



europa   
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



  
G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



---

## *LA COCINA COMO*

## *ESTILO DE VIDA*

---



**Álex Almodóvar Rapalo**  
**FPGM Cocina y Gastronomía**  
**IES Guillem Colom Casasnovas**  
**2019/2020**

## ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>2.</b>	<b>HISTORIA CULINARIA</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.</b>	<b>COCINA TRADICIONAL</b> .....	<b>4¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.1</b>	<b>COCINA DE REFLEJO SOCIOCULTURAL</b> .....	<b>5¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.2</b>	<b>COCINA DE BASE</b> .....	<b>6¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.3</b>	<b>COCINA DE APROVECHAMIENTO</b> .....	<b>7¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>4.</b>	<b>COCINA VANGUARDISTA Y FERRAN ADRIÀ</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>5.</b>	<b>RESTAURANTE ZARANDA</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>1.</b>	<b>FILOSOFÍA DE TRABAJO DEL RESTAURANTE</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>2.</b>	<b>EXPERIENCIA GASTRONÓMICA Y MENÚS</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3.</b>	<b>ENTREVISTA A JORDI CANTÓ</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>5.1</b>	<b>GUÍA MICHELLIN</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>1.</b>	<b>¿QUÉ SON LAS ESTRELLAS MICHELLIN?</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>2.</b>	<b>¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS PARA OBTENER LA ESTRELLA MICHELLIN?</b> 16¡Error! Marcador no definido.	
<b>6.</b>	<b>TENDENCIAS GASTRONÓMICAS</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>7.</b>	<b>DIFERENTES SISTEMAS DE TRABAJO HOTEL Y RESTAURANTE</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>8.</b>	<b>PARTIDAS DE UNA COCINA, CATEGORÍA Y FUNCIONES</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>9.</b>	<b>HIGIENE Y SEGURIDAD EN LA COCINA</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>10.</b>	<b>CONCLUSIÓN FINAL</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>11.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía de hoy en día ocupa gran parte de los mercados de todos los países del mundo, con una gran diversidad de alimentos y maneras de prepararlos, todo esto impulsa al desarrollo de nuevas técnicas culinarias y nuevos sabores que solo unos pocos chefs son capaces de crear. Es importante destacar que en este mundo tan competitivo la oferta gastronómica es muy importante también a la hora de presentarla al cliente.

En este trabajo, nos centraremos en presentar y describir un poco la historia culinaria desde sus inicios hasta hoy, las diferencias entre la cocina tradicional y la cocina moderna, la cocina del Mediterráneo, los productos que nos hacen destacar del resto de culturas y también nos centraremos en tratar una serie de puntos para saber más sobre el Restaurante Zaranda en Castell de Son Claret, Calviá.

---

El restaurante cuenta tras los fogones con un equipo de catorce profesionales con Fernando Pérez Arellano a la cabeza. El equipo, joven y entusiasta, venido de diferentes partes de la geografía nacional e internacional, es una parte importante del espíritu de Zaranda.

Dentro de la cocina Mediterránea podemos destacar su diversidad de productos frescos y saludables, todo gracias a la climatología que tenemos. En Mallorca, tenemos un amplio terreno dedicado a la agricultura y sus productos que se llevan del campo al restaurante.

Este proyecto busca el objetivo de mostrar de primera mano cómo unos de los mejores restaurantes de todas las Islas Baleares y uno de los mejores de España, juega un papel importante para nuestro turismo, la progresión de la cocina en Mallorca, la filosofía que los caracteriza y el personal cualificado que consigue satisfacer a su clientela con menús elaborados a partir de la investigación y la innovación.

## HISTORIA CULINARIA

Cuando hablamos de historia culinaria nos referimos a los acontecimientos que han marcado el avance de la cocina desde sus orígenes en la prehistoria hasta la cocina vanguardista que conocemos hoy en día.

Durante el período de la prehistoria, destacar la obtención de los alimentos a partir de diferentes trabajos, la ganadería y la agricultura. La ganadería realiza ciertas tareas con animales, desde la obtención de materias primas como la leche que proviene de la vaca, oveja o de la cabra, la caza etc. La agricultura en la prehistoria servía básicamente para la siembra y la recogida de los alimentos, los más habituales eran los cereales y las leguminosas.

El período Romano, ejerció un papel importante, con nuevos sistemas de trabajo tanto en la ganadería como en la agricultura, como en la transformación de las materias primas a productos acabados. La cocina Romana consistía en alimentos básicos, pero aplicando técnicas culinarias muy sencillas como pueden ser estofados de carne de caza o de corral, platos de verduras del campo, la aparición del pan, que consistía básicamente en un pan compuesto de harina de espelta y agua. En este período también destacar los métodos de conservación de los alimentos, los más comunes eran en salazón y el secado al sol.

En la Edad Media, durante el periodo medieval, los cereales se convirtieron en el alimento básico, ya que el pan era el alimento más consumido, sobre todo en las clases menos privilegiadas. El arroz, en ese periodo era un alimento lujoso, porque solo se sembraba en zonas concretas, solo el rey y la alta nobleza se podían permitir esos alimentos. Uno de los aportes más importantes a las comidas medievales, y que se incluía en los banquetes medievales como un pequeño aperitivo, era el sops, que consistía en pequeños pedazos de pan con vino, sopa, caldo o incluso una salsa.

Otro elemento común en las mesas de las comidas medievales era el frumenty, una harina de porridge cocida en caldo de carne y aliñada con especias. Las gachas se elaboraban con cualquier tipo de cereal y fue aplicado como plato a enfermos, casi siempre cocido en leche.

La Edad Moderna es un periodo que va desde el siglo XV al siglo XIII, en todo este tiempo ocurren una serie de acontecimientos que marcarán la historia de la cocina y se fijarán costumbres y tradiciones que se seguirán hasta día de hoy. En este periodo la cocina ya no es cuestión de supervivencia, si no que ya se tienen registros de una serie de documentos donde se relatan una serie de recetas. En la cocina moderna se elaboraban salsas, platos de pescado, platos de carnes etc.

En otras etapas de la historia hemos destacado la importancia del pan, este producto acabado a base de harina y agua, en esta época se elaboran panes más blancos y refinados, por lo que avances posteriores incluyen el tamizado de harina para eliminar el salvado y el germen y el blanqueo de la propia harina. Ya en la Revolución industrial y como resultado de los trabajos de Louis Pasteur, fue posible producir la levadura a escala industrial. Debido a la industrialización de la levadura, también se hizo posible la industrialización del pan.

Aunque la Edad Moderna es un periodo de evolución culinaria y de nuevas técnicas culinarias, la carne solo se consumía en celebraciones o fechas señaladas. Los alimentos que influyeron en la nueva cocina moderna y que dio pie a la creación de platos clásicos e innovadores son, el azúcar, el chocolate, los cítricos, algunas hortalizas como la berenjena, espinacas etc.

Algunos Chefs que marcaron ese salto a una cocina visualmente más atractiva, más apetitosa y con el objetivo de satisfacer al cliente con una comida sabrosa fueron:

- Antonine Camere (1784-1833) París, Francia
- Auguste Escoffier (1846-1935) Villeneuve-Loubet, Francia
- Károly Guntel (1883-1956) Budapest, Hungría
- Paul Bocuse (1926-2018) Collonges-au-Mont-d'Or, Francia
- Santi Santamaria (1957-2011) San Celoni, Barcelona
- Michael Bras (1946) Gabriac, Francia

Sin duda la figura más famosa y representativa de la cocina francesa y la nouvelle cuisine es Paul Bocuse, aportando grandes platos, nuevas formas de ver la cocina y sobretodo desafiando al paladar con texturas, sabores etc. Tanto su trayectoria como su trabajo refleja una vida dedicada exclusivamente a la cocina. Su mejor año fue en 1965 donde recibe su 3 estrella Michelin.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## COCINA TRADICIONAL

La gastronomía o cocina tradicional son todos aquellos platos que han pasado de generación en generación con el objetivo de conservar la esencia y la cultura de ese plato en concreto.

La cocina tradicional está llena de matices y sabores, es muy habitual que en cada región se cocine un plato con el producto local de ese sitio en concreto y se sepa diferenciar en función del lugar donde lo degustes. Normalmente, los alimentos que se emplean en la cocina tradicional son fáciles de conseguir, económicos y nutritivos. Una de las principales diferencias entre la cocina tradicional y otro tipo de estilos de cocina es la abundancia.

Toda la gastronomía de la isla se centra en productos frescos procedentes de la huerta, la carne del cerdo autóctono y todos los pescados que vienen del mar. Mallorca es sinónimo de tradición.

Dependiendo de las estaciones del año, puedes encontrar un producto u otro, los alimentos o platos más típicos son:

- La sobrasada, es un embutido crudo curado, elaborado a partir de carnes seleccionadas del cerdo, condimentadas con sal, pimentón y pimienta negra.
- La ensaimada, es un alimento de masa azucarada, fermentada y horneada, elaborada con harina de fuerza, agua, azúcar, huevos, masa madre y manteca de cerdo.
- Las empanadas mallorquinas, es un alimento de masa salada, también tiene manteca de cerdo y en su interior pueden ser de diferentes tipos, empanada de pollo, empanada de guisantes, empanadas de cerdo y sobrasada etc.
- Cardenal de Lloseta, es de alimento que está compuesto de bizcocho genovés, nata y merengue.
- Arroz brut, es un arroz caldoso, cocinado tradicionalmente con verduras de la huerta, carne de corral y caza, así como embutidos como el butifarrón o la sobrasada.
- Coca de trampó, es una masa salada, que contiene verduras de temporada, la cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y tomate, todo bien sazonado con sal, pimienta negra, pimentón dulce y aceite de oliva virgen extra.

## COCINA DE REFLEJO SOCIOCULTURAL

Es una de las características de la cocina tradicional más importantes. La misma surge como consecuencia de los productos de la tierra de la zona en concreto. En base a las necesidades de las personas, también influenciadas por la zona en la que viven y los productos de temporada que disponen en ese momento, estas han ido desarrollando diferentes formas de cocinar un mismo producto. Así va surgiendo el recetario popular que va identificando distintos lugares dentro de un mismo país o región.

La cocina de reflejo sociocultural ha permitido tener ciertos beneficios, ya que este tipo de cocina conservadora y de tradición promueve el turismo gastronómico. Muchos turistas centran sus vacaciones en torno al placer gastronómico. Este tipo de turismo se ha puesto de moda, y va mucho más allá de sentarse en una mesa y disfrutar de un plato de comida. La denominación de origen se ha vuelto un atractivo para millones de viajeros que visitan nuestra isla seducidos por nuestra riqueza gastronómica.



Es importante tener en cuenta la denominación de origen, en Mallorca a parte de la tradición culinaria y los platos que pasan de generación en generación, tenemos productos muy valiosos, como el vino, la miel, las aceitunas, la flor de sal entre otros.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## COCINA DE BASE

La cocina tradicional se entiende como una cocina sencilla que entraña técnicas y productos clásicos, de toda la vida. Los guisos y la comida que extraen todo el sabor natural de los alimentos. Estos se cocinaban a fuego lento durante horas. Se puede decir, por tanto, que la cocina tradicional constituye la base sobre la que emergen otros tipos de cocina, como la cocina de vanguardia, por ejemplo. Como todo en la vida, necesitamos evolucionar y de igual forma así ha ocurrido en la cocina tradicional.

Dentro de la cocina de base, son muchos los que pueden pensar que a medida que va evolucionando una nueva manera de entender e interpretar la cocina, se va perdiendo ese estilo de cocina sencilla, donde el objetivo es preparar un plato sabroso y bien ejecutado. Pero la verdadera intención es enlazar estos dos estilos para conseguir innovación.



La cocina de base, quiere evolucionar, potenciar los ingredientes básicos y llevarlos a un nivel superior, pero, ya no estaríamos hablando ni de cocina de base ni de cocina tradicional, sino de cocina vanguardista.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## COCINA DE APROVECHAMIENTO

Hace años nuestros antepasados no disponían de tanta tecnología ni electrodomésticos que les ayudaran a mantener frescos y por más tiempo los alimentos. Es por ello que una de las características de la cocina tradicional más representativas es el aprovechamiento de los productos. Antes de tener que tirarlos, se preparaban diferentes recetas con un mismo producto.

El objetivo de la cocina de aprovechamiento no es más que el sacar el mayor rendimiento posible a un alimento. Para poder comprender este tipo de cocina, es importante ver las posibles segundas utilidades que se le pueden dar a un mismo producto.

Para el pan duro del día anterior: Sopitas, albóndigas o torrijas. Para la fruta y la verdura: Mermelada o cremas de verdura. Para restos de carne o pescado: Fondos o croquetas.



Hoy en día, se desperdician muchas toneladas de comida al año, con ese estilo de cocina se puede aprender a gestionar el almacenaje, controlar gastos de alimentación y sobre todo a darle segundas utilidades a alimentos para aprovechar el máximo y así optimizar los recursos.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## COCINA VANGUARDISTA

¿Qué es eso de la cocina de vanguardia que tan de moda está en nuestros días? La cocina vanguardista surge en los años 80 y los 90 con el objetivo de revolucionar la cocina y aportar un nuevo estilo de cocina que jamás se había visto antes. ¿El objetivo principal? Lograr que el cliente disfrute de cada plato utilizando todos y cada uno de sus sentidos.

Este movimiento nace en España, centralizado sobretudo en el País Vasco, aunque la figura del chef catalán Ferran Adrià juega un papel muy importante. Otro símbolo de este movimiento a tener en cuenta es el gran chef José María Arzak.

Ferran Adrià a este nuevo estilo de cocina la llama, la cocina del nuevo siglo ya que este movimiento implica tener en cuenta una serie de variables, las tres más importantes son, la pasión, la constancia y el talento.



Las características a tener en cuenta de la cocina vanguardista, para comprender ese nuevo enfoque y esa manera tan innovadora de ver la cocina son:

- La principal característica de este tipo de cocina es sorprender, por lo que todo cuenta.
- El comensal debe de ser capaz de apreciar hasta el más mínimo detalle: tanto la estética, como el olor, el sabor, el gusto o el tacto.
- Se utilizan técnicas culinarias modernas, controlando el punto de temperatura exacto, la textura deseada etc.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## FERRAN ADRIÀ

Ferran Adrià es un chef que, durante toda su trayectoria como cocinero, ha hecho muchas aportaciones a la cocina. En sus inicios, Ferran empezó a trabajar en 1980 como friegaplatos en el pequeño hotel de playafels de Cateldefels.

Después de una educación culinaria en manos de los mejores chefs tanto de Francia como de España, se podría decir que el punto más alto o de mayor grado de perfección surgió en El Bulli, que fue el templo gastronómico de Ferran Adrià. Este restaurante situado al noreste de España, en la Cala Montjoi, en Rosas, fue reconocido como el mejor restaurante del mundo en cinco ocasiones no consecutivas, (2002, 2006, 2007, 2008, 2009), premiado tres veces por la Guía Michelin, tres soles de la Guía Repsol entre otros.



La cocina vanguardista tiene a muchos chefs de prestigio, que son leyendas como, Juan Mari Arzak y su pastel de cabracho, Sergi Arola y sus patatas bravas, El Celler de Can Roca y su carpaccio de manitas de cerdo, Andoni Luis Aduriz y sus patatas caolín. Todos estos chefs son una motivación para las nuevas generaciones de cocineros. Una pregunta que nos hacemos a diario visto que la cocina no para de avanzar es. ¿Será el movimiento “tecnoemocional” el término que designa y define el nuevo movimiento gastronómico en España?



europa   
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## RESTAURANTE ZARANDA

En el 2005 Zaranda abrió sus puertas en el barrio madrileño de San Bernardino. Solo un año después consiguió una estrella Michelin. Tras 5 años en Madrid el restaurante se movió, junto a todo su equipo, a Mallorca, donde inmediatamente volvió a recuperar el preciado galardón de la guía francesa. 10 años después de su apertura, Zaranda se ha consolidado en la isla recibiendo su segunda estrella Michelin en la guía del 2016.

Actualmente, ubicado en Castell son Claret, una antigua mansión mallorquina a los pies de la Tramontana, se sitúa en el escenario idílico para la propuesta de Fernando Pérez Arellano, quien lo tiene claro: “Hay una evolución natural en nuestro encuentro con Mallorca y la riqueza de su producto local”.



En este restaurante tan particular se puede degustar una experiencia de dos Estrellas Michelin a los pies de la Tramuntana Mallorquina. En su página web oficial se puede apreciar su propio estilo de cocina ya que dicen que “para ser universal, hay que ser local”.



europa   
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## FILOSOFÍA DE TRABAJO DEL RESTAURANTE

La filosofía del Zaranda se basa en el trabajo en equipo, no significa solo trabajar juntos. Trabajo en equipo es toda una filosofía organizacional, es una forma de pensar diferente, es un camino ganador que complementa y ayuda a los trabajadores a ser más constructivos y creativos. Tienen una serie de requisitos para potenciar su crecimiento.



El primer requisito es la comunicación. La comunicación dentro de una cocina es muy importante, la fluidez y la conexión entre compañeros para desarrollar un buen trabajo.

El segundo requisito es tener buenas aptitudes y habilidades. No todas las personas son iguales, por ello el líder, en este caso el chef Fernando es el que conoce la habilidad diferencial de cada uno, e impulsa esa habilidad.

El tercer y último requisito es aplicar las “5c”. **Complementariedad**, cada miembro domina una parcela determinada del proyecto. **Coordinación**, el grupo de profesionales, con Fernando a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante. **Comunicación**, el trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros. **Confianza**, cada persona confía en el buen hacer del resto de sus. **Compromiso**, cada miembro se compromete a aportar lo mejor de sí mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## EXPERIENCIA GASTRONÓMICA Y MENÚS

Toda la cocina del chef Arellano gira en torno a los productos que se cultivan en las extensas tierras del hotel, en Mallorca, es una experiencia que desafía constantemente al comensal y ofrece diferentes menús que se componen de 10 platos salados y 3 postres, dependiendo de su elección. Todo complementado por un excelente maridaje que va cambiando según el plato que se deguste.

El restaurante ofrece varias opciones, “menú memorable”, “menú esencial” y “menú souvenirs”. Todas estas opciones que se le presentan al cliente, es la composición de todos los platos que se preparan con el objetivo de sorprender, agradar y conquistar a un público exigente.



Algunos platos que se pueden degustar en Zaranda son:

- “Otro Vitello Tonnato”, se describe como “hecho con ventresca de atún rojo, caviar y toques de vacuno en tres bocados”. Dos de los ingredientes eran visibles; el tercer bocado estaba “oculto”.
- El “Huevo Negro” es un clásico de Arellano: un huevo negro escalfado con puré de cebolla blanca y arroz venere.
- la Burrata Zaranda, elaborada con leche de cabra y servida en un coulis de albahaca, con piñones y fresas.

## ENTREVISTA JORDI CANTÓ

Buenas Jordi, muchas gracias por aceptar esta entrevista. Actualmente eres el segundo de cocina de un prestigioso restaurante como es el Zaranda. En esta entrevista, te haré una serie de preguntas, desde tus inicios en la cocina hasta el profesional que eres hoy.

¿Primero de todo me gustaría que nos contaras un poco que fue lo que hizo que te decantaras por el mundo culinario?

- Desde pequeño veía a muchos de mi familia cocinar y también porque era una excusa para juntar a la familia y compartir momentos con ellos. Poco a poco fue despertando en mi esa pasión por la cocina.

¿A qué edad empezaste a estudiar para ser cocinero?

- Con 18 años empecé a estudiar un grado superior en el IES Juníper Serra.

¿Qué te llamó más la atención de la cocina?

- Me llamó la atención ese pequeño caos que se crea cuando estás en medio un servicio que, dentro de ese pequeño caos, todo tiene un orden, ya que cada uno tiene su función y su trabajo en concreto.

¿Cuál es tu trayectoria profesional?

- Mi trayectoria empezó en las prácticas del grado superior, después en el Bistró Guggenheim de Bilbao, también por Diverxo y actualmente en Zaranda.

¿Cómo describirías al Chef Fernando utilizando 3 adjetivos?

- Fernando después de tantos años y la confianza tanto dentro como fuera de la cocina lo describiría como vanguardista, innovador y fanático.

¿Cómo te ha ayudado en tu evolución como cocinero?

- Fernando fue quien depositó la confianza en mí, me enseñó mucho y si he llegado hasta aquí es por la seguridad y la total confianza.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## GUÍA MICHELLIN

El término Guía Michelin se refiere a la guía turística publicada anualmente para apoyar el desarrollo de dicha industria y, al mismo tiempo, el desarrollo del grupo Michelin. Así surgió la famosa Guía MICHELIN, cuya primera edición apareció en Francia, en agosto de 1900.

A partir de 1920 la guía se comienza a vender y por primera vez aparecen en ella restaurantes. La información que proporciona es relativa a la calidad de los restaurantes; empiezan de esta forma las rondas de inspectores anónimos. En el año 1926 se comienza a utilizar la estrella para designar los mejores restaurantes, y en el año 1931 aparece la clasificación en 1, 2 y 3 estrellas. En 1926 también aparece la "Guía regional Michelin", la primera guía turística Michelin. En el año 1955 aparece el Bib Gourmand, que recompensa a la comida con calidad, generalmente de corte regional, que es servida a un precio moderado.



En la actualidad la Guía MICHELIN se ha convertido en referente mundial en el campo de la gastronomía, gracias a su compromiso constante con los lectores y a su riguroso proceso de selección, que es aplicado en todo el mundo de manera independiente. Una selección que realizan inspectores anónimos, profesionales con una excelente formación que aplican los mismos métodos de trabajo en todo el mundo.

## ¿QUÉ SON LAS ESTRELLAS MICHELIN?

Las estrellas Michelin es uno de los sistemas más importantes de calificación a nivel internacional que permite a los chefs compararse y competir entre sí. De la misma manera, es una referencia turística para recomendar lugares si estás ahí, si vale la pena desviarse a conocerlo o si el restaurante vale todo el viaje.

Además, tener una o más estrellas Michelin supone que un restaurante no sólo es uno de los mejores de su país, sino que también es uno de los mejores en el mundo.

El valor de cada estrella cambia en función del estilo del establecimiento, de la manera de entender y aplicar su propio estilo de cocina y del nivel gastronómico. Por eso, un restaurante puede recibir hasta 3 estrellas Michelin.



Las definiciones se introdujeron en 1936 y se mantienen en la actualidad:

- Tres estrellas indican una cocina excepcional que justifica de por sí el viaje.
- Dos estrellas señalan calidad de primera clase en su tipo de cocina.
- Una estrella designa un restaurante muy bueno en su categoría.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## ¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS PARA OBTENER LA ESTRELLA MICHELLIN?

La responsabilidad de conceder las estrellas Michelin recae en muy pocos inspectores designados por la propia guía, en todo el mundo hay un total de 85 inspectores, 12 de ellos destinados a España. Estas personas son expertos en materia gastronómica, formados en diferentes escuelas de hostelería. Además, deben tener una experiencia mínima de 5 a 10 años en el sector.

Las exigencias de la guía para poder otorgar una estrella Michelin son las mismas para todos los negocios. Y se basan, fundamentalmente, en la calidad de los productos utilizados y el dominio de los puntos de cocción. También se tiene en cuenta la intensidad de los sabores y la relación calidad precio. Lógicamente, otro punto indispensable es la originalidad y creatividad. Cada evaluación requiere un informe detallado de cada punto.

Además, no sólo es necesario que todo lo mencionado esté en completa armonía por casualidad. Para cerciorarse de que ese es el método de trabajo habitual, los inspectores visitan el lugar en repetidas ocasiones.

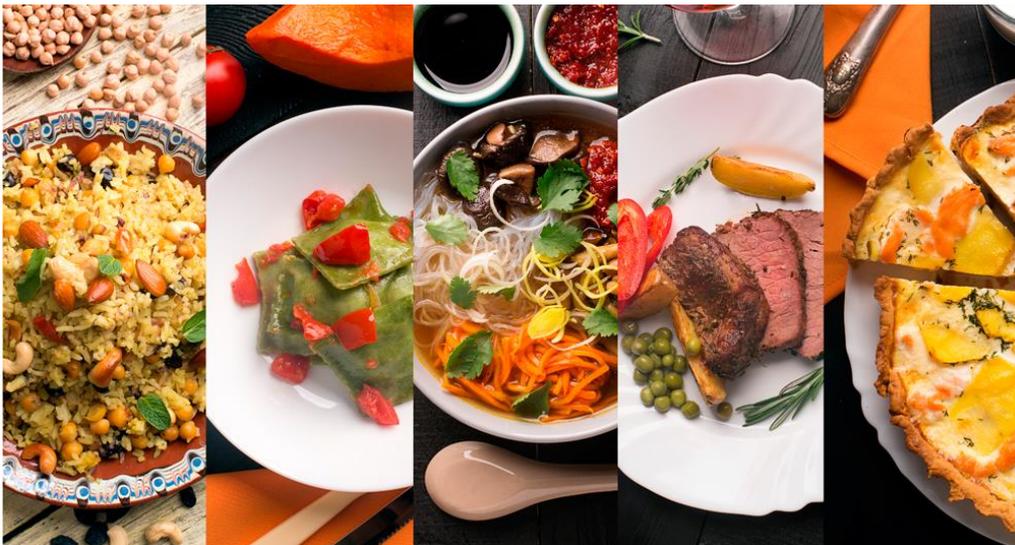


Más concretamente, un restaurante que opte a una estrella Michelin recibirá la visita de un inspector cuatro veces a lo largo del año y diez si optan a dos. Pero si son tres estrellas, los candidatos, además de las visitas de los inspectores del país, también recibirán la de los inspectores franceses. La coincidencia en la valoración de todos ellos es lo que concederá la tercera estrella.

## TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

Nos referimos a tendencias gastronómicas a las novedades que llegan a la cocina, ya sean productos como los de origen vegetal más allá de la soja, como alimentos de África occidental. Estas nuevas tendencias hacen que nos demos cuenta que la cocina no para de reinventarse, cada año surge un pequeño cambio en la manera de cocinar, ya que, los alimentos, los productos o las técnicas que se le aplican cambian.

Después de una búsqueda exhaustiva, una de las tendencias más a tener en cuenta sería la healthy food (comida saludable). En España, el porcentaje de niños y niñas con sobrepeso a una edad temprana cada año va en aumento, también se disparan en adultos, por ello, una tendencia o necesidad es el cambiar los hábitos de una cocina pesada con alimentos con mucho valor calórico, a una cocina de platos más equilibrados, nutricionalmente hablando.



También los fermentados como el yogur, chucrut, kimchi, kefir, kombucha, tempeh, natto, miso etc. La cocina filipina aportando nuevos alimentos, las leches alternativas y derivados lácteos entre otras tendencias. Todo con el objetivo de seguir elevando la cocina y seguir aprendiendo nuevos sabores y combinaciones de sabores.

## DIFERENTES SISTEMAS DE TRABAJO ENTRE HOTEL Y RESTAURANTE

El trabajo a desarrollar en un hotel no tiene nada que ver con la de un restaurante, hablando del sistema de trabajo de una cocina, lo primero en que nos fijamos es en el personal. En un hotel, la plantilla es mucho más extensa, ya que en cada partida es necesario un jefe de partida, cocineros y uno o dos ayudantes, tanto por el volumen de materia prima para convertir en un producto acabado como por la cantidad de clientes que pueden comer en cada servicio. En cambio, en un restaurante, la plantilla es mucho más corta, en la mayoría está compuesta por el chef, el segundo, el jefe de partida, cocineros y un ayudante de cocina.

En un hotel, la hoja de pedidos y la materia prima que se pide es bastante más grande en comparación con un restaurante, también cambia la calidad de esa materia prima, ya que, dependiendo del presupuesto, el 70-80% de lo que se pide es de tercera gama, productos congelados o ultra congelados. En un restaurante, el producto es más fresco, solo un 20-30% es congelado.



Tanto las instalaciones como el espacio empleado para desarrollar los platos, en un hotel se dispone de mayor espacio, mientras que en un restaurante se tiene un menor espacio, pero se aprovecha mejor.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## PARTIDAS DE UNA COCINA, CATEGORÍA Y FUNCIONES

La cocina está compuesta por diferentes partidas, cada una de ellas desarrolla un trabajo en concreto, en cualquier cocina, las tres partidas fundamentales son: la partida del frío, la partida del caliente y la partida de los postres. Dentro de cada una de estas partidas tiene un personal cualificado para cumplir su tarea.

En el cuarto frío, son los encargados de la elaboración de platos como ensaladas, la preelaboración de verduras y la desinfección de toda la materia prima. También tiene la responsabilidad de mantener una limpieza, cuidar el material de cocina y utilizar solo tablas de corte verdes y cuchillos verdes, para impedir la contaminación cruzada de los alimentos.

En el cuarto caliente, son los encargados de la elaboración de platos como las sopas, caldos, carnes, se denominan calientes porque la maquinaria que se usa cuece el alimento de distintas maneras. La responsabilidad principal de esta partida es elaborar un menú para presentarlo al cliente.

En la partida de los postres, son los encargados de la elaboración de los platos dulces del hotel o restaurante. En esta partida el objetivo principal es convertir materia prima en tartas, pasteles o dulces tradicionales.

Dentro de la jerarquía de una cocina, tiene varios niveles, empezando por encima de todos los demás, está el Chef o jefe de cocina, seguido del Sub-chef o segundo de cocina, jefe de partida del caliente y del frío, los cocineros, ayudantes de cocina, pinches de cocina y el friegaplatos.

Las funciones que desarrollan cada uno de ellos va de menor a mayor importancia, ya que, el chef no es el que cocina, destina la mayor parte del tiempo a supervisar y mirar que todo esté en orden, mientras que el sub-chef, el jefe de partida y el resto de plantilla, son los encargados de preelaborar y cocinar los platos para que sean servidos en el comedor.



europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE

## HIGIENE Y SEGURIDAD EN LA COCINA

En la Industria alimentaria la Higiene es una de las armas fundamentales para asegurar la calidad de los alimentos. El consumidor tiene derecho a acceder a alimentos seguros que no sean vehículos de enfermedad o intoxicación alimentaria. La industria consciente de su papel puede incorporar aquellos aspectos de la producción que permitan conseguir una mejora de las condiciones higiénicas de forma tan sencilla como adoptando un manual de Buenas Prácticas Higiénicas y de manipulación.

Dentro de estas Buenas Prácticas Higiénicas y de manipulación, tenemos en cuenta que los alimentos se pueden clasificar en, alimentos perecederos, semiperecederos y no perecederos. También, que dentro de estos alimentos pueden contener diferentes contaminaciones, ya sea por agentes físicos o agentes químicos, para ello es muy importante prestar atención a todo el proceso desde la entrega del producto hasta el acabado final.

Una correcta manipulación de los alimentos y una correcta higiene tanto personal como en el puesto de trabajo son claves para el correcto funcionamiento de una cocina y para evitar contaminaciones cruzadas o enfermedades por causa de una mala manipulación.





europa  
inverteix en el teu futur  
Fons Social Europeu



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ FORMACIÓ PROFESSIONAL  
I ENSENYAMENTS  
ARTÍSTICS SUPERIORS



## CONCLUSIÓN FINAL

En este capítulo final, después de toda la información relatada en cada uno de los puntos que se han tratado en este trabajo, podemos decir que la cocina desde sus inicios hasta lo que conocemos hoy en día ha tenido un crecimiento más que evidente y como ha cambiado lo que es el comer. Antiguamente solo se comía para saciar el hambre, pura supervivencia, hoy en día, en la cocina que conocemos y que sigue sorprendiéndonos con miles de alimentos y combinaciones de sabores, se podría definir como una experiencia tanto para el comensal como para el paladar.

Después de realizar un trabajo dedicado exclusivamente al estilo de cocina visto desde diferentes perspectivas y diferentes puntos de vista, desde una cocina más tradicional, con platos sencillos pero llenos de sabor, a una cocina más moderna, lleno de retos para todos los sentidos. Además de tener en cuenta el punto de vista sanitario e higiene alimentaria.



Pienso que todo el trabajo está relacionado con toda la experiencia que he ido aprendiendo tanto en el ámbito académico como en el profesional, es una experiencia muy provechosa y que es solo el principio de una carrera llena de retos, oportunidades y cambios. Dentro de este proceso, he aprendido lo importante que es el no dejar de aprender y seguir recopilando información.

## BIBLIOGRAFIA

<http://ctic-cita.es/fileadmin/redactores/cticcita/FORMACION/MANUAL%20DE%20MANIPULADOR%20ALIMENTOS-SECTOR%20HOSTELERIA%20Y%20RESTAURACION.pdf>  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Brigade\\_de\\_cuisine](https://es.wikipedia.org/wiki/Brigade_de_cuisine)  
<https://www.expob2b.es/es/n-/14376/la-organizacion-de-la-cocina-en-un-restaurante>  
<https://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/cuantas-partidas-cocina-existen-cuales-son--4736.html>  
<https://www.aecoc.es/articulos/irr-10-tendencias-alimentarias-para-2020/>  
<https://loscabosmexicoblog.com/es/estrellas-michelin/>  
<https://bcncoolhunter.com/2019/10/food-trends-2020-tendencias-gastronomicas/>  
<https://guide.michelin.com/es/es/historia-de-la-guia-michelin>  
<https://zaranda.es/zaranda/>  
<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/gastronomia/mas-actualidad/2018/11/05/requisitos-necesita-restaurante-conseguir-estrella-michelin/00031541431341941376753.htm>  
<https://elbullifoundation.com/premios-y-reconocimientos/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Mv8a6-aUeYE>  
<https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/movimientos-gastronomicos-mas-relevantes-en-la-historia-de-la-cocina>  
<https://www.bonduelle.es/blog/articulo/la-cocina-moderna-y-de-vanguardia/1015/1015>  
<https://www.lavanguardia.com/ocio/20190716/463528060084/ferran-adria-la-mayoria-de-la-cocina-no-intenta-innovar-porque-es-un-negocio.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7DN14iCgshE>  
[https://www.youtube.com/watch?v=iPw31\\_mL4Go](https://www.youtube.com/watch?v=iPw31_mL4Go)  
<http://www.creativesignatures.com/blog/cocina-de-vanguardia/>  
<https://www.frutasmontosa.com/es/cocina-de-aprovechamiento/>  
<https://sonbrull.com/blog/productos-tipicos-mallorca/>