos derivados, puede acompañar carnes de vacuno y de caza.

#### **12.-Salsa de tomates:**

#### **Derivados:**

**A.-Salsa portuguesa:**cebolla ,tomate ,ajo,fondo oscuro y mantequilla.

**B.-Salsa provenzal:** reducción de vino blanco,aceituna,tomate,champiñones ,hierbas .

**C.-Salsa Bolognesa:**cebolla,ajo,carne,tomate ,mirepoix y condimentos.



#### **13.-Salsas blancas:**

**Salsa base:****A.-** Veloutté de vacuno (ternera) con fondo claro de ternera y roux rubio.

**B.-**Veloutté de ave con fondo de ave y roux rubio.

**C.-**Veloutté de pescado con fondo de pescado y roux rubio.

**D.-**Salsa bechamel con leche y roux blanco.

#### **Salsa alemana:**

**Derivados:** Salsa de champiñones, con champiñones, reducción de fondo de champiñones.

**A.-Salsa Suprema: Derivados:** Salsa al estragón con hojas de estragón frescas blanqueadas y picadas.

**B.-Salsa de vino blanco: Derivados:** Salsa de hierbas: con perejil picado y estragón.

#### **14.-Salsa bechamel:** (Leche y roux blanco).

#### **Derivados:**

**A.- Salsa aurora:** crema y puré de tomate.

**B.-Salsa mornay:** con queso rallado, crema, mantequilla, yemas.

#### **15.-Salsa Holandesa:** (Yemas y mantequilla clarificada).

#### **Derivados:**

**A.- Salsa maltesa:** con tiras de cáscaras de naranjas blanqueadas y jugo de naranja.

**B.-Salsa Bearnesa:** Reducción de vinagre de estragón, vino blanco, chalotas, granos de pimienta blanca. Tallos y hojas de estragón picadas. **Ingredientes** Yema y mantequilla clarificada.

**Derivados: Salsa Choron:** Con puré de tomate y tomate en cubos.



**Salsa Foyot:** Con glacé de viande (carne).

**1.-Actividad a realizar:** Contesta las siguientes preguntas (puedes contestar en tú cuaderno) 1punto c/u.

A.- ¿Qué son las salsas?

B.- ¿Cuáles son los pasos para la producción de una salsa?

C.-Nombra 4 características físicas que debe tener una salsa. Explica cada una de ellas.

D. - ¿Cuáles son las partes de una salsa? Explica cada una con tus propias palabras.

E.-En taller de cocina los alumnos deben elaborar éstas salsas;

1.-Salsa Bolognesa

2.-Salsa blanca

3.-Salsa bechamel.

¿A qué preparaciones, le colocarías estas salsas? Nombra 4 de c/u.

F.- ¿Qué cantidad de ingredientes necesitas, para elaborar estas salsas? Para 6 platos c/u.

G.- ¿Qué porcentaje de harina y materia grasa se necesita para un roux, considerando la elaboración de 1 litro de salsa?

H.-¿De qué idioma deriva la palabra salsa y qué significa?

### **Pregunta del proyecto de comprensión lectora del establecimiento**

**Salsas estables frías e inestables:Mayonesa y vinagreta.**

**La mayonesa:** es la más conocida de las salsas de aceite. De ella se deriva la mayoría de las salsas frías. Su uso es múltiple. Se adapta por ejemplo al pescado, a los espárragos y a diferentes comidas frías. La yema y el aceite deben estar a temperatura ambiente. Se agrega el aceite de a poco, con un chorro fino sobre las yemas, hasta que estas, emulsionen y espesen.



Para elaborar la mayonesa es necesario una limpieza absoluta y un ambiente de óptima higiene. Se aconseja en todos los casos evitar la producción propia y utilizar las industriales (mayonesa, aderezo para ensalada, etc.).

**Derivados:1.- Salsa andaluza:** con puré de tomate y juliana de morrones (pimentones).

**2.-Salsa tártara:** yema de huevo cocida, pepinillos, alcaparras, chalotas o cebollas, jugo de limón, etc.

**3.-Salsa remoulade:** alcaparras anchoas, pepinillos, algo de crema agria, etc.

**Lee atentamente el texto y responde las siguientes preguntas; (habilidades; identificar, analizar y reflexionar)**

1.-De acuerdo a tus conocimientos ¿qué otros ingredientes podrías agregar a la mayonesa y cuál sería el nombre de la salsa resultante?

2.- ¿Cómo crees tú que se elabora una vinagreta?

3.-Al elaborar mayonesa casera ¿existe la probabilidad de que se produzca algún tipo de contaminación de alimentos?

4.-Nombra a lo menos 3 marcas de mayonesa que puedas encontrar en el supermercado.

5.-Reférase al gramaje que contienen los envases de mayonesa que se encuentra en el mercado.



**Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio Ayudante de cocina [sonia.sotol@liceo-franciscotello.cl](mailto:sonia.sotol@liceo-franciscotello.cl) en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta la guía, también se puede entregar impresa en dependencias del liceo durante los horarios de funcionamiento.**

Link para información:

INACAP:Manual de apoyo:Taller de técnicas básicas de cocina.

Manual para el manipulador de alimentos:Alumnos.

**Solucionario: Al igual que en las guías anteriores, en esta parte encontrarás la solución a una parte de los ejercicios, para poder determinar si vas bien o darte cuenta de los errores.**

<b>Oficio :Ayudante de cocina</b>		
<b>1.-Responde: A.-</b> Son los comestibles líquidos que sirven como acompañamiento de platos fríos o calientes, con la <b>salsa</b> se da cuerpo, jugosidad y sazón a las preparaciones.	Se emplean principalmente en carnes ,aves,pescados,legumbres o cuando se quiere modificar el sabor propio de un alimento	