

<b>Asignatura:</b> Vocacional	
<b>Docente:</b> Evelyn Maturana C.	<b>Curso:</b> Laboral 3 E
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Conocer clasificación de ollas y sartenes profesionales	
<b>Contenido:</b> Conocimiento de implementos de cocina	
<b>Habilidad:</b> Aplicar conocimientos y técnicas de cocina	
<b>Semana N°:</b> 8 (Lunes 18 al Miércoles 20 de Mayo)	

Links

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=hzHONfdHZV4>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=aue7WCSyHe4>

Iniciamos esta nueva semana continuando desde casa, queriendo que sigas aprendiendo habilidades pre laborales, es por esta razón que podrás encontrar y reconocer en esta guía de estudio, un utensilio de cocina muy utilizada por nosotros en el taller, como son las **ollas y sartenes**, con ellas realizamos múltiples preparaciones de alimentos y debemos conocer sus características, usos y también algo muy importante conocer normas de seguridad.

Es muy importante que sepamos algo de historia sobre las ollas, sin duda has visto alguna de ellas, Las ollas de barro, que eran utilizadas desde tiempos ancestrales, ya no se emplean únicamente para cocinar en leña, pues se han adaptado para su uso en cocinas de gas.

Según el historiador Juan Cordero, el uso de las ollas de barro tiene unos 4.000 años de historia desde la cerámica elaborada por la cultura Valdivia. Los artefactos y objetos que fabricó esta cultura fueron las vasijas para procesar, servir y guardar alimentos. Quienes compran estas ollas consideran que es más saludable y la comida adquiere un sabor diferente.



Para comenzar te invito a conocer el concepto de olla, para ello pídele a alguien que te ayude con la lectura, si no puedes observa los videos.

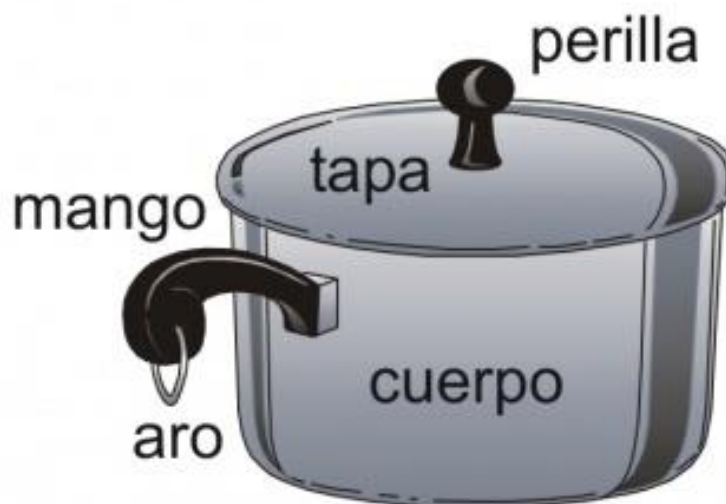
## ¿Qué es una olla?

Una **olla** es un **recipiente** que se utiliza para cocinar o para calentar una cierta cantidad de **agua**. Estas vasijas, que pueden ser construidas con diversos materiales (acero, barro, etc.), cuentan con **asas** o **manijas** que permiten manipularlas sin quemarse.

De acuerdo a su finalidad específica, es posible hablar diversos tipos de ollas. La **olla a presión** es aquella que, con cierre hermético, impide que los líquidos o el **aire** salgan del recipiente mientras no se alcanza un nivel de presión determinado. Esto permite conseguir temperaturas muy altas que favorecen una cocción más rápida de los alimentos.

La **olla vaporera** también juega con la presión para poder cocinar los alimentos apelando al vapor, lo que permite que la cocción sea sana al no requerir de **aceite** u otra materia grasa.

Ahora observa las partes de una olla



## **Al momento de cocinar en una olla debes considerar las siguientes normas de seguridad**

- Pese a todo, se pueden agrupar en 10 puntos las medidas de seguridad genéricas que tenemos que tener en cuenta a la hora de cocinar con una olla sin ponernos en riesgo:
- 1- TAPA. Debe estar completamente cerrada antes del uso. Vale la pena perder unos segundos en comprobar que todo el perímetro de cierre se encuentra perfectamente acoplado
- 2- CONTENIDO. Nunca se debe calentar sin contenido en su interior
- 3- CAPACIDAD. No se puede llenar la olla más de dos tercios de su capacidad. Debemos dejar espacio para la ebullición del líquido. Además, si está muy llena, los alimentos podrían taponar la válvula
- 4- PRESIÓN. La olla no puede ser abierta cuando tiene presión. Para abrirla tenemos que apartarla de la fuente de calor y esperar a que la válvula deje de girar o que bajen los anillos indicadores. Según el modelo, el reposo puede ir de los 15 a los 20 minutos. Si queremos bajar la presión de una forma rápida, la mejor manera es introducir la olla con cuidado en el fregadero y abrir el agua fría hasta que pierda la presión.
- 5- VÁLVULAS. Tenemos que asegurarnos que no estén obstruidas. Si detectemos una disfunción en el funcionamiento de las válvulas cuando ya la tenemos al fuego, debemos separarla inmediatamente de la fuente de calor.
- 6- CALOR. Si hay un exceso de presión, de modo que la válvula gire demasiado rápido o que el silbido sea demasiado potente, baje el fuego hasta que regrese a los parámetros habituales de expulsión del vapor. Cuando hay un exceso de vapor se corre el riesgo de que el agua se consuma antes de lo previsto.
- 7- VIGILANCIA. Es muy importante prestar atención a la salida del vapor. La olla no debe quedar desatendida.
- 8- MANTENIMIENTO. Para garantizar la hermeticidad, todas las piezas de las ollas a presión deben estar en perfecto estado. Es muy recomendable cambiar las gomas dentro del plazo que indican los fabricantes, que en muchos casos es cada seis meses.

- 9- LIMPIEZA. Podemos limpiar como cualquier otra olla. No debemos usar productos especiales. Los químicos muy agresivos podrían afectar a las gomas, por ejemplo.
- 10- NIÑOS. Debemos siempre mantener la olla alejada del alcance de los niños

## Tipos de ollas

Observa el siguiente video que te explicará los diferentes tipos de ollas, pega el URL en YouTube

1)URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hZHONfDHZV4>



Acero



Aluminio



Aluminio antiadherente



Hierro fundido



Cobre



Cerámica





## ¿Qué es una sartén?

**Sartén:** utensilio de cocina, metálico y redondo, de poca altura y largo mango; se usa especialmente para freír. De origen latino, este término es muy antiguo en castellano del siglo XIII (13)

Ahora observa las partes de una sartén



## **Al momento de cocinar debes considerar lo siguiente:**

**1ª norma,** o regla de oro a tener en cuenta es que antes de utilizar la sartén por primera vez y después de cada uso, deberíamos lavar la sartén con agua caliente y jabón, luego la enjuagamos y la secamos con un paño suave o incluso con un papel de cocina absorbente, para dejarla perfectamente seca y limpia para su uso.

**2ª norma,** tenemos que tener en cuenta que a pesar de que las sartenes están preparadas para ir al lavavajillas exceptuando las de recubrimiento cerámico, se recomienda lavar la sartén a mano para una mayor vida útil. La incorporación de recubrimiento anti adherente asegura una limpieza rápida y cómoda si se siguen las recomendaciones de uso.

**3ª norma,** No utilizar detergentes abrasivos ni estropajos que puedan estropear las sartenes. Si los restos se resisten recomendamos ponerlas en remojo con agua tibia y jabón para que la suciedad se ablande. Es muy importante la limpieza de nuestra sartén ya que si no está bien limpia pueden quedar partículas de alimentos en la superficie que se carbonizarían cuando calentáramos de nuevo la sartén y provocarían que los alimentos se pegaran.

**4ª norma,** Utilizar potencia media de calor, puesto que el aceite de uso doméstico hierve a 180°C y en utilización normal no se necesita una mayor temperatura. Nunca utilizar la potencia máxima de la placa dado que alcanza más de 300°C, dañando-la por muy de calidad que sea a cuanto más calidad más puede aguantar pero se acabara dañando.

**5ª norma,** Nunca pre calentar la sartén vacía más de uno o dos minutos a potencia media.

**6ª norma,** Intentar escoger siempre un fogón adecuado al tamaño de la base de la pieza, ya que gracias a eso conseguiremos varias ventajas, una de ella el consumo, conseguiremos la máxima eficiencia y evitara que se sobre caliente las paredes de la sartén y los mangos eso en el caso del gas. Ya que en la cocción en gas las llamas deben quedar siempre en la base del utensilio sea una sartén una olla o una

cazuela no deben alcanzar las paredes. En el caso de eléctrica o inducción el tamaño debe ser el más parecido por lo comentado antes el consumo.

**7ª norma,** Esta norma es bastante evidente pero importante, en sartenes con anti adherente se debe utilizar utensilios de silicona, madera o nylon. Con esto no quiere decir que no se puedan usar los de metal sino que por seguridad si no los usamos no rallamos ahora si se quieren usar se pueden usar pero con mucha precaución de no rallar-lo ya que si no nos quedaríamos sin ella. No trocee, corte o utilice la batidora eléctrica en la sartén.

**8ª norma,** Esta para mi es una de las que más errores cometemos en casi todas las casas y una de las que la sartén sufre más y por ello acaban estropeadas en nada. Hay que evitar de someter-las a cambios bruscos de temperatura, es decir ponerlas debajo del grifo con agua después de cocinar, eso es una de las normas que yo colocaría como una prohibición ya que los contrastes térmicos estropean las sartenes.

**9º norma,** Cuando almacenamos las sartenes una encima de la otra debemos saber que es posible que sufran ralladas por eso seria como la novena norma colocar protectores de sartenes entre cada pieza para evitar rayarse.

**10ª norma,** Levantar la sartén siempre que quiera mover-la, ya que evitamos rallarla, sobre todo si lo que tenemos en casa es vitrocerámica. A parte de rallar la sartén podemos rallar el cristal de la vitrocerámica.

**11ª norma,** Aunque una buena sartén puede servir para todo, lo ideal es utilizar una sartén para cada tipo de cocción.

**12ª norma,** Tenemos que pensar que una buena sartén es una gran inversión, por eso debe pesar, tiene que tener una buena capa antiadherente y tener una asa sólida y doble fondo.

Habiendo acabado con las 12 normas vamos a empezar con 6 mitos y leyendas en el uso de las sartenes.



## Tipos de sartenes

Observa el siguiente video que te explicará los diferentes tipos de sartenes, pega el URL en YouTube

2)URL: <https://www.youtube.com/watch?v=aue7WCSyHe4>



*Quirurgico*



*Hierro*



*Ceramica*



*Acero Inoxidable*



*Aluminio*



1) Anota o dibuja 4 alimentos que puedes cocinar en una olla


2) Anota o dibuja 4 alimentos que puedes cocinar en una sartén


3) Anota 4 elementos de seguridad que debes contemplar al momento de cocinar en una olla o una sartén