ORIGEN
COCINA

GUÍA VISUAL · DIAGNÓSTICO + TÉCNICA + PRÁCTICA

CORTÁ MEJOR, COCINÁ MÁS RÁPIDO

Guía práctica para elegir, usar, cuidar y mantener afilado tu cuchillo de cocina.



01
PROBÁ EL FILO

02
DOMINÁ EL AGARRE

03
ELEGÍ EL CORTE

01 · EMPEZÁ SIMPLE

El cuchillo que realmente necesitás

Para la mayoría de las tareas diarias, un buen cuchillo de chef de 18 a 21 cm alcanza.



Tres decisiones que valen más que un juego completo

1	**COMODIDAD**	El mango debe darte control sin obligarte a apretar ni torcer la muñeca.
2	**EQUILIBRIO**	Probalo en la mano: el peso tiene que sentirse estable, no simplemente pesado.
3	**MANTENIMIENTO**	Elegí una hoja íntegra y un cuchillo que puedas limpiar, guardar y afilar con facilidad.

TU EQUIPO MÍNIMO

Chef: tareas generales · Puntilla o pelador: detalles y pelado · Serrado o panero: panificados y cortezas.

No necesitás diez cuchillos: necesitás conocer y cuidar los que realmente usás.

02 · RESULTADO VISIBLE

¿Tu cuchillo tiene filo de verdad?

El tomate lo muestra sin trucos: observá el resultado, no hagas fuerza.



Mantener no es lo mismo que afilar

CHAIRA · MANTENIMIENTO

Reaviva o realinea un filo que todavía corta. No reemplaza un afilado cuando la hoja ya está gastada.

AFILADO · RECUPERACIÓN

Trabaja el bisel para recuperar capacidad de corte. Si no dominás piedra o sistema, recurrí a un profesional.

SEÑALES PARA PARAR Y REVISAR

RESBALA	APLASTA	DESGARRA	TIENE MELLAS
No entra en la piel	Deforma antes de cortar	Deja bordes irregulares	Revisión profesional

03 · SEGURIDAD Y CONTROL

Dos manos, dos funciones

La mano del cuchillo guía. La mano del alimento protege y marca el avance.

MANO DEL CUCHILLO · AGARRE DE PINZA

Pulgar e índice toman la hoja junto a la virola; los otros tres dedos rodean el mango. Guiá sin apretar y mantené la muñeca recta.



MANO GUÍA · FORMA DE GARRA

Curvá las yemas y escondé el pulgar detrás de los nudillos. La hoja avanza junto a los nudillos; nunca hacia las puntas de los dedos.



Antes del primer corte

1 TABLA FIRME

Paño húmedo debajo si se mueve.

2 MANOS SECAS

Mango y alimento sin humedad.

3 BASE PLANA

Estabilizá lo que puede rodar.

04 · TÉCNICA QUE RINDE

4 cortes que resuelven casi todo

La medida orienta; la regularidad hace que todo se cocine más parejo.



01 RODAJAS

3-5 mm

Tomate o zucchini · horno, plancha o ensalada

02 BASTONES

6-8 mm

Papa o zanahoria · horno, fritura o wok

03 JULIANA

2-3 mm

Morrón o repollo · crudo o salteado rápido

04 CUBOS

5-10 mm

Cebolla o papa · sofrito, tortilla o guiso

05 · DECIDÍ EN SEGUNDOS

Del corte al resultado

Consultá alimento, medida y cocción antes de empezar. Después repetí tamaño.

CORTE	MEDIDA	ALIMENTO	COCCIÓN	RESULTADO
RODAJAS	3-5 mm	Tomate zucchini	Plancha · horno o crudo	Dorado parejo o frescura
BASTONES	6-8 mm	Papa zanahoria	Horno · fritura o wok	Exterior dorado interior tierno
JULIANA	2-3 mm	Morrón repollo	Crudo o salteado rápido	Textura fina y cocción veloz
CUBOS	5-10 mm	Cebolla papa	Sofrito · tortilla o guiso	Base uniforme y cocción pareja

Tu secuencia rápida

1 PREPARÁ

Lavá, secá y despejá la tabla.

2 ESTABILIZÁ

Creá una cara plana si rueda.

3 REPETÍ

Mismo grosor, sin apurarte.

4 SEPARÁ

Agrupá cada corte y seguí limpio.

Velocidad real: menos decisiones y menos movimientos inútiles, no movimientos más peligrosos.

06 · HÁBITO PROFESIONAL

5 reglas para cuidar el filo

Lo que hacés después de cortar define cuánto dura tu cuchillo.

1. **LAVALO A MANO**
   Detergente suave y secado inmediato.
2. **USÁ UNA TABLA AMABLE**
   Madera, plástico o compuesto; no vidrio ni piedra.
3. **NO BARRAS CON EL FILO**
   Para mover alimentos, usá el lomo.
4. **GUARDALO PROTEGIDO**
   Taco, barra segura o funda individual.
5. **MANTENELO A TIEMPO**
   No esperes a que aplaste para revisarlo.



DOS REGLAS QUE NO SE NEGOCIAN

Si cae, apartate: nunca intentes atraparlo. · Nunca lo ocultes: no dejes un cuchillo dentro de la pileta.

DESAFÍO ORIGEN · 5 MINUTOS

Con una zanahoria estable practicá 4 rodajas, 4 bastones, 4 tiras finas y 4 cubos. Compará regularidad, no velocidad.

ESTO FUE SOLO UNA TÉCNICA

Imaginá todo lo que podés resolver con el sistema completo de Origen Cocina.

RECETAS REALES · GUÍAS VISUALES · ORGANIZACIÓN

@ORIGENCOCINA4

Fuentes: N.C. State Extension · University of Maryland Extension · OSHA · Zwilling · Victorinox.
Material para adultos. Menores: solo con supervisión directa. Fotografías editoriales creadas digitalmente; técnica revisada.