



# Grasas y aceites

CommNet

Las grasas y los aceites tienen la misma estructura química. Las grasas que son líquidas a temperatura ambiente se denominan aceites. Las grasas y los aceites son insolubles en agua. Las grasas y los aceites tienen sabor, olor y vitaminas solubles en grasa. Todos ellos tienen diferentes características funcionales y sensoriales.

## Características

- **Mantequilla:** la mantequilla no es una grasa pura, sino una emulsión de agua en aceite.
- **Manteca de cerdo:** proviene de la grasa de cerdo. Es un agente de abarcamiento útil gracias a su plasticidad.
- **Goteo:** es la grasa que gotea de la carne al asarla. Tiene el sabor de la carne.
- **Sebo:** la grasa alrededor de los órganos de animales, como bueyes y ovejas. Es sólido y duro.
- **Aceites de pescado:** tienen un alto porcentaje de ácidos grasos insaturados.
- **Aceites vegetales:** pueden ser una fuente rica de ácidos grasos insaturados y por lo general contienen antioxidantes naturales que resisten la ranciedad.
- **Margarina:** es una emulsión sólida de agua en aceite con un contenido de grasa de entre el 80 % y el 90 %.
- **Grasas untables ligeras:** estos untables no cumplen con el nivel mínimo de grasa (80 %) para denominarse margarina. Se emplea agua para engrosar el untable.

## Propiedades funcionales

- **Manteca:** productos como la masa quebrada, las galletas y las tortas dulces dependen de la grasa para recubrir las partículas de harina y evitar la absorción de humedad. Así se inhibe la formación de gluten, que confiere a los productos su característica textura grumosa o corta.
- **Plasticidad:** permite que las grasas no se fundan inmediatamente, sino que se ablanden en un rango de temperaturas (único para cada grasa). Algunas grasas se han formulado de modo que sus puntos de fusión sean bajos y son untables recién sacadas del frigorífico, como la margarina suave.
- **Retención de la humedad:** algunas grasas pueden ayudar a retener la humedad de un producto horneado y aumentar su vida útil. También pueden utilizarse para cocinar en su propio jugo los alimentos cocinados por calor seco.

## Almacenamiento

Las grasas deben almacenarse en un lugar fresco, cubierto y lejos de olores fuertes. Deben envasarse para evitar la oxidación. Los aceites deben almacenarse a temperatura ambiente en recipientes herméticos. Es necesario colar los aceites que han sido utilizados para eliminar las impurezas a fin de evitar la oxidación. Deben desecharse los aceites que han sido utilizados frecuentemente para freír.

## Tipos y usos

- Mantequilla:** untables, pasteles, galletas, salsas, chocolate, pastelería, helados  
**Ghee:** fritura  
**Manteca de cerdo:** pastelería, freír, asar  
**Sebo:** pudín de sebo, albóndigas, mermelada Roly Poly, carne picada dulce  
**Goteo:** cocción en su jugo, como grasa untable  
**Aceite de girasol, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de oliva:** margarina, frituras, aderezos para ensaladas, helados  
**Aceite de pescado:** margarina, cápsulas (por ej., los complementos vitamínicos)  
**Aceite de coco:** relleno de crema de galletas  
**Grasa de pato/oca:** asar

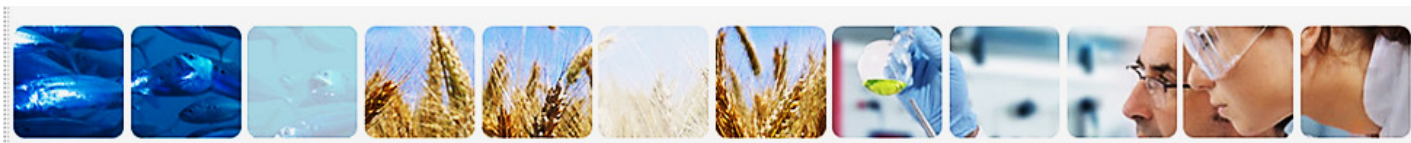


## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intenta preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con grasas y aceites?

- Cruasán
- Ensalada griega con aderezo de aceite de oliva
- Carne picada con sebo en pasteles de carne





# Carne

CommNet

En toda la UE se consumen muchos animales diferentes. La especie, la cría, la edad y la parte del animal son factores que contribuyen a las cualidades sensoriales y nutricionales de la carne. Los cortes de carne de las zonas musculares que realizan mucho trabajo necesitan métodos de cocción más lentos y prolongados (por ej., el guisado). Los cortes de carne de las zonas musculares que el animal no utiliza de forma tan intensa se pueden cocinar más rápidamente (por ej., sofriéndolos). La carne de los músculos de los animales más jóvenes es tierna, ya que los músculos se han utilizado menos. La carne es una fuente de proteínas. El proyecto de investigación de la UE PROTeINSECT estudia el uso de proteínas de insectos como fuente sostenible de proteínas para la alimentación de animales y la nutrición humana.

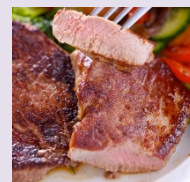
## Características

- **Textura blanda:** algunas variedades de carne son duras y resulta difícil cortarlas o masticarlas. La textura se puede ablandar por acción mecánica, acción química o hidratación (por ej., mediante una solución ácida para marinar la carne) y por la cocción.
- **Cambio de color:** el color de la carne se debe a una mezcla de pigmentos en el músculo. El pigmento principal se llama mioglobina. Los músculos contienen proporciones variables de pigmentos. Los músculos utilizados para la actividad física contienen grandes cantidades de este pigmento y son más oscuros.
- **Carne roja:** a medida que la carne roja se cuece, la mioglobina cambia su color de rojo púrpura a marrón grisáceo.
- **Carne blanca:** las aves de corral tienen menos tejido conectivo que la carne roja, por lo que suelen ser más tiernas. Las patas y las alas, que realizan la mayor parte del trabajo, tienden a ser más oscuras y más duras debido a la presencia de mioglobina. Otras partes del ave, como el pecho, contienen menos mioglobina y, por lo tanto, se vuelven blancas durante la cocción.
- **Caza:** la caza generalmente es más dura que las aves de corral, la ternera, el cerdo y el cordero, debido a su naturaleza salvaje y a que tiene una vida activa.
- **Despojos:** los despojos se definen como cualquier parte de un animal muerto que no sea la carne en canal (excepto cueros y pieles). Incluyen los riñones, el cerebro, la lengua, el rabo y las patas.

## Almacenamiento

La carne fresca debe consumirse a los pocos días de la compra, o congelarla. Se debe tapar y conservar en la parte inferior del refrigerador, separada de los alimentos que no van a ser cocinados antes de consumirlos, para evitar la contaminación cruzada.

## Tipos de carne



**Vacuno/ternera**, por ej., filete de cadera, falda, lomo

**Cordero/carnero**, por ej., chuletas, paletilla, pierna

**Cerdo/beicon**, por ej., chuletas, pierna, costilla

**Aves**, por ej., pollo, pato, ganso

**Despojos**, por ej., riñones, hígado, callos

**Caza**, por ej., faisán, conejo, venado

En algunos países europeos existe también un mercado de carne de caballo y de cabra.

## Productos cárnicos

Existe una amplia variedad de productos cárnicos fácilmente disponibles, como curris, empanadas, hamburguesas y patés. La gelatina y las pastillas de caldo son subproductos de la industria cárnica.

## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con carne?

- Hamburguesa (hakkebøf)
- Chuleta de cerdo (kotlet schabowy)
- Espaguetis a la boloñesa





# Leche y productos lácteos

CommNet

A lo largo de los siglos, la leche se ha obtenido de muchos tipos de mamíferos y se ha usado para fines diversos. Ello ha dado lugar al desarrollo de distintos subproductos de la propia leche como la mantequilla, el queso, la nata y el yogur. Las leches animales de consumo común incluyen la leche de vaca, de oveja y de cabra. En la actualidad disponemos además de una gama de leches no animales, como la leche de arroz, de avena, de soja, de cáñamo, de coco, de almendras y de avellanas.

## Procesamiento

La mayor parte de la leche es sometida a alguna forma de tratamiento térmico, por ej., la pasteurización, la esterilización o el tratamiento a temperatura ultra alta (UHT) para garantizar que los microorganismos nocivos se destruyen antes de que la leche se consuma, así como para mejorar las cualidades de conservación.

## Características

- Leche: cuando se calienta, puede formarse una piel en la superficie de la leche debido a la coagulación de las proteínas. Para evitarlo es necesario agitar la leche (por ej., en la batidora).
- Queso: la cocción excesiva puede hacer que el queso se endurezca y se vuelva gomoso, ya que la proteína se contrae y presiona la grasa y el agua (sinéresis). Al agregar queso a las salsas, rállalo o córtalo en trozos pequeños y añádelo al final de la cocción para que pueda derretirse rápidamente y sin formar grumos.
- Mantequilla: la mantequilla se puede utilizar para distintos usos, que incluyen la aireación (por ej., para preparar tartas), la reducción (por ej., para preparar masa quebrada), la condimentación (por ej., en salsas) y para la retención de la humedad (por ej., en productos de panadería).

## Almacenamiento

La mayoría de leches y productos lácteos deben almacenarse en un refrigerador para frenar el crecimiento de microorganismos, como el crecimiento de moho en el queso. La leche, el queso y el yogur, una vez abiertos, deben conservarse y utilizarse antes de la «fecha de caducidad» que aparece en el envase.

## Tipos

### Leche:

**Leche animal** (de vaca): leche fresca (entera, semidesnatada, desnatada), en polvo, UHT, condensada, de oveja, de cabra

**Leche no animal:** soja, almendra, avellana, coco, cáñamo, avena, arroz

### Productos lácteos:

**Nata:** líquida, batida, doble, cuajada, agria, crème fraîche

**Queso:** brie, gouda, stilton, cheddar, cottage, ricotta

**Yogur:** griego, bio, cuajado, natural, con sabor

**Mantequilla:** sin sal, con sal, con sabor (por ej., a ajo)



## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar alguno de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con leche y productos lácteos?

- Manjar blanco
- Lasaña
- Pudín de pan y mantequilla







# Pescado

CommNet

Existen muchos tipos diferentes de peces en los mares europeos. Los peces se desplazan a través de las fronteras y los mares, y las flotas pesqueras llevan siglos haciendo lo mismo. Dado que las actividades de cada flota pesquera afectan a las oportunidades de otras flotas, los países de la UE gestionan sus pesquerías en colaboración mediante una política pesquera común. La acuicultura (cría de peces, crustáceos y plantas acuáticas) representa aproximadamente el 20 % de la producción pesquera en Europa.

## Características

- **Contenido en grasa:** el pescado azul contiene más de un 5 % de grasa en su pulpa, como las sardinas o el salmón. Los pescados blancos contienen menos de un 5 % de grasa en su pulpa, como el bacalao y el fletán.
- **Textura:** el músculo del pez se compone de segmentos cortos de fibras, por lo que no es necesario ablandarlo. Los segmentos se rompen con facilidad y debe tenerse cuidado al preparar y cocinar el pescado.
- **Cooking** – fish can be cooked very easily and quickly. Cooking improves colour and flavour whilst destroying harmful bacteria. Some fish is eaten raw, e.g. sushi.
- **Preservation** – fish begin deteriorating as soon as they are caught. Most fish are put on ice or frozen to halt this process and increase their shelf-life. Possible methods of preservation include salting, marinating, drying, smoking, canning and freezing.

## Procesamiento

El pescado se puede cortar en bloques y congelarlo. Estos bloques generalmente están hechos de filetes. El pescado picado, que se puede utilizar para llenar el espacio en bloques de filetes, procede del proceso de recortado de filetes y la recuperación del esqueleto.



## Productos pesqueros

La mayor parte del pescado que los consumidores compran ha sido procesado, como los filetes congelados o los productos pesqueros revestidos fabricados (por ej., las varitas de pescado).

## Almacenamiento

El pescado crudo se debe cocinar, refrigerar o congelar tan pronto como sea posible. Los productos pesqueros deben conservarse según las instrucciones que aparecen en el envase.

## Tipos

**Peces de agua dulce:** por ej., el salmón y la trucha

**Peces de agua salada:**

**Pelagic** – estos nadan cerca de la superficie del mar; por ej., el arenque, la caballa, el espadín y la sardina

**Pelágicos:** estos nadan cerca de la superficie del mar; por ej., el arenque, la caballa, el espadín y la sardina

**Bentónicos:** estos nadan cerca del fondo del mar; por ej., el bacalao, el abadejo, la platija y el lenguado and sole

**Mariscos y moluscos:** por ej., berberechos, bígaros y mejillones, y crustáceos como cigalas, gambas y cangrejos

También existe un mercado para el calamar y el pulpo en algunos países de la UE.

## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con pescado?

- Platija frita (stegt rødspætte)
- Pastel de pescado
- Paella marinera





# Azúcar

CommNet

El azúcar puede producirse a partir de la remolacha azucarera o de la caña de azúcar. La remolacha azucarera se cultiva en Europa, mientras que la caña de azúcar se cultiva en climas tropicales y se importa.

## Procesamiento

El azúcar se extrae de la remolacha azucarera o de la caña, se refina y se cristaliza en una variedad de formas blancas y marrones. El residuo de la producción de azúcar es la melaza, un sirope de sabor fuerte, casi negro, que puede aclararse para producir melaza azucarada. El sirope dorado es un sirope parcialmente invertido producido a partir de licores de azúcar intermedios procedentes del proceso de refinación. La miel es producida por las abejas a partir del néctar, y su sabor depende de las flores que las abejas hayan visitado. La miel se extrae de los panales de cera mediante centrifugado o extracción por calor. El azúcar moreno suele ser en primer lugar azúcar blanco refinado, que se recubre con melaza para que sea de color marrón.

## Propiedades funcionales

- **Dulzura, sabor y textura:** el azúcar se puede utilizar para endulzar muchos productos, como bebidas, pasteles, repostería, judías cocidas. Los azúcares también pueden contribuir a la textura y el sabor de los productos; por ej., helados. sugar can be used to sweeten many products, e.g. drinks, cakes, confectionary, baked beans. Sugars can also contribute to the texture and mouthfeel of products, e.g. ice cream.
- **Aireación:** al hacer la nata en la preparación de tartas, se incorpora aire a la mezcla. El azúcar en polvo es el más adecuado debido a su estructura cristalina fina ya que inhibe el desarrollo del gluten en la harina, lo cual ayuda a obtener una textura más ligera en tartas.
- **Preservación:** las altas concentraciones de azúcar evitan el crecimiento de microorganismos. El azúcar se utiliza ampliamente en la elaboración de confituras y mermeladas.
- **Voluminización:** el azúcar puede utilizarse para aumentar el tamaño, volumen o peso de un producto, lo cual puede aportar cuerpo o textura en boca al producto.
- **Gelificación:** el azúcar juega un papel importante en la elaboración de confituras. La composición de la confitura depende de la presencia de pectina, ácido y azúcar en las proporciones correctas para formar un gel.

## Almacenamiento

El azúcar, la miel y el sirope se deben almacenar en contenedores herméticos que impidan la entrada de humedad o la pérdida de la misma, así como el apelmazamiento, en el caso del azúcar moreno.

## Tipos y usos

**Azúcar en polvo:** pasteles, rollo suizo, merengue, galletas de mantequilla, relleno de pastel de frutas, sirope de

**Demerara:** cobertura crocante de frutas, torta tipo galesa  
Azúcar glas): glaseado real, glaseado fondant

**Granulado:** relleno de carne picada, pasteles, salsas, macarrones, confituras, helados, refrescos, chutney, Azúcar moreno suave: productos de panadería, dulce de azúcar

**Miel:** pasteles, pastelitos de avena, cereales

**Sirope dorado:** pastelitos de avena, tartas

**Melaza:** torta tipo galesa, salsas picantes

## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con azúcar?

- Bizcocho Victoria
- Pan con frutas de Dresde (Dresdner stollen)
- Merengue





CommNet

# Frutas y hortalizas



Las frutas y hortalizas se han adaptado a las condiciones climáticas y geográficas locales en todo el mundo, lo que ha dado lugar a muchas variedades diferentes. Con los sistemas modernos de distribución, en la actualidad es posible obtener frutas y verduras durante todo el año, de muchos países diferentes. También es posible ampliar los periodos de cultivo de frutas y verduras.

## Procesamiento

En las frutas y verduras es necesario el procesamiento primario, como la limpieza, el cortado, el pelado, el picado y el lavado. Las frutas y las verduras se pueden enlatar, congelar, encurtir, exprimir, o pueden comerse crudas. El procesamiento de frutas y verduras puede alterar sus características físicas y dar lugar a pérdidas de nutrientes (por ej., la vitamina C). Las frutas o las verduras cortadas o ralladas se conservan durante menos tiempo que las que no han sido procesadas.

## Características

**Cocción:** durante la cocción la estructura celular empieza a descomponerse, por lo que las frutas y las verduras crudas se ablandan al cocinarlas. Algunos nutrientes también se pierden debido a la pérdida de agua y otras sustancias solubles en la savia.

**Color:** las frutas y las verduras contienen pigmentos naturales de color que pueden utilizarse para colorear alimentos; sin embargo la estabilidad de los pigmentos se ve afectada por el pH, la luz y el calor.

**Deterioro:** la naturaleza ácida de las frutas y las verduras actúa como protección natural contra el deterioro causado por microorganismos. A pesar de su contenido en azúcar, la producción de dióxido de carbono, la temperatura y la naturaleza de maduración pueden hacerlas susceptibles a la descomposición.

## Almacenamiento

Las frutas y las verduras frescas se deben utilizar tan pronto como sea posible. Si se almacenan, se deben mantener en un lugar fresco y oscuro para evitar la germinación, el crecimiento de moho y la descomposición.

## Tipos

### Tipos de frutas

**Frutas del bosque:** por ej., frambuesas, moras y grosellas

**Cítricos:** por ej., naranjas, limas y pomelos  
**Frutas con hueso:** por ej., ciruelas, lichis, mangos

**Frutas carnosas:** por ej., manzanas, papayas, piñas  
**Frutas emparradas:** por ej., uvas, sandías, melones

### Tipos de verduras

**Frutos hortícolas:** por ej., berenjenas, plátanos, tomates

**Legumbres:** por ej., guisantes, judías, lentejas

**Verduras de flor:** por ej., brócoli, coliflor

**Verduras de hoja:** por ej., espinacas, coles, perejil

**Verduras de tallos:** por ej., espárragos, hinojo, apio

**Setas:** por ej., champiñones

**Tubérculos:** por ej., patata, boniato, ñame

**Bulbos:** por ej., cebolla, ajo, puerro

**Raíces:** por ej., remolacha, zanahoria, chirivía

## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con frutas y verduras?

- Sopa de verduras (Gemüsesuppe)
- pastel de calabaza (Tikvenikb)
- Charlota de manzana (Æblekage)







# Cereales

CommNet

Todos los cereales son miembros de la familia de las gramíneas y existen muchos tipos de cereales que se consumen y utilizan en la fabricación de productos alimenticios en Europa. Cada cereal tiene propiedades únicas que lo hacen adecuado para una variedad de productos alimenticios. Los cereales necesitan diferentes condiciones para crecer. Por ejemplo, el arroz se cultiva en climas tropicales húmedos, como en la India y China, mientras que la avena se cultiva en climas templados fríos, como Escocia.

## Procesamiento

- **Trigo:** el trigo normalmente se muele para hacer harina, la cual se puede utilizar para producir una amplia gama de productos. El tipo de harina producida varía según el índice de extracción.
- **Maíz:** el maíz puede procesarse para hacer numerosos ingredientes y productos alimenticios diferentes. Puede molerse en un proceso similar al del trigo, o su germen puede refinarse para producir aceite de maíz.
- **Arroz:** hay muchos tipos diferentes de arroz que se pueden clasificar por su tamaño, forma y la región donde se cultiva. Al arroz integral se le elimina la cáscara externa, y el arroz blanco se muele y pule en mayor medida para eliminar el salvado y el germen.
- **Avena:** la avena se procesa en copos y existe harina de textura gruesa, media y fina.
- **Centeno:** el centeno contiene poco gluten, por lo que produce panes con un bajo volumen y una textura densa.
- **Colza:** la colza se cultiva principalmente por su semilla rica en aceite.
- **Cebada:** se vende principalmente como cebada perlada, que es el grano entero con la cáscara eliminada.

## Propiedades funcionales

- **Proteína:** la textura abierta y la apariencia típicas del pan se deben a la harina rica en proteínas; por ej., el trigo y la harina de centeno. En productos como tartas, galletas y pasteles, se emplean cereales bajos en proteínas para producir texturas quebradizas y ligeras.
- **Gelatinización (espesamiento):** cuando se añade una harina a un líquido los gránulos de almidón comienzan a hincharse por el calor, hasta que finalmente se rompen y liberan el almidón en el líquido. Los gránulos de almidón absorben líquido y hacen que la salsa se espese.
- **Voluminización:** los cereales como el arroz y la avena se utilizan a veces para aumentar el volumen de un producto alimenticio, como las hamburguesas vegetarianas.

## Almacenamiento

Los cereales deben conservarse en un lugar fresco y seco. Son propensos a la infestación por insectos si se conservan durante largos periodos de tiempo.

## Tipos y procesamiento primario

**Trigo:** granos, cuscus, harina

**Maíz:** enteros, granos, harina, aceite

**Arroz:** granos (blanco, integral), harina

**Avena:** granos, harina, copos de avena, harina de avena

**Cebada:** granos (cebada perlada), malta

**Centeno:** granos, harina

**Colza:** aceite



## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con cereales?

- Arroz con leche
- Schnitzel vienés (Wiener Schnitzel)
- Pan de centeno (Pumpernickel Brot)





# Patatas



CommNet

En toda la UE existen numerosas variedades diferentes de patatas. Pueden tener una forma redonda, ovalada o alargada, un color blanco, rosado o rojo, así como variar en el número y la profundidad de los ojos. Todas estas características determinan el uso final de las patatas. La patata es un alimento básico de consumo habitual en la dieta de muchos europeos. Algunas variedades de patatas han obtenido el registro de la DOP (Denominación de Origen Protegida) o la IGP (Indicación Geográfica Protegida), incluidas las patatas Jersey Royal (DOP – RU), Pomme de terre de Merville (PGI – Francia) y Opperdoezer Ronde (DOP – Países Bajos).

## Características

- **Tipo de patata:** el tipo de patata que se utiliza en la elaboración de un producto alimenticio es de vital importancia. Los fabricantes deben saber que los productos que elaboran son de una calidad uniforme y constante.
- **Color:** las patatas recién peladas o cortadas comienzan a decolorarse si se exponen al aire. Esto se debe al oscurecimiento enzimático de la patata. Las patatas deben prepararse según sea necesario o conservarse en agua fría durante periodos cortos para evitar que oscurezcan. En la elaboración de productos congelados (por ej., patatas fritas) es necesario blanquear los trozos de patata en agua hirviendo.

## Tipos y usos

Las patatas se pueden clasificar en patatas serosas o harinosas. Una patata harinosa tiene una materia seca mucho más alta que una patata serosa. Hay muchas variedades diferentes de patata, por ejemplo:

- Agria:** crujiente, procesamiento (almidón/copos)
- Desiree:** hervidas, asadas, horneadas, elaboración de patatas fritas
- Maris Piper:** hervidas, asadas, horneadas, elaboración de patatas fritas
- Record:** crujiente

## Productos

Las patatas se pueden utilizar en diversos productos como patatas fritas, gofres de patata, patatas ralladas fritas, croquetas y patatas nuevas enlatadas.

## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con patatas?

- Bolas de patata (Kartoffelknödel)
- Patatas rellenas de carne (Cepelinaí Su Mésa)

## Procesamiento

Si las patatas se van a enlatar, deshidratar o preparar como productos, se requiere un procesamiento adicional como la limpieza, el pelado, el picado y el lavado. El procesamiento de las patatas puede alterar sus características físicas y dar lugar a pérdidas de nutrientes, (por ej., la vitamina C) los cuales pueden añadirse a los productos deshidratados después de su procesamiento. La patata se procesa en gránulos, copos o polvo.

## Propiedades funcionales

- **Espesamiento:** las patatas se pueden añadir a sopas, guisos y estofados para espesar la mezcla. La fécula de la patata se utiliza a nivel industrial para espesar mezclas para postres instantáneos y sopas enlatadas, además de en la fabricación de aperitivos extrusionados.
- **Voluminización:** las patatas hervidas o en puré se pueden usar para formar el cuerpo de productos alimenticios o aumentar su volumen. Así se puede reducir el coste de un producto, como los pasteles de pescado económicos.

## Almacenamiento

Las patatas se deben almacenar en lugares oscuros, frescos y secos para evitar la brotación, el enmohecimiento y el cambio de color.







# Huevos

CommNet

La Unión Europea es el segundo mayor productor de huevos del mundo. Los huevos se clasifican por tamaño y calidad según las normas de la Unión Europea. Solo los huevos de categoría «A» de calidad superior están disponibles para el consumidor, mientras que los huevos de categoría «B» y «C» se utilizan en la elaboración de productos. Todos los huevos de categoría «A» que se venden al por menor y en los mercados públicos de la UE deben ser sellados con un código que identifique:

- El método de producción, por ej., orgánico, al aire libre, de gallinas criadas en batería o de gallinas criadas en jaula;
- país de origen;
- establecimiento de gallinas ponedoras.

Existen algunas excepciones, es decir, los reglamentos no se aplican en su totalidad en el caso de los huevos de gallina que se venden directamente al consumidor para su propio uso por parte del productor en su propia explotación, a través de la venta puerta a puerta o en un mercado público local.

## Propiedades funcionales

- **Coagulación:** cuando los huevos se calientan, la proteína de la clara y la yema se empiezan a coagular, y el huevo líquido se vuelve más firme. A medida que se calienta, el huevo finalmente se vuelve sólido. Los huevos cocidos, escalfados, fritos y revueltos muestran este proceso.
- **Espesamiento:** una salsa o crema pastelera se pueden espesar añadiendo huevo y calentándola. Así también se enriquece la salsa al añadir nutrientes adicionales.
- **Unión:** el huevo crudo entero añade humedad a las mezclas y une los ingredientes; por ej., en las croquetas. A medida que la comida se calienta, el huevo se coagula y mantiene el producto entero.
- **Recubrimiento:** el huevo permite que coberturas como el pan rallado se adhieran a la superficie de un producto. El huevo ayuda a que la cobertura se adhiera a la superficie del producto y forma una barrera protectora durante la cocción.
- **Glaseado:** se pueden dar pinceladas de huevo a la superficie de un producto de panadería antes de hornearlo para darle un acabado dorado brillante.
- **Emulsificación:** la yema de huevo contiene lecitina que actúa como emulsionante. Se puede utilizar para estabilizar emulsiones. Añadir yema de huevo a una mezcla de aceite y agua impide que ambos líquidos se separen; por ej., la mayonesa, una emulsión de aceite y vinagre, se mantiene unida por la yema de huevo.
- **Formación de espuma:** batir la clara de huevo incorpora aire y produce una espuma, una masa relativamente estable de burbujas. Si se deja en reposo, la espuma se derrumba poco a poco, pero cuando al calentarla la espuma se vuelve permanente; por ej., el merengue. El huevo entero incorpora el aire de forma menos efectiva, pero proporciona una textura ligera a los bizcochos.

## Tipos

Los huevos de gallina, de pato, de codorniz y de gansa están disponibles para el consumo humano.

## Métodos de cocción

- Huevo frito
- Huevos revueltos
- Huevo escalfado
- Suflé
- Tortilla
- Huevo duro



## Clasificación por tamaño

Tamaño del huevo	Rango de peso
X (muy grande)	a partir de 73 g
L (grande)	de 63 g a 73 g
M (mediano)	de 53 g a 63 g
S (pequeño)	menos de 53 g

**Rincón de cocina de la UE** ¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con huevos?

- Merengue
- Tortilla
- Huevos a la escocesa



# Sustitutos de la carne

CommNet

Algunas personas optan por no comer carne por diversas razones y obtienen todas las proteínas de otras fuentes. Los fabricantes han producido muchos productos similares a la carne, llamados «sustitutos de carne», que imitan las propiedades sensoriales de la carne y se pueden utilizar para reemplazar o ampliar la carne en los productos tradicionales, por ej., la proteína vegetal texturizada (PVT) y la micoproteína.

## Características

- La proteína vegetal texturizada (PVT) se compone de haces de fibras cortas de proteína de soja extrusionada. La PVT simple puede tener un sabor parecido a la judía, por lo que es preciso aromatizarla. Existen diversos tipos de PTV aromatizada.
- El tofu se produce a partir de semillas de soja molidas, que se han tamizado. Las proteínas se coagulan y producen un producto similar al queso tierno. El tofu es semisólido y puede encontrarse de forma simple y ahumado. Como es bastante tierno, absorbe bien los sabores. No tiene una textura carnosa, aunque se puede utilizar para muchos platos como un sustituto de la carne.
- El tempeh es una masa de semillas de soja que se han dejado fermentar. Es sólido, tiene una capa exterior blanca y esponjosa, y puede cortarse en lonchas. Se puede aromatizar y cocinar de diversas maneras.
- La micoproteína se produce por fermentación de un organismo particular (*Fusarium graminearum*) para producir fibras finas, que se forman juntas para producir un sustituto de la carne. Su textura tiene propiedades parecidas a la de la carne y contiene una pequeña cantidad de fibra. La micoproteína se modela, corta y texturiza de acuerdo con la naturaleza del producto que se fabricará. La micoproteína absorbe bien los sabores y puede cocinarse de muchas maneras diferentes.

## Propiedades funcionales

**Voluminización:** los sustitutos de la carne se pueden utilizar para aumentar el volumen o ampliar los productos alimenticios. Algunos ingredientes, como la PVT, se pueden usar para reducir el coste de un producto, por ej., en la tarta de queso cottage económica.

## Almacenamiento

La PVT desecada debe mantenerse fría, en un recipiente hermético protegido de la luz solar directa. El tofu, el tempeh y la micoproteína deben mantenerse en un refrigerador o en el congelador hasta que se necesiten.

## Tipos y usos

### Proteína vegetal texturizada:

simple, aromatizada, picada y troceada. Se utiliza en embutidos, hamburguesas, platos de pasta.

**Tofu:** simple o ahumado. Se utiliza en frituras o al vapor.

**Tempeh:** se utiliza en frituras o al vapor.

**Micoproteína:** picada, troceada y moldeada. Se utiliza en salsas saladas, pasteles y empanadas.



## Rincón de cocina de la UE

¿Qué tal si intentas preparar algunos de estos platos de la UE como ayuda para aprender a cocinar con sustitutos de la carne?

- Chorizo español y guiso de judías (con embutido de micoproteínas)
- Quiche de tofu