

Materias primas elementales de uso común en el bar-cafetería

INTRODUCCIÓN

Si hay algo importante en cualquier negocio de restauración, esto son las materias primas. Todos los alimentos, productos, especies, bebidas y demás condimentos que se usarán para elaborar todas las preparaciones necesarias para servir a los comensales, así como para crear una gran satisfacción y gusto en ellos.

En el bar-cafetería este concepto no es diferente. A pesar de que las elaboraciones suelen ser más rápidas y, quizá, más económicas y poco variadas en comparación a un restaurante, ello no implica la despreocupación en el tratamiento de las materias primas, así como conocer tanto sus técnicas de elaboración como de conservación y regeneración.

- Definición, clasificación, tipos, características y valor nutricional de las materias primas elementales
- Cortes y piezas más usuales: clasificación, caracterización y aplicaciones
- Tipos de cocción para las elaboraciones básicas
- Técnicas de conservación para materias primas elementales
- Lugar de conservación de materias primas elementales
- Diferentes técnicas de regeneración para materias primas elementales
- Costes de materias primas sobre su elaboración

OBJETIVOS:

- Caracterizar las materias primas alimentarias de uso común en las elaboraciones culinarias sencillas propias de bar-cafetería, describiendo variedades y cualidades e identificando los factores culinarios o parámetros que deben conjugar en el proceso de elaboración o conservación.
-



- Identificar las materias primas alimentarias de uso común en las elaboraciones culinarias sencillas propias del bar-cafetería, describiendo sus características físicas como forma, color y tamaño, sus cualidades gastronómicas o aplicaciones culinarias básicas y sus necesidades de preelaboración básica y de conservación.
- Describir fórmulas usuales de presentación y comercialización de dichas materias primas culinarias, indicando calidades, características y necesidades de regeneración y conservación.
- Identificar lugares apropiados para necesidades de conservación y técnicas aplicables a necesidades de regeneración de dichas materias primas culinarias.
- Deducir necesidades cuantitativas y cualitativas de materias primas.
- Precisar niveles de calidad de los géneros que se vayan a utilizar teniendo en cuenta, como variables básicas, la categoría de la oferta, el tipo de servicio, los objetivos económicos y los proveedores.
- Formalizar fichas de especificación técnica para los géneros que se vayan a utilizar, justificando posibles alternativas en función de variables estacionales, de suministro o económicas, y utilizando eficazmente los medios ofimáticos disponibles para su formalización.



Es precisamente lo que veremos en este primer tema, prestando especialmente atención a la clasificación, tipos y valor nutricional de las materias primas para, posteriormente, conocer los cortes más usuales, los modos de prepararlas y cocinarlas más habituales y sus técnicas de conservación y regeneración.

1. DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN, TIPOS, CARACTERÍSTICAS Y VALOR NUTRICIONAL DE LAS MATERIAS PRIMAS ELEMENTALES

Las materias primas que se usan en cocina son variadas. En la mezcla de varios ingredientes es donde se obtiene un plato o postre que servir, digno de la calidad y el gusto necesario en cualquier empresa de restauración.

Seguidamente, veremos de forma clasificada los tipos de materias primas más usadas en los bares-café, así como sus características y su valor nutricional.

1.1 Hortalizas, verduras y tubérculos

A. Hortalizas y verduras

- **Características:** se denominaban hortalizas a los productos que se cultivan principalmente en huertas de regadío. Muchas veces utilizamos la palabra verdura como sinónimo, a pesar de que las verduras son las hortalizas de color verde. Son altamente perecederas, por lo que es un producto que se debe conservar refrigerado y tiene una vida útil alimentaria de entre tres y cinco días. Por esta razón se tienen que comprar lo más frescas posibles, vigilando que sus propiedades organolépticas estén intactas. Entre ellas encontramos: la piel debe estar lisa y tersa, su olor suele ser limpio y agradable y deben tener el color característico de cada una de las hortalizas escogidas.
- **Variedades:** lechuga, cebolla, pepino, coliflor, brócoli, zanahoria, patata, boniato, remolacha, apio, calabaza, calabacín, judía verde, acelga, endivia, escarola, hongos (setas), espárrago, puerro, ajo, pimiento, berenjena, tomate y un largo etcétera.



Las hortalizas se deben lavar adecuadamente antes de usar en cualquier elaboración culinaria, especialmente si se sirven crudas.

- **Cualidades:** son alimentos esenciales para la dieta humana, ya que aportan gran cantidad de agua, fibra (especialmente en la piel) y minerales. Tienen un bajo valor calórico y de materia grasa, por lo que son muy beneficiosas para la salud de los seres humanos.
- **Aplicaciones básicas:** ensaladas crudas, cocidas, rebozadas o como acompañamiento de platos. Sin embargo, se usan principalmente para realizar fondos, salsas, purés o los famosos sofritos tan necesarios en nuestra gastronomía.

B. Tubérculos

- **Características:** un tubérculo es un tallo enterrado en la tierra donde se acumulan los nutrientes y va engrosando la planta. De esta manera es capaz de aguantar durante temporadas de sequía o frío extremo.
- **Variedades:** los tubérculos se dividen en dos tipos: los de raíz y los de tallo. Un tubérculo de raíz es aquel que tiene una de ellas en un lateral y que funciona como órgano de almacenamiento. Uno de tallo solo produce brotes y hojas por su parte superior, mientras que en la inferior produce raíces. Entre los tubérculos comestibles encontramos la patata, la batata o la yuca.
- **Cualidades:** están compuestos básicamente de agua y almidón. Su cantidad de grasa es prácticamente nula. Tanto la patata como la yuca son una fuente importante de vitamina C. La batata aporta gran cantidad de vitamina A.
- **Aplicaciones básicas:** cocidas, al horno, fritas, como acompañamiento o como ingrediente principal (tortilla de patatas).

1.2 Legumbres, arroz y pastas

A. Legumbres

- **Características:** las legumbres son alimentos necesarios para el ser humano y muy completos. Son las semillas limpias separadas de la vaina de las plantas de la familia de las leguminosas (*Fabaceae*). La variedad de plantas de la familia leguminosa es increíblemente extensa en el mundo, pero el ser humano consume relativamente pocas variedades y, además, su utilización está decayendo notablemente por los largos periodos de cocción necesarios, aunque siguen siendo esenciales en las dietas más tradicionales.
- **Variedades:** judía (blanca, roja y negra), garbanzos, guisantes, habas, lentejas y soja.
- **Cualidades:** se componen mayormente de hidratos de carbono, por lo que son bastante calóricas. Además, poseen un porcentaje elevado de proteínas, fibra, hierro, cobre, vitamina B1 y son fuente importante de ácido fólico. Por todo ello, es uno de los alimentos más completos que pueden comer los seres humanos.
- **Aplicaciones básicas:** potajes y platos tradicionales. Estofados y guisos. Se pueden realizar ensaladas con ellos y añadir como acompañamiento a distintos platos.



Las variedades de legumbres consumidas por el ser humano son relativamente pocas en comparación a la gran cantidad de plantas leguminosas que hay en el mundo.

B. Arroces

- **Características:** el arroz es un cereal extraído de una planta herbácea de la familia de las gramíneas. Se cultiva en terrenos de humedales, muy arcillosos y anegados de agua.
- **Variedades:** hay muchas variedades de arroces que se pueden clasificar según su aroma o textura (arroz glutinoso, arroz aromático como el basmati, arroz negro o salvaje, etc.) y según su grano (de grano corto, largo, medio, etc.).



El arroz para elaborar sushi suele ser muy rico en almidón y de grano redondo, para que no se disgregue, quedando apelmazado.

- **Cualidades:** es altamente rico en almidón, tiene un sabor muy suave que acepta perfectamente cualquier ingrediente y, además, se impregna de él. Además, por sí mismo ya tiene un alto grado de calorías, que aún se incrementan más al ir acompañado de otros ingredientes.
- **Aplicaciones básicas:** las aplicaciones con el arroz son infinitas, pudiéndose mezclar casi con cualquier ingrediente. Las comunes en nuestro país son: la paella, el arroz caldoso, arroz con tomate, etc. También hay recetas extranjeras que han tomado mucha popularidad: sushi, risotto, arroz a la griega, etc. También se puede poner de acompañamiento de un ingrediente principal.

C. Pastas

- **Características:** denominamos pasta a aquellos productos o elaboraciones obtenidas gracias a la desecación de una masa elaborada con harinas, sémolas o semolinas que se mezclan con agua y amasan para obtener una amalgama consistente.
- **Variedades:** se pueden clasificar en cuatro grandes grupos: las pastas alimenticias simples (elaboradas con sémola o harinas), las pastas alimenticias compuestas (a las que se le añade gluten, huevos, leche, etc.), las pastas rellenas (que siendo simples o compuestas, contienen en su interior vegetales, carnes, pescados, grasas, etc.) y las pastas alimenticias frescas, que se elaboran igual que las tres anteriores, pero no han sufrido proceso de desecación.



Distintos tipos de pasta que han pasado por un proceso de desecación.

- **Cualidades:** su principal característica es el aporte elevado de carbohidratos, lo que aporta mucho contenido en calorías en un solo plato. Por el contrario, el contenido en grasas es muy bajo, sin colesterol. Si la harina es integral, puede aportar, a su vez, un gran contenido en fibra y vitaminas.
- **Aplicaciones básicas:** como el arroz, la pasta es un ingrediente de sabor suave que absorbe rápidamente el gusto del resto de ingredientes de la receta. Se suele servir como plato único, en forma de ensalada fría, con tomate, a la carbonara, lasañas, canelones, etc.

1.3 Huevos, lácteos y quesos

A. Huevos, ovoproductos

- **Características:** denominamos ovoproducto a todo aquel género que se obtiene directamente del huevo. Este tiene una vida extremadamente corta y con el propósito de alargar su vida útil alimenticia, se somete a diversos procesos químicos industriales, obteniendo así los denominados ovoproductos. Es

tan importante el uso de ovoproductos (entre los que encontramos huevo líquido o en polvo) porque mediante estos procesos se previene la aparición de enfermedades microbianas como la salmonelosis, tan famosa en nuestro país.

Para evitar la salmonelosis se debe cocer el huevo correctamente (a más de 75 °C) y jamás servirlo crudo. En caso de tener que realizar algún tipo de salsa o crema con un huevo crudo, se deberá usar un ovoproducto (es decir, yema, claras, huevo en polvo, etc.) tratado químicamente.

Por otra parte, es usual la utilización en los departamentos de cocina de todo tipo de huevos de origen avícola de varios géneros de estas aves.

- **Variedades:** huevo de gallina, pato, oca, codorniz, etc. Ovoproductos tales como yema líquida tratada, clara líquida y huevo líquido o en polvo tratado.
- **Cualidades:** los huevos y ovoproductos son productos que tienen proteínas de alto valor biológico y de muy buena calidad. El huevo está formado por la clara (albúmina) y la yema (lecitina, proteínas, hierro, vitaminas A, B, D y E y azufre). Además, las yemas son ricas en grasas y colesterol, por lo que no se pueden comer grandes cantidades de huevos.
- **Aplicaciones básicas:** los huevos son un plato en sí mismo que se puede realizar de muchas formas: fritos, revueltos, en tortilla, cocidos, etc. Además, son base de salsas para emulsionar (mayonesa) o de preparaciones pasteleras y reposteras.



Huevos

SABÍAS QUE

La salmonelosis es una enfermedad bacteriana causada por la enterobacteria *Salmonella* que provoca graves gastroenteritis, vómitos o fiebres altas.

B. Lácteos y quesos

- **Características:** los productos lácteos y sus derivados son distintos géneros que se obtienen principalmente de la leche. La leche normalmente es de vaca, pero se consideran también lácteos y sus derivados aquellos productos que proceden de animales como ovejas, cabras o incluso búfalas o camellas.
- **Variedades:** leche de vaca, cabra, oveja, búfala, camella o llama. Sus derivados son los quesos, yogures, cuajadas y elaboraciones con un alto porcentaje de leche (helados, nata, etc.).
- **Cualidades:** los lácteos son alimentos muy completos que tienen entre sus componentes nutricionales azúcar, grasas, proteínas, vitamina A y D y mucho calcio.
- **Aplicaciones básicas:** aplicación en postres, bases de bizcochos y tartas, así como cremas intermedias como la nata o la crema pastelera. Además, los derivados como el queso se consumen al natural o como acompañamiento o plato principal, al igual que yogures como postre. En el caso de los quesos, se usan como ingrediente principal (tabla de quesos) como acompañamiento de pastas, en risottos, lasañas, canelones, gratinados, etc. Los quesos tipo crema son muy usados en pastelería, así como algún tipo de salsa.



Las tablas de quesos pueden ser un plato único o un aperitivo de alta calidad.

1.4 Carnes de diferentes clases. Embutidos

- **Características:** entendemos como carne todas aquellas partes animales (cerdo, conejo, ternera, jabalí, oveja, cabrito, etc.) que sean comestibles, sean músculo, vísceras, etc. Además, también tenemos todo tipo de derivados cárnicos procesados y manipulados, como salchichas, hamburguesas y/o embutidos.
- **Variedades:** carne ovina, porcina, bovina, avícola, de caza e incluso equina, además de derivados.

- **Cualidades:** las carnes tienen un altísimo valor nutricional y son esenciales en la dieta humana. Aportan proteínas de alta calidad, vitaminas B6 y B12, hierro, potasio y zinc. Las carnes blancas (como el conejo) carecen prácticamente de grasas, siendo muy magras, mientras que las de cerdo son las que aportan más cantidad de colesterol y grasas.
- **Aplicaciones básicas:** son alimentos principales en estofados, platos al horno, frituras, entremeses (embutidos), bocadillos, piezas a la plancha, adobados, pinchos, etc. Además de fondos de salsas y emulsiones y acompañamientos en otros platos como pastas, arroces, etc.



Las carnes son uno de los productos más esenciales del departamento de cocina, utilizando además diversas variedades de las mismas para tener una oferta gastronómica amplia.

TOMA NOTA

El Código Alimentario Español define embutido como "aquellos derivados, preparados a partir de las carnes autorizadas, picadas o no, sometidas o no a procesos de curación, adicionadas o no de despojos comestibles y grasas de cerdo, productos vegetales, condimentos y especias, e introducidos en tripas naturales o artificiales".

1.5 Pescados y mariscos

- **Características:** los pescados y mariscos son animales que proceden del agua, sea dulce o salada (es decir, del mar u océanos o ríos y lagos). El pescado es un animal vertebrado, con escamas y espinas, y su carne se consume de forma directa. Los mariscos son invertebrados y están recubiertos normalmente con un caparazón (crustáceos) o con conchas (moluscos).
- **Variedades:** de mar (atún, bacalao, besugo, bonito, boquerón, caballa, congrio, jurel, lenguado, merluza, rape, salmo-

nete, etc.), de río (anguila, carpa, lamprea, perca, salmón o trucha), mariscos, crustáceos (centollo, langosta, langostino, gamba, bogavante o buey de mar) y moluscos (almeja, berberecho, mejillón, navaja, ostra, vieira, etc.). Actualmente los pescados o mariscos también pueden provenir de piscifactorías.



Los pescados y mariscos son alimentos muy apreciados en cualquier oferta gastronómica.

- **Cualidades:** el pescado es un alimento altamente beneficioso para la salud, ya que su aporte calórico es muy bajo, además de no aportar prácticamente grasas (que además son insaturadas), proteínas, vitaminas y minerales varios. Los mariscos, por otro lado, son alimentos excelentes, con muy pocas grasas, pero algunos tienen mucho colesterol y ácido úrico, por lo que se deben comer con cierta precaución. Sin embargo, son fuente de vitamina A y E, ácido fólico y potasio, sodio, yodo y magnesio.
- **Aplicaciones básicas:** son ingrediente principal por sí mismos y extremadamente apreciados a la plancha, fritos, cocidos o al vapor, al horno o en guisos y estofados. Además, son alimento secundario en arroces. También se pueden servir en ensalada, fríos o como entrante.

1.6 Otros ingredientes

A. Harinas y otros cereales

- **Características:** la harina es el producto resultante de moler algún tipo de grano (trigo, maíz, avena, etc.) y dejarlo en forma de polvo fino. Así pues, dependiendo de qué tipo de cereal se muele, obtendremos una harina distinta. Fue el primer alimento que domesticó el ser humano en el valle del Tigris y el Éufrates y como tal la base de la evolución humana. Además, también debemos hacer especial mención al arroz, el cereal más consumido del mundo en Asia, pero también en América Latina, y al maíz, segundo cereal más consumido del mundo.
- **Variedades:** arroz, avena, centeno, espelta, cebada, maíz, garbanzo o castaña (molidos) y trigo (de esta harina, pastas, panes, etc.).



Uno de los cereales más usados en un bar es la cebada, ya que es el ingrediente principal de la cerveza.

- **Cualidades:** aportan principalmente hidratos de carbono en forma de almidón, pero también de proteínas. Además, los cereales de secano como el trigo, la cebada, el centeno o la avena poseen gluten, así como fibra (especialmente las harinas integrales).
- **Aplicaciones básicas:** pasteles, tartas, bases de postres. Pan y bollería, así como pizzas, hojaldres y empanadas. Arroces, pastas y salsas (espesante).

B. Frutas

- **Características:** la fruta fresca es una de las materias primas más usadas en los departamentos de cocina, ya que sus características organolépticas son de una calidad excelente a nivel cromático, visual y aromático. Por su sabor las podemos dividir entre frutas ácidas (limones, naranjas, piñas, etc.), semiácidas (mandarinas, mangos) o dulces (higos, sandías, uvas, etc.).
- **Variedades:** hay infinidad de frutas. Las más usadas en los departamentos de cocina de nuestro país son: manzanas, peras, uvas, melón, sandía, fresas, piña, limones, naranjas, mandarinas, higos, albaricoques, nísperos, membrillo, cerezas, arándanos, plátanos, aguacates o melocotones.



El aguacate es una fruta, tiene un alto valor calórico y nutricional y los indígenas de Mesoamérica la consumían hace más de 7.000 años.

- **Cualidades:** las frutas son un alimento esencial en la dieta humana. Aportan gran cantidad de azúcares “buenos” (fructosa) y multitud de vitaminas (A, C, B1, B2 y B6), además de minerales (por su alta cantidad de agua) y fibra.
- **Aplicaciones básicas:** se usan para decoraciones de postres, pasteles y tartas. Coulis y salsas diversas, ensaladas y al natural como postre.



Las frutas aportan gran cantidad de vitaminas y potasio, siendo ideales, además, para servir en bares y pequeños negocios de restauración como postres de los menús diarios.

C. Aceites y grasas

- **Características:** los aceites son productos líquidos. Existen dos tipos básicos usados en cocina: de girasol, esto es, el aceite que se extrae de este tipo de vegetal; y el aceite de oliva, extraído, como su nombre indica, del árbol con el mismo nombre. Las grasas, por el contrario, se pueden dividir en dos grandes grupos:
 - Grasas con agua: son aquellas grasas que necesitan de una pequeña porción de agua para su elaboración, aunque después no son solubles en la misma.
 - Mantequilla: es la grasa por excelencia en cocina y probablemente la más usada. Se obtiene mediante la agitación de la nata de leche, lo que crea una emulsión y permite que se “junten” creando una masa más sólida.
 - Margarina: se obtiene prácticamente de la misma forma que la mantequilla, aunque actualmente se elabora mediante grasa vegetal o bien agitando leche descremada, sal y agua, obteniendo, *a priori*, un producto algo más saludable que la mantequilla si nos referimos a niveles de colesterol y grasas saturadas.