

# CAPÍTULO 10



## AVES I

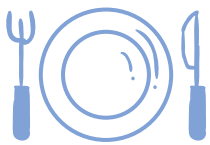
# CAPÍTULO 10

## AVES I

### 10.1 Historia

### 10.2 Definición

### 10.3 Composición de la carne de ave



#### 10.3.1 Salud

#### 10.3.2 Composición química y nutricional

#### 10.3.3 Músculo

### 10.4 El pollo

#### 10.4.1 Tipos de pollos

#### 10.4.2 Estructura ósea

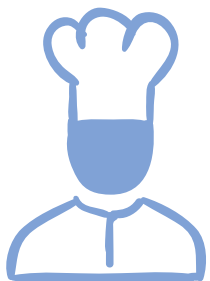
#### 10.4.3 Anatomía del pollo

#### 10.4.4 Corte y despiece del pollo

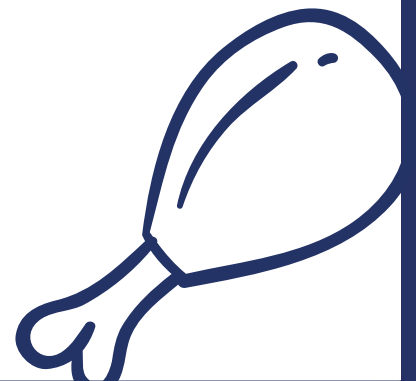
#### 10.4.5 Temperatura de cocción

#### 10.4.6 Técnicas previas a la cocción del pollo

#### 10.4.7 Técnicas más adecuadas para la cocción del pollo







### 10.5 Recetas



# Capítulo 10

## AVES I

Objetivo:

-  Entender la procedencia y los usos culinarios de las aves
-  Conocer las diferencias entre la carne roja
-  Identificar los distintos tipos de pollos y sus usos culinarios
-  Elaborar recetas con aves empleando los conocimientos de cortes características del producto y tipos de cocción.



## 10.1 Historia



Los primeros datos sobre la domesticación de gallos proceden de lugares tan alejados entre sí como China, Egipto y Creta, durante el 1400 a.C y existe documentación precisa sobre las primeras gallinas en Egipto, en tiempo de Tutmosis III (entre el 1500 y 1450 a.C). Los egipcios fueron los primeros en occidente que se dedicaron a la cría de aves, pasando más tarde al mundo greco-latino.

La domesticación de aves en el continente europeo sería hacia el año 700 a.C. Ha quedado demostrado que los celtas del norte disponían ya de pollos antes de que César invadiera Bretaña en el siglo I a.C., pero sería el Imperio Romano, a través de las rutas comerciales entre sus colonias, el que realmente propagaría la cría de gallos, gallinas y pollos por toda Europa durante los primeros siglos

después de Cristo.

En Roma las gallinas pertenecían a lo que denominaban “rebaño celeste” para ellos era el símbolo de Marte, dios de la guerra, por lo que lo utilizaban como sacrificio en rituales religiosos y además como recurso alimenticio, reconociendo en este animal también un emblema del valor. Se han encontrado en excavaciones arqueológicas cerámicas, esculturas, monedas, pinturas o mosaicos en los que se adivinan figuras de gallos, gallinas o pollos.

Para la cultura grecolatina el gallo y la gallina eran las aves por excelencia, existiendo numerosas variedades. Pero sobre el engorde del gallo y de la gallina sucede un hecho fundamental que ha llegado hasta nuestros días: el capón y la pularda. En el 162 a. C.



había en todo la Roma de entonces una escasez de grano, lo que provocó que las autoridades promulgaran la Ley Fania la cual prohibía engordar las gallinas. Los criadores tomaron la ley al pie de la letra y castraron a los gallos jóvenes lo que hacía que engordaban con mayor rapidez y de ese modo cumplían la ley. Así nacieron los primeros capones, posteriormente aparecería la pularda. También a los romanos se le atribuye la invención de la incubadora pues incluían huevos para su incubación en estufas calentadas por vapor de agua. Ya los egipcios tenían hornos para pollos, así como los chinos por la misma época que los romanos.

Posiblemente sea el ganso el ave de mayor popularidad y lujo, se menciona en la Odisea como ave doméstica y Arquéstrato menciona al cebado de pollo de ganso. El cebado de los pollos se menciona en la obra Geopónica en la que se engordan con higos secos y se menciona el ficatum como hígado de ganso engordado, que posteriormente se transforma en el foie nombrado por primera vez por Ateneo de Naucratis. Persio dice del foie gras que era un lujo culinario. El ganso generalmente se consumía asado y adicionado con diversas salsa entre ellas el garum.

En los dos libros culinarios de la época romana, el de Aspicius y el de Ateneo de Naucratis, encontramos múltiples recetas para las diversas aves de corral. Eran muy conocidas las albóndigas de pollo y pavo, similares a las que en la actualidad se elaboran. Otros platos

frecuentes era el pollo numídico, que era un pollo relleno con dátiles, piñones y miel además de especias y hecho al horno. O el pollo al láser, una especia muy utilizada por los romanos y se hacía con vino y garum (una especie de salsa hecha con vísceras fermentadas de pescado popular entre los romanos). Otras recetas era el pollo semi-asado, pollo con hojaldre, cocido en su jugo o con hojas de colacasias. Existían dos recetas muy conocidas que eran el pollo Verdano y el pollo Frontoniano, ambos muy especiados y con garum, salsa que se utilizaba para una gran cantidad de platos.

No obstante, durante la Edad Moderna el pollo sería tratado en ocasiones como un alimento de segunda categoría por las casas reales y señores feudales ya que solía ser abundante entre las clases medias y bajas de la sociedad por lo que no ofrecía el exotismo de alimentos como el faisán, sin saber que éste último y las gallinas domésticas pertenecen a la misma familia, las Fasiánidas, del orden Galliformes.



## 10.2 Definición



Las aves son animales vertebrados, de sangre caliente, que caminan, saltan o se mantienen sólo sobre las extremidades posteriores, mientras que las extremidades anteriores están modificadas como alas que, al igual que muchas otras características anatómicas únicas, son adaptaciones para volar, aunque no todas vuelan. Tienen el cuerpo recubierto de plumas y, las aves

actuales, un pico córneo sin dientes. Para reproducirse ponen huevos, que incuban hasta la eclosión.

En cuanto a la interacción con el ser humano, las aves, desde su aparición, han tenido una próxima relación con los individuos, ya sea como base de su economía o de su alimentación, tal es el caso de las aves de corral, y como acompañamiento de las personas.



## 10.3 Composición de la carne

### Salud

Las aves que habitualmente comemos son animales insectívoros, omnívoros y pueden distinguir el dulce del salado. Las carnes de aves destacan por ser ligeras, fáciles de digerir y masticar, y por su menor contenido calórico en comparación con otras carnes como la de ternera y cerdo.

Son ricas en proteínas de calidad, contienen distintos tipos de grasas, como pueden ser saturadas, mono y poli insaturadas, también contienen algunas vitaminas y minerales como hierro y zinc.

En relación con su contenido en grasas, predominan los ácidos grasos saturados y el colesterol. La grasa está principalmente localizada en la piel, por tanto, es recomendable retirarla para eliminar su contenido sobre todo en dietas para el control del peso.

Con respecto a los micronutrientes, la carne de ave presenta gran cantidad de vitaminas del grupo B y minerales necesarios para nuestro organismo tales como el hierro, potasio, magnesio, zinc o fósforo.




### Composición química y nutricional

La carne de ave ofrece un valor nutritivo comparable en todos sus aspectos a la de los mamíferos. Donde se observan unas diferencias más notables es en lo que se refiere al aroma y sabor. Estos aspectos dependen más de la edad y tipo de alimentación de los animales que

de ninguna otra circunstancia. Las aves contienen un elevado porcentaje de nitrógeno no coagulable, lo que redundará en el buen sabor, y su grasa se digiere con mayor facilidad que la de la carne de los mamíferos.



En la composición química de la carne de las aves destacan las siguientes proporciones:

-  Entre 18% y 20% de proteínas de gran valor biológico por contener todos los aminoácidos esenciales que la vida humana necesita para desarrollarse en toda su plenitud.
-  El contenido en grasa suele oscilar entre 20% y 25%, siendo menor en los animales jóvenes. Algunas aves ven notablemente incrementada esta proporción, es el caso de los patos, ocas y gansos.
-  El porcentaje de hidratos de carbono es mínimo, despreciable: entre 0,4% y 0,6% solamente. Sin embargo, el contenido en vitaminas es bastante apreciable: en las aves se encuentran vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico. Y, en cuanto a los minerales, en la carne de las aves se encuentran el hierro, potasio, magnesio, cloro, yodo, azufre y fósforo, principalmente.

NUTRIENTE	POLLO	PAVO	GANSO	PATO
Agua	66.99	70.50	49.66	48.5.
Calorías	215	160	371	404
Proteína	18.85	20.60	15.86	11.49
Lípidos	15.35	8.02	33.61	39.33
Carbohidratos	0.00	0.00	0.00	0.00
Fibra	0.00	0.00	0.00	0.00
Cenizas	0.80	0.88	0.87	0.68

Composición aproximada en 100 gramos de carne cruda.





## Tabla nutricional del pollo

### Tabla nutricional de la pechuga de pollo asada

cantidad/peso total

113,40 g

### Componentes básicos del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
calorías	223,4	12,41
calorías de grasas	79,4	
calorías de grasas saturadas	22,35	
proteínas	33,79 g	67,58
carbohidratos	0,00 g	0
fibra dietética	0,00 g	0
fibra soluble	0,00 g	
fibra insoluble	0,00 g	
azúcar - total	0,00 g	
monosacáridos	0,00 g	
disacáridos	0,00 g	



### Componentes básicos del pollo ( Continuación )

Nutriente	Cantidad	%CDR
otros carbohidratos	0,00 g	
grasas - total	8,82 g	13,57
grasas saturadas	2,48 g	12,4
grasas monosaturadas	3,44 g	14,33
grasas polisaturadas	1,88 g	7,83
ácidos grasos trans	-- g	
colesterol	95,26 mg	31,75
agua	70,81 g	

### Vitaminas del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
vitamina A IU	105,46 IU	2,11
vitamina A RE	30,62 RE	
A - carotenoide	0,00 RE	0
A - retinol	30,62 RE	
A - betacaroteno	0,00 mcg	
tiamina - B1	0,07 mg	4,67



### Vitaminas del pollo ( Continuación )

Nutriente	Cantidad	%CDR
riboflavina - B2	0,13 mg	7,65
niacina - B3	14,41 mg	72,05
niacina equiv	20,84 mg	
vitamina B6	0,64 mg	32
vitamina B12	0,36 mcg	6
biotina	-- mcg	--
vitamina C	0,00 mg	0
vitamina D IU	13,61 IU	3,4
vitamina D mcg	0,34 mcg	
vitamina E alpha equiv	0,30 mg	1,5
vitamina E IU	0,45 IU	
vitamina E mg	0,65 mg	
folato	4,54 mcg	1,14
vitamina K	0,17 mcg	0,21
ácido pantoténico	1,06 mg	10,6



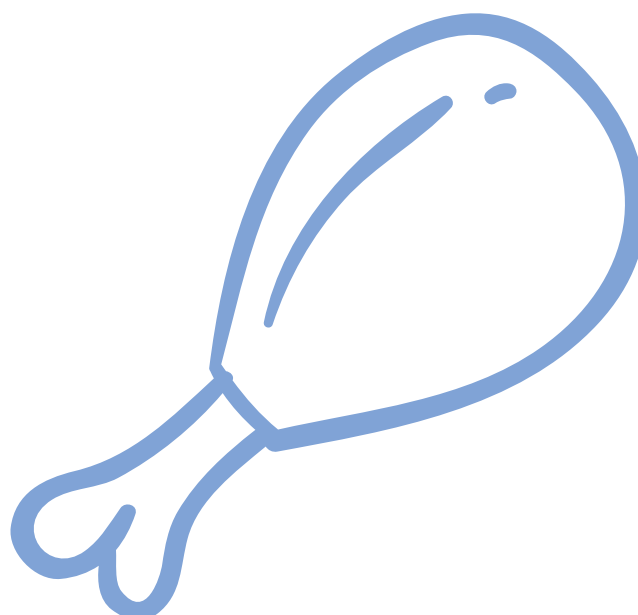
### Minerales del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
boro	-- mcg	
calcio	15,88 mg	1,59
cloruro	-- mg	
cromo	-- mcg	--
cobre	0,06 mg	3
fluoruro	-- mg	--
yodo	-- mcg	--
hierro	1,21 mg	6,72
magnesio	30,62 mg	7,66
manganeso	0,02 mg	1
molibdeno	-- mcg	--
fósforo	242,68 mg	24,27
potasio	277,83 mg	7,94
selenio	28,01 mcg	40,01
sodio	80,51 mg	3,35
zinc	1,16 mg	7,73



### Grasas monosaturadas del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
14:1 myristol	0,09 g	
15:1 pentadecenoico	0,00 g	
16:1 palmitol	0,45 g	
17:1 heptadecenoico	0,00 g	
18:1 ácido oleico	2,81 g	
20:1 eicoseno	0,09 g	
22:1 erúcico	0,00 g	
24:1 nervónico	0,00 g	





### Grasas polisaturadas del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
18:2 linoleico	1,60 g	
18:3 linolénico	0,07 g	
18:4 stearidon	0,00 g	
20:3 eicosatrienoico	-- g	
20:4 arachidon	0,08 g	
20:5 EPA	0,01 g	
22:5 DPA	0,01 g	
22:6 DHA	0,03 g	

### Otras grasas del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
ácidos grasos omega 3	0,11 g	4,58
ácidos grasos omega 6	1,68 g	



### Aminoácidos del pollo

Nutriente	Cantidad	%CDR
alanina	1,91 g	
arginina	2,08 g	
aspartato	3,01 g	
cistina	0,44 g	107,32
glutamato	4,99 g	
glicina	1,95 g	
histidina	1,02 g	79,07
isoleucina	1,73 g	150,43
leucina	2,49 g	98,42
lisina	2,80 g	119,15
metionina	0,92 g	124,32
fenilalanina	1,33 g	111,76
prolina	1,53 g	
serina	1,18 g	
treonina	1,41 g	113,71
triptófano	0,39 g	121,88
tirosina	1,11 g	114,43
valina	1,66 g	112,93



# Músculo



La carne de ave comprende el tejido muscular, la piel adherida, el tejido conectivo y los órganos que se consumen (hígado, molleja y corazón). El contenido de agua de las porciones comestibles de las canales de aves es aproximadamente 70% para pollo mientras que el contenido de proteínas y lípidos es 20,5% y 2,7%, respectivamente. A diferencia de las carnes rojas (vaca, cerdo) la grasa en el pollo se encuentra justo por debajo de la piel y en la cavidad abdominal lo que facilita su remoción. El contenido de grasa varía con la edad, sexo, anatomía y especie aviar.

El sistema intensivo de cría, que limita el libre desplazamiento de las aves, constituye una de las principales causas de estrés y aumenta la difusión de los microorganismos de animal a animal. Además, el traslado de las aves a la planta de faena implica un período de ayuno y

el hacinamiento de las aves en jaulas de pequeñas dimensiones que favorecen la infección por Salmonella. El ayuno es una práctica común al final del período de crianza y se lo realiza para reducir el contenido del tracto gastrointestinal, previo al procesamiento de las aves.

La musculatura de las aves posee una alta densidad de miocitos y menos tejido conectivo en comparación a los mamíferos. La grasa intramuscular es más escasa y el color del músculo depende de la región corporal y la especie. En aves voladoras la musculatura pectoral es muy roja, indicativo del gran número de fibras musculares ricas en mioglobina (metabolismo aerobio oxidativo), mientras que en las aves que han perdido la facultad de volar, dicha musculatura es pálida, debido al predominio de fibras musculares blancas glicolíticas (metabolismo anaerobio).





La unidad estructural y funcional del músculo estriado es el sarcómero, el cual está constituido por miofibrillas y estas por miofilamentos. Existen dos tipos de miofilamentos, los gruesos que son los filamentos de la proteína contráctil miosina y los delgados compuestos por actina, la que también es una proteína contráctil

Por lo general, el color del músculo está determinado por su actividad. Los músculos de fibra roja son los más usados, ellos reciben más sangre y contienen más grasa. Los de fibra blanca son ricos en glucógeno, compuestos ricos en azúcar que son fácilmente degradados en condiciones anaeróbicas. En las aves de corral, los músculos de las patas son más oscuros que los de la pechuga, debido al constante esfuerzo que efectúan estos músculos por conservar erguido el cuerpo cuando el ave está parada. Por el contrario, en las aves voladoras no domésticas, el músculo de la pechuga es más oscuro, y sirve como soporte durante el vuelo. Los pollos de engorde poseen fibras musculares de mayor diámetro y más claras que las de las ponedoras.

La forma del cuerpo va a definir si se trata de líneas productoras de carne o de huevo.

Ambas son líneas genéticamente diferentes y por lo tanto presentan una conformación diferente. Las líneas productoras de carne presentan formas rectangulares, con un gran desarrollo muscular de los miembros inferiores

y pechuga, que son los cortes mejor pagos. En cambio las líneas productoras de huevo tienen un cuerpo triangular, donde la base del triángulo corresponde a la cola con un gran desarrollo de la cloaca porque lo que va a explotar es la puesta, por tanto esta zona debe permitir el buen pasaje del huevo a través del oviducto.

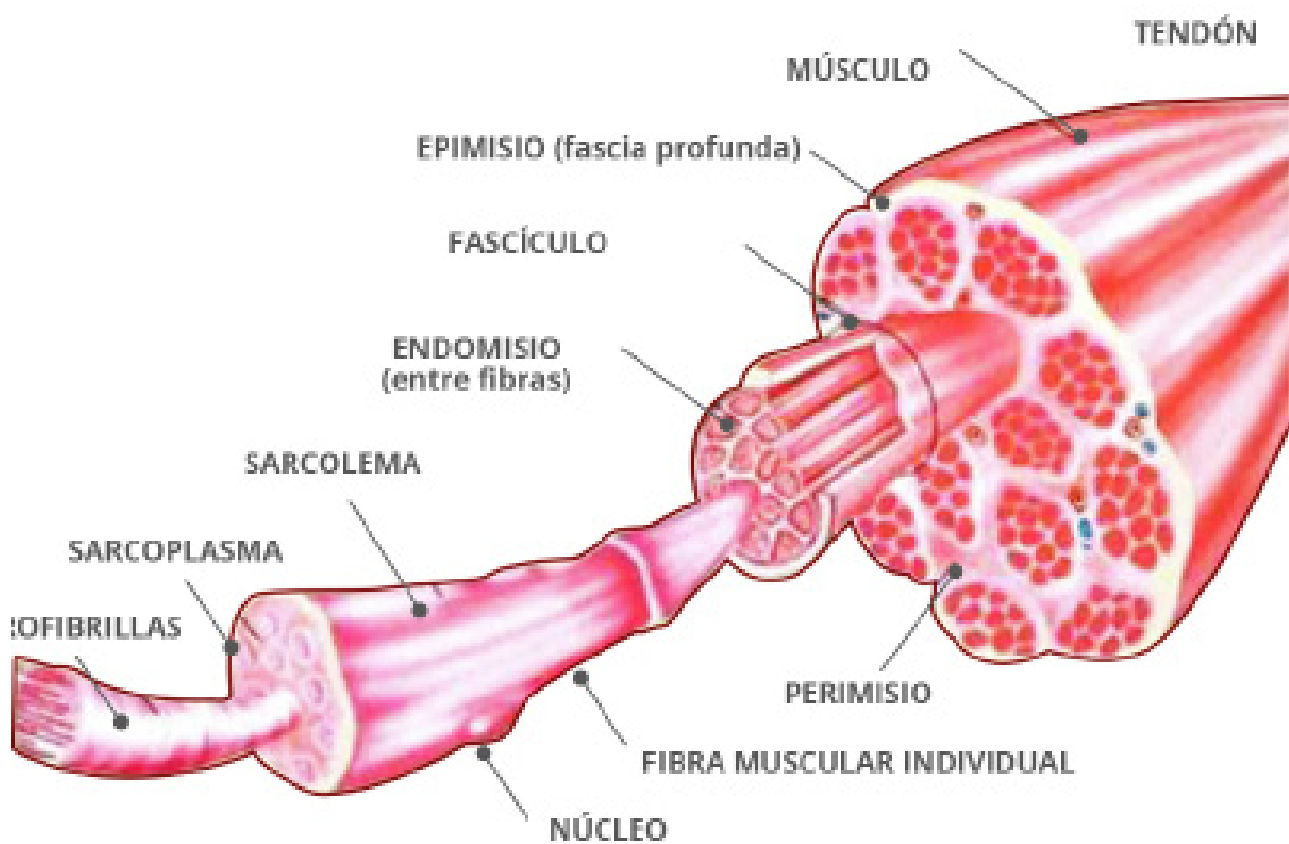
En aves, las masas musculares grandes tienden a estar más interrelacionadas que en los mamíferos ya que hay menos tejido conectivo separando los paquetes musculares. Por lo general, los tendones largos en las aves están osificados y los cortos pueden estarlo. Las aves tienen varios músculos que no tienen los mamíferos, los músculos patagiales en los miembros superiores; los músculos pterilares en las líneas de las plumas, etc. Otros músculos más o menos corresponden a músculos localizados similarmente, pero pueden tener nombres distintos.

Funcionalmente los músculos de las aves operan prácticamente de la misma manera que

en los mamíferos y su fisiología y metabolismo parecen ser virtualmente idénticos. Sin embargo, la marcha tiene variaciones marcadas, debido al hecho de que las aves solamente tienen dos extremidades para la carrera y tienen movimientos en las extremidades superiores totalmente diferentes a los que los mamíferos tienen en las anteriores



# Componentes del músculo del ave





## 10.4 El pollo



El pollo es el ave gallinácea de cría, macho o hembra, sacrificada con una edad máxima de 20 semanas (5 meses) y un peso que oscila entre 1 y 3 kilos. En la actualidad, el pollo se cría de manera intensiva en las granjas, y en tres meses se consigue 1 kilo de esta ave. Debido a su gran versatilidad en la cocina y a su precio económico, es un alimento muy común en todos los hogares.

El pollo se comenzó a domesticar en el valle del Indo, río de Asia meridional, hace aproximadamente 4.500 años, desde donde pasó a Persia (actual Irán) a través de los intercambios comerciales. Durante la Edad Media su consumo disminuyó, ya que se preferían las pulardas, capones y gallinas, para volver a reaparecer hacia el siglo XVI.

El consumo de pollo ha sufrido grandes altibajos a lo largo de la historia. Tras la

segunda guerra mundial, su consumo se popularizó en gran medida debido a la cría industrial de los animales. Sin embargo, y dada la gran demanda de esta carne, los pollos alimentados con grano han dado paso a los criados de forma intensiva. Así, su precio ha disminuido de forma considerable, hasta el punto de ser en la actualidad una de las fuentes cárnicas más económicas.





La carne de pollo es de color blanco, aunque puede presentar una tonalidad ligeramente amarillenta, lo que significa que ha sido alimentado con maíz.

A la hora de la compra, se pueden encontrar diferentes formas de presentación. Las aves comercializadas para cocinar ya están evisceradas, aunque se pueden adquirir limpias, conservando los menudillos (hígado, corazón y molleja).



Otra opción es adquirir piezas cárnicas sueltas, aunque en este caso hay que tener en cuenta que la carne es más perecedera que si se presenta el ave entera y cubierta por la piel.

### **Un buen ejemplar de pollo fresco debe presentar las siguientes características:**

-  Las patas de un color amarillo claro, con escamas pequeñas, y la piel no debe estar pegajosa, será bastante lisa y tersa, de color uniforme y sin manchas.
-  Debe tener el cuello fuerte, los muslos gruesos y redondeados y la pechuga ancha y rolliza.
-  El ojo brillante y poco hundido en la órbita.
-  La presencia de reflejos violetas o verdosos en la carne, el oscurecimiento del extremo de las alas, así como la decoloración verdosa alrededor del cuello, son claros síntomas de que la carne no es muy fresca.

En el mercado actual también existe una clara diferenciación entre pollos industriales o de granja y pollos rurales, de caserío, de grano o camperos. Estos últimos son más escasos y caros, pero en contraposición se crían en espacios libres o semilibres, son alimentados a base de grano y no reciben medicación para acelerar su engorde.

El pollo criado en granja con un tono blanquecino, y el pollo campero con un color amarillento que denota un cambio sustancial en la alimentación y el hábitat.

## **Tipos de pollos**

Entre los pollos se diferencian tipologías dependiendo del sexo o edad del individuo en el momento de su sacrificio. Estos condicionantes harán variar las características de su carne y su uso alimenticio:

**Capón:** Macho sobrealimentado y castrado antes de su engorde, se cría en un período de cuatro o cinco meses. Sus últimos días antes del sacrificio, es alimentado con una pasta de leche y maíz. Su carne tiene mucha grasa entreverada, esto hace que sea una



carne muy tierna y sabrosa. Es habitual comerla asada o rellena.

**Pollo o pollo industrial:** Ave gallinácea, macho o hembra joven, engordado rápidamente con piensos y sacrificado con una edad no mayor de veinte semanas con un peso que va de 1 a 3 kilos. Es la carne más comida en todo el planeta, porque es económico, versátil para cocinar, tiene mucha carne magra de un gran valor nutricional y es muy fácil de digerir.

**Pularda:** Hembra grande, de crecimiento lento, sobrealimentada y que nunca se ha cruzado ni ha puesto. Es sacrificada a partir de los seis u ocho meses cuando llega a pesar los 2,5 ó 3 kilos. Es de carne blanca muy tierna, sabrosa y se cocina de la misma manera que el pollo.

**Picantón:** Es un pollo común y equivalente a un "lechal" del vacuno,

**Silkie o pollo negro:** Consumido mayormente en Asia y conocido como wu gu ji que significa literalmente pollo de hueso oscuro, su precio es elevado, es un pollo de un bello plumaje blanco, rojo, negro o gris, aunque tiene una pigmentación en la piel hasta los huesos, así que al pelarlo, quedará completamente de color azul oscuro o negro, pero su sabor no sabe diferente al del pollo común, es solo un pollo. Los asiáticos lo consideran como un producto gourmet y creen que tiene propiedades medicinales. Es consumido normalmente en sopa.

solo con un mes de vida y con no más de medio kilo de peso normalmente. De carne muy tierna, jugosa y de suave sabor, ideal para el grill y asar.

**Pollo tomatero o coquelet:** Se sacrifica con un peso de entre 500 gramos a 1 kilo. Tiene una carne firme, tierna, jugosa y de muy buen sabor, al igual que el picantón es ideal para asar a la parrilla o el horno.

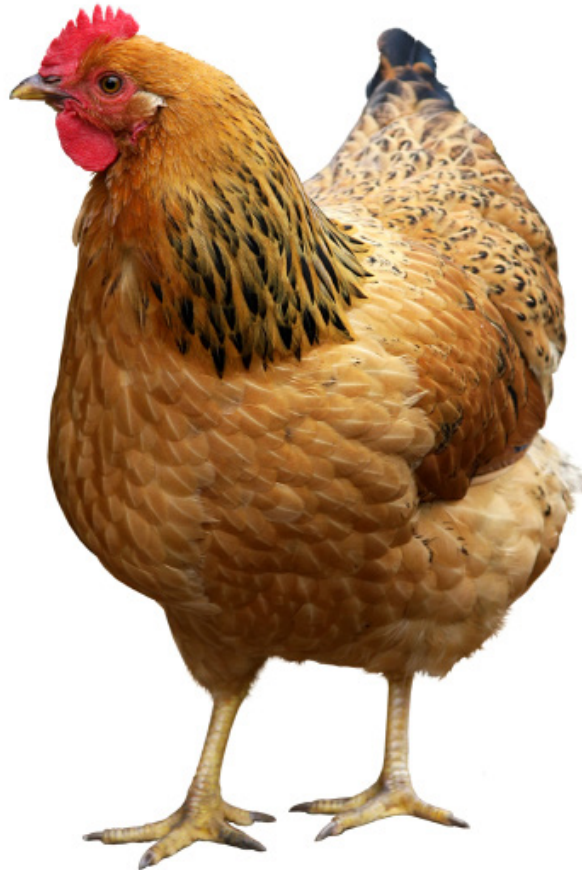
**Pollo campero, rural, de caserío o de grano:** Tiene un coste productivo mayor que el pollo industrial, ya que es criado en campos libres, sin medicamentos y alimentado solo de grano, por lo tanto su crecimiento es más lento y su edad de sacrificio es más prolongada. En comparación al pollo industrial, su carne es más firme, presenta menor cantidad de grasa y es más sabroso. El color de la carne es más intenso y la piel es mucho más amarilla debido a su alimentación.







**Gallina:** Es el ave más numerosa en el mundo. Sacrificada en edad adulta al acabar su capacidad de ave ponedora. De carne más dura y fibrosa, tarda más en cocerse y es utilizada para hacer caldos y sopas por el gran sabor y grasa que aporta.



**Gallo:** considerado como tal a los machos del pollo a partir de los cinco meses de nacido. Su carne es dura, es muy apreciada en la gastronomía su cresta y se prepara en confit o en guisados prolongados, como el tradicional coq au vin (gallo al vino).

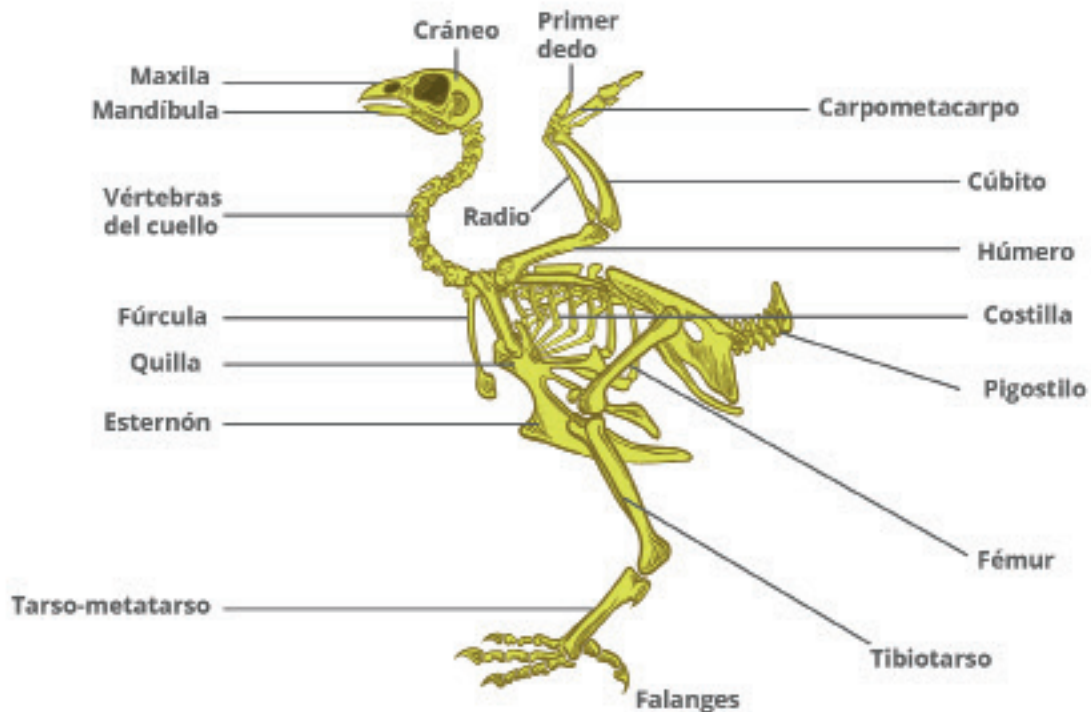




**Pintada o gallina de Guinea:** De origen africano, era considerado por los romanos como un manjar, hoy en día su carne es considerada mejor que la del faisán. Se cría en cautividad o régimen de semi libertad. Su carne posee un alto contenido en sodio, es algo oscura y hace recordar el sabor de las aves de caza. Sus muslos son fibrosos y tiene mucha grasa entreverada en conjunto mucho mayor que otras aves que la hacen muy jugosa y se diferencian del resto de aves, además no necesita prolongados tiempos de cocción.

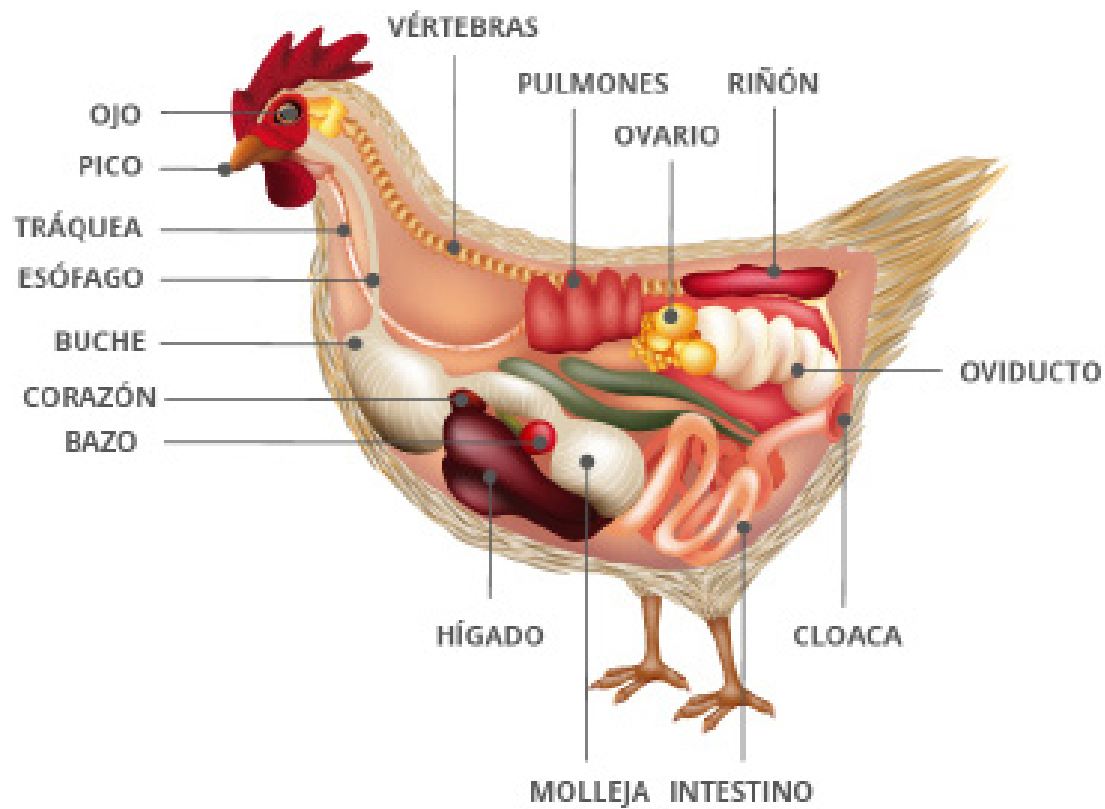


## Estructura ósea





# Anatomía del pollo







# Corte y despiece del pollo

El corte y despiece del pollo es similar a escala internacional, así también como en su uso, no sucede así en la res y el cerdo (según su tipo). Sus cortes no solo pueden variar en forma sino también en nombres y usos, es decir, ya sea por el propio corte o por el tamaño o edad en la que sean sacrificados dichos animales, hay países en los que algunos cortes que no se usan, mientras que sí hacen uso de ellos en otros sitios, o puede que lleven un nombre y un uso habitual de preparación diferente . El pollo o pollo industrial, es el ave gallinácea que encontramos comúnmente en los mercados, que con un ayuno adecuado antes de su sacrificio, pasa a ser sacrificado.



**VIDEO DE DESPIECE Y CORTE DEL POLLO**



**Cuello:** al cual normalmente se le suele retirar la piel completamente y se suele emplear para la realización de fondos.

**Carcasa:** esta parte está formada por los huesos que comprenden las costillas y la columna, una vez que se han retirado tanto el cuello, como las pechugas. También se usa muchísimo para la realización de fondos.

**La pechuga:** es una zona que puede estar disponible con hueso, sin hueso, con piel o sin ella. Consta de una gran cantidad de carne blanca.

**El lomo:** es un músculo que está situado en la parte superior de la pechuga y se extiende por el esternón.

**Las alitas:** constan de tres secciones, puntas o falanges: la primera es la más cercana al cuerpo y contiene la mayoría de la carne. Se asemeja a un muslo pequeño. La segunda punta es la zona central del ala, que no goza de mucha carne, pero es la más jugosa de todo el ala. Y, por último, la tercera falange es la sección más externa, la punta del ala que, a veces, no es utilizada. Pero quien conoce de pollo, sabe que esta parte añade un sabroso sabor a un consomé casero.

**Los cuartos delanteros:** son, como lo indica la sección, una cuarta parte del pollo. El corte está compuesto por la mitad de una pechuga, un ala y parte de la espalda.

**Los cuartos traseros:** constituyen un corte de muslo, una pata y parte de la espalda.

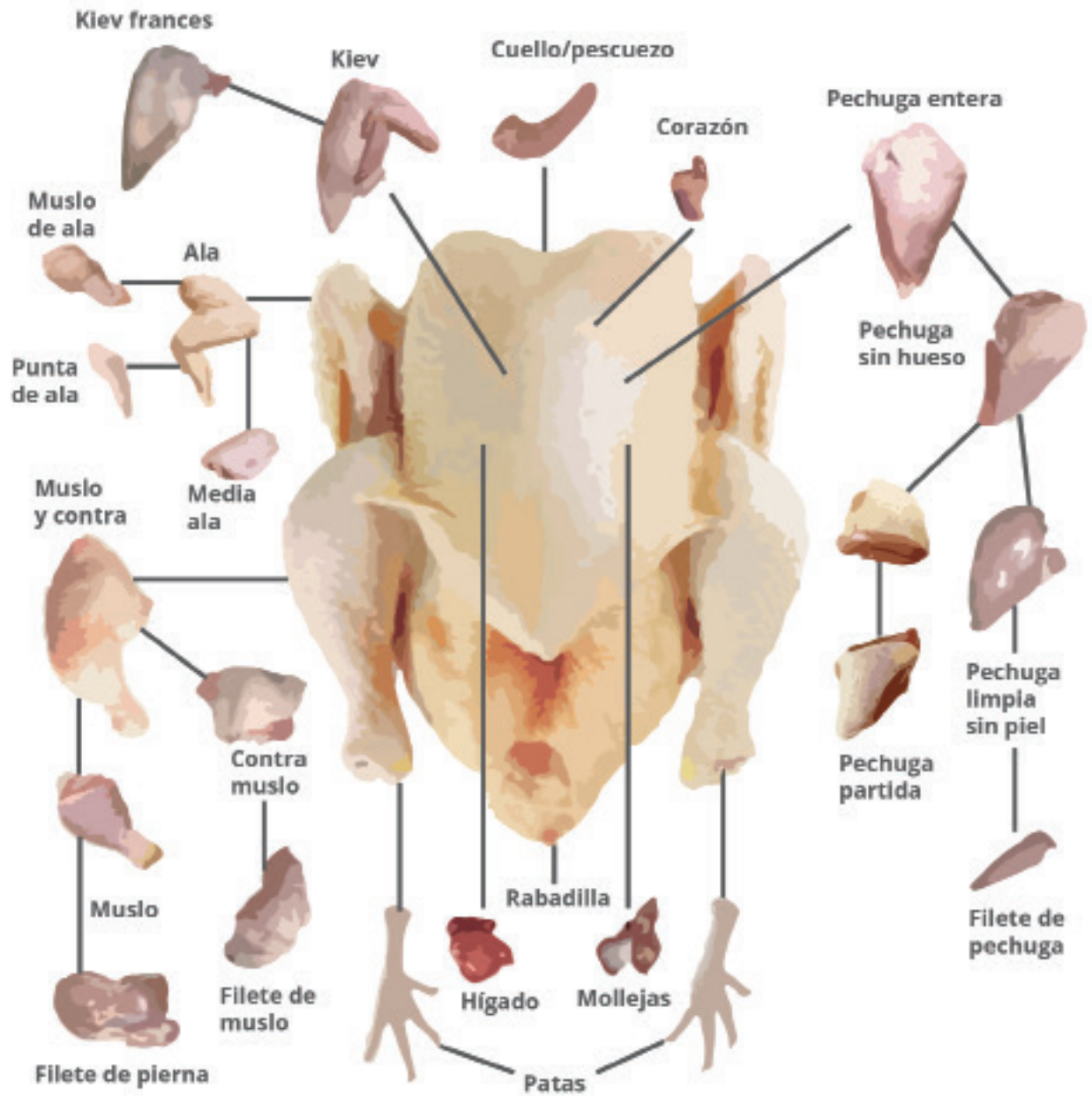
**El muslo:** es una pieza que conecta todo el cuerpo del pollo. Consta de toda la carne oscura y tiene dos partes: el contramuslo y el jamoncito o palillo.

**El contramuslo:** es la parte superior de la pata y conecta con todo el cuerpo del pollo.

**Jamoncito o palillo:** es un corte que está por debajo de la rodilla del animal. Es solo carne oscura.




**Los menudillos de pollo:** incluyen el corazón, hígado, rabo o rabadilla, cuello o pescuezo y molleja. Estos restos son ideales para aumentar la sazón de un buen guiso o una sopa.

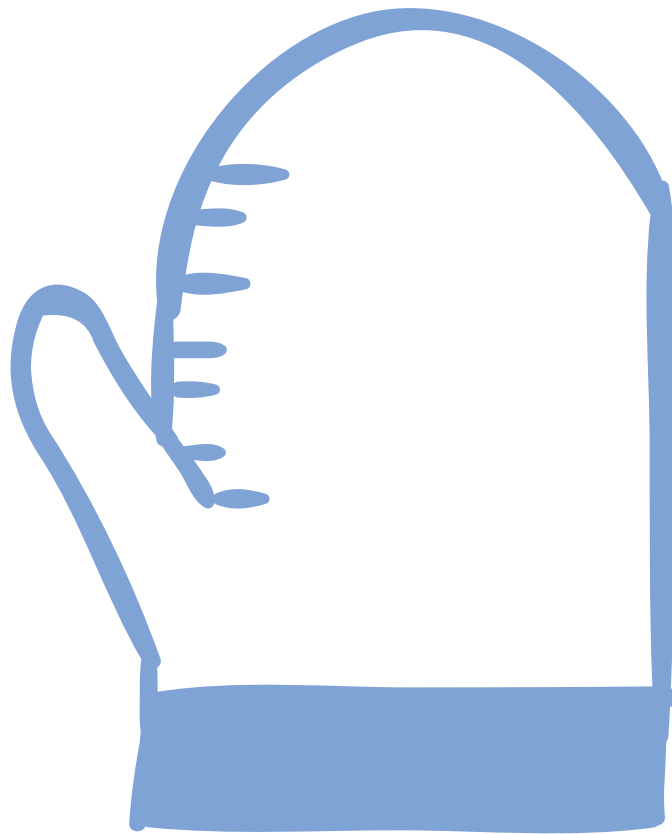
**Las patas de pollo:** también tienen su lugar en la cocina, pues su cartílago es muy gelatinoso, convirtiéndolo en un ingrediente ideal para sopas. De hecho, muchos cocineros retiran la piel, aderezan las patas con condimentos y luego se asan a la parrilla.





# Temperatura de cocción

-  El pollo entero debe cocinarse hasta que alcance una temperatura interna en la parte más gorda del muslo de 180°F.
-  Los muslos y las alas deben cocinarse hasta que alcancen una temperatura interna de 180°F.
-  La pechuga deben alcanzar los 170°F.





# Técnicas previas a la cocción del pollo

Según la utilización y dependiendo del tipo de cocción que se vaya a utilizar, se realizarán diversos procedimientos preliminares antes de aplicar calor a nuestra ave, tales como:



## Trocear

El pollo se puede trocear en mitades, cuartos u octavos según su preparación, teniendo en cuenta las partes del pollo: pata, muslo, pechuga y ala. Al trocear un pollo debe tenerse como guía las coyunturas de las articulaciones.



VIDEO DE COMO TROCEAR



## Deshuesar

El pollo se puede deshuesar entero o en piezas, para preparaciones tales como pollo deshuesado relleno, galantinas, etc. En cualquiera de los casos se requiere contar con un animal íntegro y no demasiado tierno.



VIDEO DE COMO DESHUESAR



## Bridar

La finalidad de bridar un pollo es que este quede totalmente cerrado a fin de retener sus jugos. Existen varias técnicas para bridar que pueden realizarse con o sin aguja, dependiendo también del tamaño del ave. Existen dos tipos de bridados:

**Bridado a la americana:** Sin aguja, es adecuado para aves pequeñas como codornices. En este caso se sujetan las extremidades y pieles sobrantes, y se taponan las cavidades con el hilo de cocina, anudándolo contra el cuerpo.



VIDEO DE COMO BRIDAR A LA AMERICANA





**Bridado a la francesa:** se hace con aguja e hilo (bramante): se sujetan las alas al cuerpo del ave y al mismo tiempo se cierra la cavidad del cuello con el trozo de piel sobrante, haciendo una costura que mantenga las mencionadas partes firmes contra el cuerpo. De la misma manera se procede con las piernas del ave y con la piel sobrante de la cavidad abdominal del animal.

Todo este procedimiento se hace de tal manera que el cuerpo del ave queda convertido en una unidad compacta que, al ser cocinada en el horno, permite obtener una bonita presentación en el plato y queda mejor cocinada.



VIDEO DE COMO BRIDAR A LA FRANCESA





## Albardar

Consiste en envolver la pieza con tocino o panceta y luego atar. Este procedimiento se realiza cuando el ave debe permanecer mucho tiempo en el horno.



VIDEO DE COMO ALBARDAR



# Técnicas más adecuadas para la cocción del pollo

Las preparaciones que admiten estas carnes son numerosas: asadas, hervidas, rellenas o salteadas. La opción que se elija dependerá de factores como el tamaño de la pieza que se vaya a cocinar.

## HERVIDAS

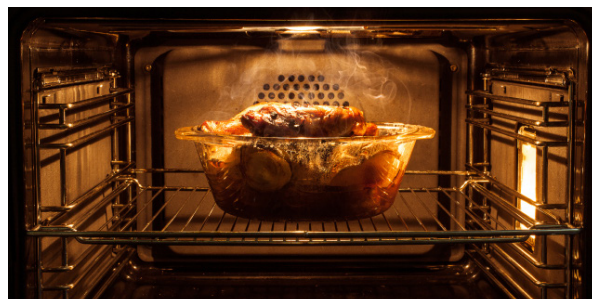
a. **Escalfado:** Se sumergen las aves enteras (con cabeza y patas) bridadas. Se utilizan aves selectas como la pularda y el capón. Su elaboración incluye la inmersión en un caldo caliente no hirviendo y el mantenimiento de la cocción a temperaturas cercanas pero inferiores a 100°C.

b. **Hervido en salsa:** Es la elaboración de una salsa a base de veloutés y hervido del ave troceada dentro de la salsa (blanquetas, pepitorias o fricasé de ave).



## ASADAS

a. **Al horno:** Se utiliza para aves enteras bridadas, engrasadas y sometidas a la acción del horno durante un tiempo, en función de la dureza del ave.





**b. Al asador:** Incluye el ensartado del ave en la espada o asta y el giro lento pero continuo sobre la fuente de calor, que puede ser carbón, gas o electricidad. Se utilizan aves enteras y tiernas. En la cocina internacional, esta técnica con carbón vegetal se conoce como "brioché".



**c. A la parrilla:** Se puede utilizar para aves enteras abiertas o para trozos, pechugas o muslos. Incluye el engrasado de la pieza y el asado a la parrilla, teniendo en cuenta el grosor de la pieza.



## SALTEADAS

Se emplea para aves tiernas troceadas. Se saltea el ave en un tiempo adecuado en función del tamaño.



## EN COCOTTE

Es la forma basada en el empleo del cocotero de barro o de loza, que es precintada con algún tipo de masa para favorecer la presión interna, logrando así una temperatura alta, constante y con poca pérdida de humedad. Las masas que se usan son recortes de hojaldre o pasta quebrada, y nunca masas fermentadas.





## AVES RELLENAS

Los rellenos se utilizan para aves de mediano a gran tamaño. La elaboración consiste en un deshuesado total y un relleno con la carne propia o de otras carnes como el cerdo o la ternera.

**a. Balotinas.** Se utiliza para aves tiernas, se deshuesan enteras menos los muslos, se rellenan, se cose, se brida y se asa al horno, se prensa. Se puede utilizar tanto frío como caliente.



**b. Galantinas.** Se utiliza más para aves más duras. Se deshuesan, se abre, se rellena, se cose, se envuelve en un paño y se brida. Se hierve en un fondo de ave entre una y dos horas (escalfado) y se termina con el prensado. En este caso se consume frío, se abrillanta con gelatina y se adorna con costrones de pan.





## 10.5 Recetas

# Coq au vin (Se hace con Gallo)



VIDEO DE RECETA DE COQ AU VIN





## Coq au vin (Se hace con Gallo)

Ingredientes	gr	Preparación
Pollo despiezado en octavos	1500	1. Salpimentar el pollo y marcarlo con la mantequilla hasta quedar dorado.  2. Retirar del fuego las piezas y añadir el bacon o panceta y dorar, agregar los champiñones y dorar, seguido de las cebollas y el ajo,
Panceta en brunoise	150	
Champiñones baby	300	
Cebollas perlas	180	
Coñac	120	3. Incorporar el pollo y flambear con el coñac.
Vino tinto	1000	
Ajo en ecrase	25	4. Cubrir con vino y dejar cocinar, añadir el laurel, la pimienta y el romero.
Laurel	0,2	
Pimienta	c/n	
Sal	c/n	
Mantequilla	180	
Romero	0,5	





# Cordon blue



VIDEO DE PREPARACIÓN DE CORDON BLUE



## Cordon blue

Ingredientes	gr	Preparación
Pechuga fileteada finamente		1. Salpimentar los filetes
Sal	c/n	2. Estirar los filetes, colocar el jamón y sobre él, el queso; envolver sin que queden agujeros y sellar con palillos
Pimienta	c/n	3. Pasar por un empanado clásico de harina , huevo y pan. Repetir el proceso 2 veces.
Jamón pierna lonjas	300	4. Freír a 160° hasta que dore; retirar y dejar reposar, para servir y cortar.
Queso gruyère lonjas	300	
Harina de trigo	120	
Huevo	4	
Pan rallado	380	
Aceite para freír	1000	







# Galantina de pollo



VIDEO DE PREPARACIÓN DE GALANTINA DE POLLO
















## Galantina de pollo

Ingredientes	gr	Preparación
Pollo Entero Deshuesado	2000	<p>1. Sobre el lienzo colocar el pollo con la piel pegada en él, distribuir la carne de manera uniforme.</p> <p>2. Mezclar en un bowl el jamón, la panceta, la miga, leche, huevos, trufas, nuez moscada, tomillo y orégano; mezclamos y rellenamos el pollo.</p> <p>3. Enrollamos de manera que toda la piel quede por fuera bien prensado, atamos a los lados y bridamos.</p> <p>4. Colocamos en una olla y cubrimos de agua, y añadimos el resto de ingredientes, incluyendo sal y pimienta.</p> <p>5. Dejamos cocinar unos 30min en ese caldo con especias y la mirepoix, vino a fuego fuerte.</p> <p>6. Retiramos y dejamos entibiar para volver a prensar de manera de que cuando enfríe tenga la forma correcta.</p>
Leche	180	
Miga de Pan	160	
Jamón cocido brunoise	280	
Huevos cocidos cubos	2und	
Panceta ahumada brunoise	180	
Trufas (opcional) picada fina	2und 200	
Vino blanco seco		
Zanahoria mirepoix	150	
Puerro mirepoix	120	
Ramita de apio mirepoix	60	
Diente de ajo mirepoix	20	
Cebolla mirepoix	100	
Nuez moscada molida	0,1	
Hoja de laurel	0,3	
Tomillo	0,5	
Orégano	0,2	
Sal	c/n	
Lienzo (tela de algodón)	1und	
Pimienta	c/n	





# BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

-  <https://es.wikipedia.org/wiki/Aves>
-  <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/gallina.htm>
-  <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/volateria.htm>
-  [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22449-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22449-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
-  <http://gastronomiaaly-2010.blogspot.com/2011/03/las-aves.html>
-  <https://www.definicionabc.com/medio-ambiente/ave.php>
-  <https://www.mtcocina.com/global/aveyca5.htm>
-  <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2001/10/15/35415.php>
-  [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22450-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-22450-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
-  <http://www.polloalhorno.org/partes-de-pollo-cortes-y-despiece/>
-  <http://petryknorberto.blogspot.com/2011/02/aves-comestibles.html>
-  <http://www.gastronoming.com/2012/11/26/carnes-de-ave/>
-  <http://www.animalgourmet.com/2014/09/23/la-exquisita-carne-de-pato/>
-  <https://www.anchoasdeluxe.com/blog/carne-de-pato-beneficios-y-propiedades>



-  <http://www.animalgourmet.com/2014/09/23/la-exquisita-carne-de-pato/>
-  <http://martiko.com/club-martiko/diccionario-del-pato/>
-  [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23857-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23857-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
-  <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/pavo.htm>
-  <http://tecnicosencocinabrigada2.blogspot.com/p/aves.html>
-  <https://hummussapiens.wordpress.com/2013/10/07/que-es-y-como-se-cocina-una-pintada/>
-  [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23853-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23853-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
-  <https://www.natursan.net/carne-de-codorniz-beneficios-y-propiedades/>
-  <https://otrascarnes.wordpress.com/codorniz/>
-  <https://www.animales.website/perdiz/>
-  <http://hablemosdeaves.com/caracteristicas-de-la-perdiz/>
-  <http://cazawonke.com/mas-caza/c46-cocina/34847-la-perdiz-roja-la-reina-dentro-fogones>
-  <http://www.hermanos-gomez.es/productos/aves/pichon-de-caserio/>
-  [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23848-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2717&r=ReP-23848-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
-  [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/alimentos\\_de\\_temporada/2006/02/21/149568.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/alimentos_de_temporada/2006/02/21/149568.php)
-  [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/trucos\\_y\\_secretos/2010/10/04/196247.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/trucos_y_secretos/2010/10/04/196247.php)