



<b>Guía de Aprendizaje N° 6</b> <b>Asignatura: Oficio :Ayudante de cocina</b> <b>Nivel: 3°</b> <b>Docente: Sonia Soto Soto</b>		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Reconocer e identificar vocabulario gastronómico .		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

### **Vocabulario Gastronómico:**

Como vimos en las guías anteriores la higiene ,prevención de riesgos y la seguridad son fundamentales en la manipulación de alimentos. Asi como también los métodos de cocción de estos .Como te diste cuenta, en la cocina utilizamos un vocabulario especial para referirnos a las técnicas básicas, por esa razón ,que deberás aprenderlo, entenderlo y saber utilizarlo en las distintas preparaciones.

**1.-Abate:** Golpeador de carne de acero inoxidable, tiene la función de ablandar o darle forma a las carnes (aplastar).

**2.-Abrillantar:** Dar brillo con gelatina sin sabor, aceite o jugo de cocción para evitar que se resequen.

**3.-Aderezo:** Condimentos varios que complementan una preparación: Salsa, limoneta o vinagreta para ensaladas que en términos técnicos se conoce como Dressing.

**4.-Adobar:** Cubrir un trozo de carne generalmente crudo, con aceite, ajo, especias, hierbas aromáticas, etc., y dejarlo reposar algunas horas para aromatizarlo, hacerlo más blando o simplemente conservarlo.

**5.-Amasar:** Mezclar, trabajar los diferentes elementos de una preparación que contenga harina con el fin de obtener una masa homogénea.

**6.-Apagar:** Bajar la temperatura de una preparación por medio de un líquido que puede ser licor, vino o caldo.

**7.-Apanar:** Cubrir un trozo de alimento con un batido antes de su proceso de cocción. Puede llevar pan rallado, almendras o nueces molidas, etc., y luego freír o gratinar dejando crocante.

**8.-Apanar a la inglesa:** Pasar un producto por harina, huevo batido y pan rallado para formar una corteza inglesa de cocción en el producto.

**9.-Hierbas Aromáticas:** Hierbas aromáticas que se emplean para mejorar o aumentar el sabor de una preparación.

**10.-Aromatizar:** Perfumar una preparación con un aroma intenso: vainilla, café, canela, azafrán, cardamomo, nuez moscada, tomillo, etc.

**11.-Áspic:** Gelatina sin sabor más un fondo de vacuno, ave, pescado o verduras.

**12.-Bardar:** Envolver un trozo de carne, ave y pescado con láminas de tocino para evitar que se seque durante la cocción.

**13.-Baño María:** Forma de transmitir calor colocando un recipiente dentro de agua caliente sin que hierva. Ejemplos: cocción de flanes, terrinas, salsa holandesa. También sirve para mantener alimentos calientes sin estar a fuego directo.

**14.-Batir:** Acción mecánica de agitar una preparación con batidor(a) con la finalidad de incorporarle aire.

**15.-Beurre Manie:** Mantequilla mezclada con harina en cantidades iguales utilizada como espesante( 50% y 50%.)

**16.-Blanquear:** Método de cocción húmedo, que significa dar un golpe de cocción a ciertos productos por algunos minutos o segundos en agua hirviendo para quitar impurezas o ayudar a desprender la piel de frutas y verduras.

**17.-Bouquet Garni:** Conjunto finas hierbas destinado a aromatizar un caldo, fondo, o salsa y que se compone de tomillo, laurel, perejil, ajo, clavo de olor, todo envuelto en una hoja de puerro o cebolla para poder retirarlo de la olla.

**18.-Bridar:** Atar con pitilla o cocer con hilo algunas preparaciones para que conserven una determinada forma o para evitar que se escape su relleno durante la cocción.

**19.-Carcaza:** Caparazón, es la denominación técnica que se le da a lo que queda del pollo una vez eliminada toda su carne, pescados u otros.



- 20.-Caramelo:** Sustancia que resulta de calentar azúcar a 160° C hasta lograr un tono café. Sirve para caramelizar nueces, almendras, pistachos, etc., o para forrar moldes de flanes.
- 21.-Cernir o Tamizar:** Pasar por tamiz o colador algunos ingredientes para eliminar grumos o impurezas.
- 22.-CROUTON:** Pan tostado de formas variadas utilizados como guarnición.
- 23.-Clarificar:** Limpiar una preparación de impureza en la cual se separan las grasas o impurezas de un caldo, con la ayuda de claras de huevo, mirepoix y carne. También se aplica el término a separar la parte grasa de la parte láctea en la mantequilla (mantequilla clarificada).
- 24.-Chino o Chinois:** Colador en forma cónica de acero inoxidable.
- 25.-Decorar:** Realzar el aspecto y la presentación de una preparación.
- 26.-Darne:** Medallón de pescado que se puede presentar en el plato sin espina y sin piel.
- 27.-Decantar:** Dejar en reposo un líquido para que las impurezas que están en suspensión precipiten al fondo de la preparación.
- 28.-Desgrasar:** Retirar la grasa de una pieza de producto carneo. También se aplica a quitar grasa de un caldo o fondo.
- 29.-Dorar:** Color que adquieren los productos en el horneo.
- 30.-Dora:** Mezcla a base de huevos enteros batidos y leche con el fin de imprimir un tono dorado a una masa luego del horneo.
- 31.-Engrasar:** Enmantequillar o aceitar un molde o placa.
- 32.-Encamisar:** Cubrir un molde o algún elemento con masa que envuelva la preparación.
- 33.-Ecurrir:** Poner una preparación en un colador o sobre una rejilla para sacarle el exceso de líquido.
- 34.-Espolvorear:** Esparciar un elemento en polvo en un molde o mesón.
- 35.-Espumar:** Retirar la espuma o la grasa de la superficie de un caldo, fondo o mantequilla clarificada.
- 36.-Flambear:** Prender fuego a una preparación por medio de un licor (alcohol), con el fin de eliminar el grado de alcohólico y rescatar sólo su sabor.
- 37.-Foi Gras:** Hígado de ganso o de pato con grasa o del pato, (preparación de un pato clásico de la cocina francesa).
- 38.-Fondos:** Preparaciones líquidas producto de la cocción lenta y prolongada. En las cuales se extrae el sabor y aroma de los huesos y verduras. También llamado caldo.
- 39.-Fumet:** Caldo concentrado a base de fondo de pescado, materia grasa, mirepoix blanco, bouquet garni y vino blanco.
- 40.-Gamitura:** Conjunto de ingredientes que determinan el nombre de una preparación.
- 41.-Gastric:** Salsa agrídulce producto de la concentración de vinagre, azúcar, cebolla, ajo, y hierbas aromáticas.
- 42.-Glasear:** Cubrir un producto con algunas salsas por lo general dulces. Y puede ser también dar brillo a una preparación salada con un toque de azúcar y mantequilla.
- 43.-Guarnición:** Alimentos diversos que acompañan a las preparaciones culinarias, formando parte de ella o bien aparte y que sirven de complemento al alimento principal.
- 44.-Jamboneau:** Pierna de ave rellena.
- 45.-Harinar o Farinar:** Poner una capa fina de harina sobre el contorno o sobre una masa para impedir que ésta se adhiera. Espolvorear harina sobre una placa o un molde enmantequillado para evitar que las preparaciones se peguen.
- 46.-Incorporar:** Mezclar o introducir un elemento suavemente en otro.
- 47.-Ligar:** Dar mayor consistencia a una preparación por medio de un agente espesante o por reducción.
- 48.-Leudar:** Levantar o esponjar una masa ya sea bajo la acción de la levadura o por medios químicos (polvos de hornear).
- 49.-Mise en place:** “Cada cosa en su lugar y un lugar para cada cosa”. Es el conjunto de trabajos preparatorios para el buen desarrollo de un procedimiento o elaboración.
- 50.-Machacar:** Picar en forma grosera sin llegar a moler.
- 51.-Macedonia:** Mezcla de frutas frescas picadas en cubos.
- 52.-Macerar:** Remojar un alimento en una mezcla líquida de sustancias aromáticas para mejorar el sabor. Ej. frutas en licor, azúcar o jarabes, etc.
- 53.-Mantequilla clarificada:** Mantequilla derretida para separar componentes grasos de los lácteos (caseína, agua y lactosa).



- 54.-Marinar:** Sumergir durante un tiempo prolongado algún producto en un líquido compuesto de vino, vinagre, especias, aceite, hierbas, etc., para aromatizarlo, conservarlo o ablandarlo.
- 55.-Montar:** Forma de presentar correctamente una preparación sobre un plato o plaqué de acuerdo a estándares establecidos para ello.
- 56.-Napar:** Cubrir una preparación dulce o salada con una salsa.
- 57.-Pasteurizar:** Método de esterilización que consiste en someter alimentos a una temperatura de 65° C por 30 minutos y luego bajarlos a 6°C drásticamente.
- 58.-Pesar:** Calcular peso exacto de un ingrediente por medio de una balanza.
- 59.-Pinchar:** Hacer pequeños hoyos en una masa de hoja, o en el fondo de una tarta o masas para impedir que se infle o que se encoja. Se utiliza un cuchillo, un tenedor o un rodillo especial.
- 60.-Paupiette:** Es un trozo de carne relleno, amarrado (bridado) y salteado, enrollado.
- 61.-Quiche:** Tarta salada, rellena y ligada con royal.
- 62.-Reducir:** Concentrar un líquido por ebullición a fin de acentuar el gusto y el volumen.
- 63.-Royal:** Mezcla de huevos leche y/o crema utilizados para ligar.
- 64.-Regenerar:** Recalentar alimentos o comidas preparadas, refrigerada o congelas, sin modificar su aspecto o sabor.
- 65.-Sellar:** Acción de aplicar calor intenso a un alimento en materia grasa muy caliente con el fin de formar una costra en su exterior que retenga sus jugos.
- 66.-Sudar:** Cocción lenta para que los alimentos suden o suelten su jugo.
- 67.-Suprema:** Es el nombre de una salsa en base a fondo de ave, también es la pechuga de las aves.

**I.-Actividades a Realizar:**

Te propongo la siguiente actividad para que sea más fácil para ti poder estudiarlo. Debajo de cada definición encontrarás un espacio para que tú prepares una frase donde se utilice el término dado:

**II.- Selección múltiple: marque la alternativa que usted considera correcta:**

**1.-Según tus conocimientos, un abate es un:**

- a.-Artículo para escurrir líquidos.
- b.-Conjunto de hierbas aromáticas.
- c.-Conjunto de frutas picadas.
- d.-Golpeador de carne.

**2.-El concepto de mise en place significa:**

- a.-Pesar los insumos antes de empezar a trabajar.
- b.-Desocupar el lugar donde se ha trabajado colocando cada cosa en su lugar.
- c.-Reunir los insumos instrumentos durante el proceso de elaboración.
- d.-Reunir los insumos y herramientas de trabajo antes de iniciar la producción.

**3.-Para gratinar un alimento (dorar), debo utilizar la siguiente temperatura en el horno:**

- a.-150° - 180°
- b.-200° - 220°
- c.-120° - 150°
- d.-100° - 150°

**4.-Blanquear, pochar y hervir son métodos de cocción:**

- a.-Secos
- b.-Mixtos
- c.-Sellados.
- d.- Húmedos.

**5.-La técnica del torneado anglaise consiste en:**

- a.-Dar forma de barril a un vegetal con un peso de 40 grs.
- b.-Dar forma de barril a un vegetal con un peso de 60 grs.
- c.-Dar forma de barril a un vegetal con un peso de 20 grs.
- d.-Dar forma de barril a un vegetal con un peso de 50 grs.

**6.-La definición del corte bastón es:**

- a.-Cubos de aproximadamente 1 cm.
- b.-Tiras gruesas de 4 cm de largo por 1 cm de grosor.
- c.-Tiras finas de ½ cm de grosor por 4 cm de largo.
- d.-Corte rectangular de 6 a 7 cm de largo por 1 cm de ancho.



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

**Otros conceptos gastronómicos:**

**68.-Timbal:** Molde cilíndrico utilizado en cocina o pastelería o denominado también por su contenido ej: timbal de arroz.

**69.-Tornear:** Cortar vegetales y frutas con cuchillo torneados, y dar formas deseadas para guarnecer un plato.

**70.-Trinchar:** Cortar piezas de carne en finas rebanadas.

**71.-UHT:** Proceso para esterilizar la leche calentándola a 165°C durante 3,5 segundos. Este método sólo destruye los gérmenes conservando los atributos del producto.

**72.-Zeste:** Capa coloreada (epicarpio) de una fruta cítrica. Se extrae con la ayuda de un utensilio evitando la parte blanca. Se utiliza para dar sabor y aroma a ciertas preparaciones.

**73.-Zummo:** Líquido obtenido al exprimir o presionar frutas y hortalizas. Extracto o de fruta.

**Lee atentamente el texto anterior y responde las siguientes preguntas: Habilidades; Identificar, Analizar y reflexionar.**

- 1.-¿Por qué crees que es necesario un vocabulario técnico para el trabajo en cocina?.
- 2.-¿Cuáles son los conceptos que más te llamaron la atención?.
- 3.-¿Habías escuchado algunos de los conceptos gastronómicos que te presentamos, explica en que contexto fue aplicado?.
- 4.-Elige 5 conceptos y realiza un dibujo de cada uno.

En conclusión, podemos decir que acabas de aprender un **vocabulario gastronómico** que utilizarás de ahora en adelante para referirte a preparaciones, métodos, utensilios, técnicas, etc. Teniendo una importancia fundamental en la manipulación de alimentos.

*Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio ayudante de cocina [sonia.soto@liceo-franciscotello.cl](mailto:sonia.soto@liceo-franciscotello.cl) en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta, la guía debe ser enviada al correo [utp@liceo-franciscotello.cl](mailto:utp@liceo-franciscotello.cl), también se puede entregar impresa en dependencias del liceo durante las mañanas*

**Link para información:** Manual para el Manipulador de alimentos: alumno  
INACAP: Manual de apoyo: Taller de técnicas básicas de cocina

**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.**

Oficio :Ayudante de cocina		
1.- En clase de cocina la brigada de Ana debe elaborar un <b>Bistec a lo pobre</b> , el cual consiste en un trozo de carne, cebolla sudada, huevo	frito y papas fritas. Por lo tanto, debe utilizar un Abate para ablandar la carne.	.