

Cuinant ben dolç 3



Ara va de salat



1

Mòdul Tècniques culinàries 1 CFC

Cuina (HOT 21). Mòdul professional 0047

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2008-19176

«BOE» núm. 287, de 28 de novembre de 2008, pàgines 47602 a 47611

[REAL DECRET 1396/2007, de 29 d'octubre \(BOE 23/11/2007 núm. 281\)](#)

[Currículum: REAL DECRET 146/1994, de 4 de febrer \(BOE 15/3/1994 núm. 63\)](#)

Índex.

1.- OBJECTIUS GENERALS DEL MÒDUL

2.- CONTINGUTS BÀSICS DEL CICLE

- 2.1 CONTINGUTS I PROCEDIMENTS ASSOCIATS A LES UNITATS DIDÀCTIQUES

PRIMER TRIMESTRE

UNITAT DE TREBALL N° 1: COCCIÓ AMB ELEMENTS HUMITS.

UNITAT DE TREBALL N°2: COCCIÓ AMB ELEMENTS GREIXOSOS.

UNITAT DE TREBALL N°3: COCCIÓ MIXTA.

UNITAT DE TREBALL N° 4: REALITZACIÓ D'ELABORACIONS BÀSIQUES DE MÚLTIPLES APLICACIONS. (Brous, salses i elements de lligat)

UNITAT DE TREBALL N° 5: PROCESSOS DE CONSERVACIÓ I REGENERACIÓ

UNITAT DE TREBALL N° 6: PROCEDIMENTS DE CONDIMENTACIÓ

UNITAT DE TREBALL N° 7: CONFECCIÓ DE SALSSES LLIGADES I EMULSIONADES.

SEGON TRIMESTRE

UNITAT DE TREBALL N° 8: ELABORACIÓ DE POTAJES ELEMENTALS(i arròs)

UNITAT DE TREBALL N° 9: ELABORACIÓ DE CREMES BÀSIQUES

UNITAT DE TREBALL N° 10: ELABORACIÓ DE CONSOMÉS I SOPES.

UNITAT DE TREBALL N° 11: ELABORACIONS BÀSIQUES D'HORTALISSES

UNITAT DE TREBALL N° 12: ELABORACIONS ELEMENTALS DE PASTES

UNITAT DE TREBALL N° 13: ELABORACIONS D'ARROSSOS ELEMENTALS

UNITAT DE TREBALL N° 14: ELABORACIONS D'AMANIDES SENCILLES I COMPOSTES.

TERCER TRIMESTRE

UNITAT DE TREBALL N° 15: ELABORACIÓ DE ENTREMESOS. Tapes i mini cuina

UNITAT DE TREBALL N° 16: ELABORACIONS BÀSIQUES D'OUS

UNITAT DE TREBALL N° 17: ELABORACIONS BÀSIQUES DE PEIXOS.

UNITAT DE TREBALL N° 18: ELABORACIONS BÀSIQUES DE MARISCS.

UNITAT DE TREBALL N° 19: ELABORACIONS BÀSIQUES DE CARNES.

UNITAT DE TREBALL N° 20: ELABORACIONS D'AUS.

UNITAT DE TREBALL N° 21: ELABORACIONS BÀSIQUES DE DESPULLES.

3

3.- ASPECTES METODOLÒGICS .PROCEDIMENTS I SISTEMES D'AVUACIÓ.

4.- SISTEMES DE RECUPERACIÓ.

5.- CRITERIS DE PROMOCIÓ I QUALIFICACIÓ, MÍNIMS EXIGIBLES.

6.- ASPECTES METODOLÒGICS.

1. OBJECTIUS

1.1 Reconèixer i interpretar la documentació relativa al perfil professional , analitzant la seva finalitat i aplicació, per determinar les necessitats de producció a cuina. Fitxes tècniques, escandalls, comandes, vales i continguts organolèptics i aspectes nutricionals.

1.2 Seleccionar i determinar les variants d'ús de maquinària, estris i eines, reconeixent i aplicant els seus principis de funcionament, per posar a punt el lloc de treball.

1.3 Analitzar les diferents tècniques culinàries, reconeixent les possibles estratègies d'aplicació, per executar les elaboracions culinàries.

1.4 Identificar i seleccionar les tècniques de decoració i finalització, relacionant-les amb les característiques físiques i organolèptiques del producte final, per realitzar la decoració/finalització de les elaboracions.

1.5 Analitzar les tècniques de servei de les elaboracions, relacionant-les amb la satisfacció del client, per donar un servei de qualitat.

1.6 Analitzar i seleccionar mètodes i equips de conservació i envasat, valorant la seva adequació a les característiques dels gèneres o de les elaboracions culinàries, per executar els processos de envasat i/o conservació.

1.7 identificar les normes de qualitat i seguretat alimentària i de prevenció de riscos laborals i ambientals, reconeixent els factors de riscos i paràmetres de qualitat associats a la producció culinària, per aplicar els protocols de seguretat laboral i ambiental, higiene i qualitat durant tot el procés productiu.

1.8 Valorar les activitats de treball a un procés productiu, identificant la seva aportació al procés global per aconseguir els objectius de la producció.

1.9 Valorar la diversitat d'opinions com a font d'enriquiment, reconeixent altres pràctiques, idees o creences, per resoldre problemes i prendre decisions.

2. CONTINGUTS BÀSICS DEL CICLE

1.-Execució de tècniques de cocció:

Conceptes: terminologia professional, tècniques de cocció. Descripció, anàlisi, classificació i aplicacions.

Procediments d'execució de les diferents tècniques. Fases i punts claus en la execució de cada tècnica, control de resultats. Anàlisi del consum energètic segons tècnica aplicada. Utilització en cuines d'energies netes i renovables.

Criteris d'avaluació

S'ha interpretat la terminologia professional relacionada. S'han descrit i classificat les diverses tècniques de cocció. S'han identificat i relacionat les tècniques de cocció amb respecte a les seves possibilitats d'aplicació a diversos gèneres. S'han relacionat i determinat les necessitats prèvies al desenvolupament de les diverses tècniques de cocció. S'han identificat les fases i formes d'operar distintives en l'aplicació de cada tècnica. S'han executat les diverses tècniques de cocció seguint els procediments establerts. S'han distingit possibles alternatives en funció dels resultats obtinguts. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic - sanitari, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

5

2-. confecció d'elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions.

Conceptes: Elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions. Descripció anàlisi, classificacions i aplicacions. Procediments d'execució de les diferents elaboracions de fons i salses. Fases i punts claus en la execució de cada elaboració; control de resultats. Qualitat de les elaboracions bàsiques i repercussió en el producte final.

Criteris d'avaluació

S'han descrit i classificat les diverses elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions, així com les seves possibles aplicacions. S'ha comprovat la disponibilitat de tots els elements necessaris per el desenvolupament dels procediments d'elaboracions de fons, salses i altres elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions. S'han realitzat els procediments d'obtenció d'elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions seguint els procediments establerts. S'han determinat les possibles mesures de correcció en funció dels resultats obtinguts. S'han desenvolupat els procediments entremitjos de conservació tenint en compte les necessitats de les elaboracions i el seu ús posterior. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic - sanitari, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

3.-preparació d'elaboracions culinàries elementals.

Conceptes : Documents relacionats amb la producció a cuina. Receptes, fitxes tècniques, etc. Descripció. Interpretació del contingut de l' informació. Escandall de gèneres i valoració d'elaboracions culinàries. Diagrames d'organització i seqüenciació de les diverses fases en la elaboració. Aplicació de cada tècnica a matèries primeres de diferents característiques. Fases i punts claus en les elaboracions, control i comparació de resultats. Repercussió en la qualitat final.

Criteris d'avaluació

S'ha interpretat correctament l' informació necessària. S'ha realitzat correctament l'escandall dels gèneres i la valoració de les elaboracions culinàries, a partir de les fitxes de rendiment de les matèries primeres utilitzades. S'han realitzat les tasques d'organització i seqüenciació de les diverses fases necessàries en el desenvolupament de les elaboracions en temps i forma. S'ha verificat la disponibilitat de tots els elements necessaris prèviament al desenvolupament de les tasques. S'han executat les tasques d'obtenció d'elaboracions culinàries elementals seguint els procediments establerts. S'ha mantingut el lloc de treball net i ordenat durant tot el procés. S'ha justificat l'ús de la tècnica en funció del aliment a processar. S'han determinat les possibles mesures de correcció en funció dels resultats obtinguts. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic - sanitària, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

6



4.-elaboració de guarnicions i elements de decoració.

Conceptes : Guarnicions i decoracions. Descripció, finalitat, tipus, anàlisi i aplicacions. Guarnicions clàssiques. Denominacions i ingredients que la componen. Aplicacions. Procediment d'execució de les diverses elaboracions de guarnicions i decoracions. Fases i punts claus en les elaboracions i control de resultats. Valoració de la qualitat del producte final.

Criteris d'avaluació

S'han descrit i classificat les diverses guarnicions i decoracions, així com les seves possibles aplicacions. S'han determinat les guarnicions i decoracions adequant-les a les elaboracions a la que acompanyen. S'ha verificat la disponibilitat de tots els elements necessaris prèviament al desenvolupament de les tasques. S'han elaborat les guarnicions i decoracions seguint els procediments establerts. S'han determinat les possibles mesures de correcció en funció dels resultats obtinguts. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic-sanitari, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

5.- realització d'acabats i presentacions.

7

Conceptes : Normes de decoració i presentació. Volum, color, salses, textures, simetria, etc Execució dels processos d'acabat i presentació. Punts claus i control de resultats.

Criteris d'avaluació

S'ha verificat la disponibilitat de tots els elements que configuren l'elaboració. S'han disposat els diferents elements de l'elaboració seguint criteris estètics. S'han identificat, justificat i aplicat les tècniques d'envasado i conservació necessàries pels productes semielaborats i/o acabats seguint els procediments establerts. S'han determinat les possibles mesures de correcció en funció dels resultats obtinguts. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic-sanitari, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

6-. desenvolupament dels serveis de cuina.

Conceptes : El servei a cuina. Descripció, tipus i possibles variables organitzatives. Tasques prèvies als serveis de cuina. “mise en place” Documentació relacionada amb el servei. Coordinació durant el servei de cuina. Execució dels processos propis del servei. Tasques de finalització del servei. Protocol de queixes i reclamacions. Compromís de temps i qualitat.

Criteris d'avaluació

S'han identificat els diferents tipus de servei i les seves característiques. S'han mantingut els diversos productes en condicions òptimes de servei. S'ha verificat la disponibilitat de tots els elements necessaris pel desenvolupament del servei. S'ha interpretat la documentació relacionada con los requeriments del servei. S'ha realitzat les elaboracions d'obligada execució durant el desenvolupament del servei seguint els procediments establerts. S'han disposat els diferents elements de l'elaboració seguint criteris estètics. S'han realitzat totes les operacions tenint en compte la normativa higiènic-sanitari, de seguretat laboral i de protecció ambiental.

8



2.1 CONTINGUTS I PROCEDIMENTS ASSOCIATS A LES UNITATS DIDÀCTIQUES.

UNITATS DE TREBALL **(Continguts i procediments)**



UNITAT DE TREBALL N° 1: COCCIÓ AMB ELEMENTS HUMITS.(Temporalització 12 h).

CONCEPTES: Resultats de la cocció a partir d'un líquid fred i d'un líquid amb ebullició. Modificacions físiques i organolèptiques produïdes per a la cocció. Termes culinaris associats a la cocció amb elements humits. Normes elementals de seguretat e higiene. Matèries primeres, lloc de procedència interna.

PROCEDIMENTS: Aplicar les tècniques bàsiques de cocció amb humitat per a l'obtenció d'elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions. Elegir l'utilatge apropiat a les diferents coccions. Aplicar a les matèries primeres els tractaments adequats. Aplicar les tècniques de conservació als productes cuinats.

10



<http://www.cuinant.com/pdf/ud%20metodes%20de%20coccio.pdf>

FITXA 1. SOPA

Sopa de pollastre i ou escalfat.

Ingredients: ½ pollastre, 2 cebes, 100 grams de patates, 2 tomàtiques, 150 grams de pastanagues, 2 ous, Mantega, Fondo blanc fet amb el pollastre, Sal, pebre bo i oli d'oliva



Elaboració: Farem un brou amb el pollastre i un cop que aquest sigui cuit el desossarem i tallarem la carn a juliana (tiretes fines) . Dins una paella sofregirem el pollastre amb un poc de mantega i un poc d'oli d'oliva, juntament amb una juliana molt fina feta amb totes les verdures.

Quant comenci a agafar color li afegirem el brou i deixarem uns 10 minuts fins que la verdura quedi cuita. Assaonarem bé.

Dins la resta de brou escaldarem els ous i farem la presentació dins un plat soper col·locant un llit de verdures, a sobre l'ou escalfat (que així apareix a la fotografia que il·lustra aquest article) i just abans de servir escaldarem amb el brou ben calent.

L'apunt:

Com escalfar ous: Folrarem una flamera amb un poc de paper de film i dins ella abocarem l'ou obert. Embolicarem l'ou com si fos un paquet i tot junt ho posarem a coure a poc foc uns 7 minuts. Refredarem l'ou abans de desembolicar el paper.

FITXA 2: CREMA

Crema de bolets amb profiterols farcits de paté amb tòfones.

Ingredients:

Per als profiterols: 250 grams d'aigua. 200 grams de farina. 100 grams de saïm 6 ous. Un poc de sal. Una llauna de paté. Un pot de tòfones. Un ratxet de cognac.

Per a la crema : (10 comensals), 2 litres d'aigua. 200 grams de nata. 500 grams de xampinyons. 500 grams de gírgoles. 1 manat de cebes tendres. 6 patates. Sal i pebre bo.

Elaboració: Per als profiterols: Encalentir l'aigua amb el saïm i la sal, Un cop fus el greix, afegir-hi la farina i sobre el foc coure uns 2 minutets.

Després fora del foc afegir els ous un a un sense deixar de remenar.

Escudillar sobre una placa de forn i coure un 5 minuts a foc fort.

Buidar la llauna de paté dins un bol, i afegir-hi el cognac i les tòfones picades, mesclar-ho be i farcir els profiterols.

Per a la crema: Netejar i tallar a daus tota la verdura i els bolets. Dins una olla sofregir la ceba tendre i les patates . Quan comencin a daurar afegir els bolets i deixar coure a foc fluït uns 5 minuts. Afegir-hi aigua fins a cobrir i deixar coure fins la total cocció. Triturar i rectificar de textura i sabor. Refinar al final amb la nata.

FITXA 3 ARRÒS Risotto d'arròs negre de sípia de costa amb sobrassada i mel de Sóller i formatge parmesà guarnit amb all-i-oli.

INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.
La tinta de la sípia.
100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina.
50-100 grams de sobrassada
2 cullerades de mel.
4 racions d'arròs.
Aigua tèbia (2 x 1 d'arròs)
Sal.
Safrà natural.
Picada d'all i julivert
All-i-oli.
Parmesà rallat.

Elaboració:

Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sípia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobrassada i la mel i ho confitau tot a foc viu.
Afegiu-hi l'arròs i sofregi-lo una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sípia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i la picada . Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc , però, amb el recipient tapat. Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.
Servir amb un poc d'all i oli.

FITXA 4. UNITAT DIDÀCTICA 1 Seguretat e higiene.

Alteracions dels aliments.

Un aliment, al llarg de la seva manipulació, pot alterar-se per diversess causes:

1) Físiques:

- * Dessecació de la carn, peix o altres productes.
- * Pèrdua de vitamines per l'acció de la llum a suc, llet, etc.
- * Solidificació de l'oli i la mel, per acció del fred.

2) Químiques:

- * Formació de gasos i acidificació a conserves.
- * Agrament de greixos.

3) Biològiques:

- * Pels propis llevats dels aliments.
- * Reblaniment de la carn, peix, verdures o fruites; per processos naturals de putrefacció.
- * Motivades per microorganismes; bacteris ,fongs, etc.
- * Motivades per l'atac d'insectes, rosegadors o animals domèstics.

Quines són les conseqüències d'aquestes alteracions?

A) Unes d'elles baix control , poden resultar beneficioses per al consumidor. De fet sense elles no tindríem formatge, ni vi, ni pa, ni podríem conservar la carn, per exemple.

B) Altres no modifiquen gaire aspectes del producte, com pot ésser la solidificació de l'oli.

C) Però la gran majoria d'alteracions resulten perjudicials pels éssers humans ja que:

1) Modifiquen el gènere de tal forma que el fan desagradable o inadequat per al seu consum: Fruïtes podrides o oxidades, presència de cucs o qualque altre causa de putrefacció.

2) Redueixen el seu valor nutritiu: es perden vitamines, etc.

3) Constitueixen un risc per a la salut: diarrees, salmonel·la, botulisme.

Com arriben el gèrmens o els cossos estranys als aliments?

L'ésser humà pot ésser portador de una gran quantitat de gèrmens, els quals poden produir infeccions mitjançant la mala manipulació dels aliments.

a) Directament al xerrar, tossir, fer un esternut sobre els aliments que manipulam.

Preg: Què hem de fer per evitar això?

b) Mitjançant l'aire, la suor, la saliva, etc.

Preg: Què hem de fer per evitar això?

c) Mitjançant una mala higiene corporal: ungles brutes, pels llargs i no recollits, no rentar-se les mans després d'emprar els serveis.

Preg: Què hem de fer per evitar això?

d) Mitjançant la pols o la terra acumulada a la roba de carrer.

Preg: Què hem de fer per evitar això?

e) Mitjançant l'aigua que empram per netejar, els estris de cuina o la mala utilització dels llocs destinats als fems

Preg: Què hem de fer per evitar això?

f) En general, per una mala manipulació del gènere, pel que fa a : neteja, emmagatzemant, conservació, cocció, congelació, servei, ect.

Què passa quan els gèrmens arriben als aliments?

Els organismes microscòpics necessiten els mateixos nutrients i condicions de vida que els humans: aigua, una temperatura entre 34-37°C, oxigen i els nutrients necessaris. Això ens dona una idea de que si controlam aquests 4 factors, protegirem més els aliments. Vegem com ho podem fer:

T E M P E R A T U R A :Al baixar la temp. per davall de 34-37°C o augmentar, es dificulta la vida del gèrmens, fins al punt de que si arriben **a 0°C es congelen , però no moren**, i si augmentem fins **a 100°C (punt d'ebullició de l'aigua) , es destrueixen la gran majoria de gèrmens**, malgrat ni ha alguns (o les seves toxines) que precisen de més temp. per morir. Cal a dir que com l'aigua no pot pujar a més de 100°C (ja que s'evapora), una temp. major es pot aconseguir amb una olla a pressió.

A I G U A: L'aigua és indispensable per a la vida. Tots els aliments quan més secs més es conserven, per exemple: el cuixot salat, bacallà, etc. Sempre quan conservem aliments els hem d'eixugar en la mesura del possible i evitar que estiguin en contacte amb aigua o altres líquids, com per exemple la carn la penjarem perquè degoti, o el peix dins plaques amb reixes.

N U T R I E N T S : Quan més ric en nutrients és un aliment, més possible és que es posi dolent. Per exemple: pastissos, fruites, carn, peix. Per això hem d'extremar precaucions amb aquest tipus d'aliments, o jugar amb canviar el medi de vida dels gèrmens, mitjançant àcids o sals: conserves, adobs, marinats, etc.

O X Í G E N : Si no hi ha oxigen no hi ha vida, per això es conserven millor els productes envasats al buit: llaunes, màquines de buit, etc. Per això si no podem evitar-lo l'hem de limitar tapant tots els aliments de forma adequada.



10 NORMES A RECORDAR EN TOTA MANIPULACIÓ D'ALIMENTS

- 1.-Netejar-se ses mans , sempre, després d'haver utilitzat els serveis; i sempre abans de tocar qualsevol aliment: Fer-ho amb sabó (millor si te desinfectant) i eixugar-se les mans amb paper d'un sol ús, *no amb un drap*
- 2.-Emprar un roba diferent per cuinar de la que duim pel carrer. No portar polseres, anells. Les mans quan més netes millor.
- 3.-No emprar les mateixes eines per productes crus i cuinats
- 4.-Evitar fer feina davant corrents d'aire.
- 5.-Els poals de fems sempre estiran tapats i lluny dels aliments
- 6.-No tossir, esternudar, xerrar o fer gestes amb ses mans excessius, directament sobre els aliments. No tocar-se els cabells, el nas o les orelles els temps que cuinam.
- 7.-Protegir-se les cremades o talls adequadament
- 8.-Respectar i vigilar les temperatures a l'hora de cuinar.
- 9.-No consumir mai productes crus si no han passat per un procés de neteja o estilització o que no coneguem amb garanties la seva procedència.
- 10.-No oblidar aquestes màximes dins la cuina: *Davant el dubte fems i si tu no t'ho menjaries no ho serveixis.*

UNITAT DE TREBALL N°2: COCCIÓ AMB ELEMENTS GREIXOSOS. (Temporalització 16 hores).

CONCEPTES Reconeixement dels gèneres apropiats per a l'aplicació d'aquestes tècniques. Tècniques de cocció amb elements greixosos. Cuinat al forn, a la graella, fregits, rissolats. Termes culinaris associats a la cocció amb elements greixosos. Normes elementals de seguretat e higiene. Matèries primeres, lloc de procedència interna.

PROCEDIMENTS Aplicar les normes de seguretat e higiene. Aplicar les tècniques de cuinat per concentració. Elegir l' utilatge adequat per a les diferents coccions i quantitats.



Peix a la mallorquina.

Ingredients per a 15 persones.

15 racions de peix de 200 grams (si el peix és sense espines ni pell)

5 manat de bledes

2 manats de porros

2 manats de cebes tendres

1 manat de julivert

4 cebes

1 all sencer

15 tomàtiques

sal, oli, i pebre bo dolç

15 patates petites.

Elaboració.

Netetjau el peix si es cau, pelau les patates i tallau-les a lames, feis igual amb les tomàtiques. La resta de verdures tallau-les a juliana .

Preparau una mescla d'oli, sal i pebre bo dolç, i dins ella submergir-hi les patates, per després col·locar-les en muntets dins una palangana de forn. Passau el peix per la mescla d'oli i disposau-lo sobre les patates. Mesclau la resta de verdures (exceptuant les tomàtiques) i alinyau-les amb l'oli restant.

Col·locau les verdures sobre el peix, i a sobre dels muntets la tomàtiga. Enfornau a 200°C uns 15 minuts +/-.

20

FITXA 7 . A LA GRAELLA

1.- Prehistòria.....2.000.000 anys aC a 2000 aC

Des del paleolític fins l'edat del ferro.

De vegades es té la impressió que els nostres primers avantpassats sobreviuen de carn rostida i vegetals crus recollits al pas; però, si bé en el principi de la Història era així, des que l'ésser humà va començar a imaginar efectes sobre causes suposades, és a dir, des que va aprendre a pensar i a deduir, va començar l'evolució de la cuina. Al principi l'alimentació de les petites tribus nòmades que recorrien la terra darrera els grups d'animals o la recerca de fruits i baies comestibles, dormien protegides per cercles de plantes espinoses i amb prou feines podien encendre foc; tenien més que res una dieta de supervivència amb grans períodes de carestia que s'alternaven amb altres d'abundància segons la sort que tinguessin en trobar fruites o ramats amb animals malalts.

Més tard, amb l'arribada dels durs hiverns, les tribus es van veure obligades a refugiar-se en coves i van començar a dominar el foc. Arribats a aquest punt crec necessari apuntar que, amb el domini del foc, l'home va aconseguir donar un gran salt en la seva evolució no només gastronòmica sinó també a la part social ja que, en poder estar despert més hores, s'inicia un procés de socialització i d'intercanvi d'experiències que va fer partícips a tots els membres d'una tribu i, per extensió, als de la tribus que tenien contacte entre si d'una sèrie de coneixements que van permetre un desenvolupament més ràpid de tècniques de caça, recol·lecció i més tard l'aparició de la ramaderia i l'agricultura.

21

Torrada de carn

Ingredients:

Cuixes de pollastre, panxeta, costella de xot, verdures sal, pebre bo i patates.

Elaboració:

Rostim totes les carns a la brasa (foc viu) i salpebram. Tallam a tallades les verdures i també les passam per la brasa. Embolicam les patates en paper d'alumini i les tiram al caliu directament, i les deixem rostir fins que estiguin fetes.

Servim les carns amb les verdures, en una palangana o en broquetes individuals. Les podem trempar amb oli.

FITXA 8 FREGIT (gran fritura, arrebossats, empanats, enfarinats, romana)

Calamars a la Romana.

Ingredients per a 5 persones.

5 calamars grossos tallats a rodanxes

Oli, sal i llimona sucada.

Farina, ous, llet, llevat en pols o cervesa.

Elaboració:

Assaonar be els calamars i passar-los per farina.

Després dins un bol posarem un poc d'aigua (amb un poc de cervesa, llevat en pols o blanc d'ou pujat) . I poc a poc o mesclarem amb farina fins a aconseguir una crema que napi els calamars.

Fregirem dins abundant oli calent. Escórrer i servir.

FITXA 9 RISSOLATS / OFEGATS

OFEGAT DOLÇ DE BOU AMB MEL DE SÓLLER I CANYELLA

Ingredients:

400 grams de carn de bou per estofat

Una ceba

Un litre d'aigua i un tassó de vi negre

150 grs de pastanagues i 100 grs de faves tendres.

Una fulla de llorer i un poc de moradui

150 grs de xampinyons.

All, panses i pinyons.

Dues cullerades de mel de Sóller (+/- 50 grs)

Sal, pebre i un poc de canyella.

Un poc de saïm de porc.

Elaboració. Tallau la carn a trossos iguals i l'assonau. Sofregiu-la amb el saïm. Afegiu-hi la ceba picada, amb l'all, el llorer, el moradui i les pastanagues a trossos. Deixau coure fins que la ceba hagi evaporat tota l'aigua.

Afegiu-hi les panses i pinyons i el vi negre i deixau coure l'elaboració un poc a foc fluix, fins que s'evapori part del vi.

Seguidament afegiu-hi l'aigua calenta i ho feis coure fins que la carn sigui cuita, afegiu-hi els bolets i les faves. Un cop cuita la verdura, afegir-hi la mel fosa amb unes gotes de vinagre. Rectifiqueu de sabor amb les espècies i si la carn és cuita ja podeu servi-ho.

Com a guarnició proposo unes patates bullides tallades a cantons i afegides a darrera hora.

El consell : Serviu el plat empolvorat amb un poc de canyella, aconseguireu un toc distintiu

FITXA 10. Deontologia professional Unitat didàctica 2

La deontologia és la teoria o tractat dels deures que s'han de desenvolupar al llarg de la nostra vida professional.

Aplicada a tots els camps professionals, aquesta disciplina ens ensenya a comportar-nos de manera adequada en el treball pel qual cada persona opti o es vegi forçat a exercir. No només s'ocupa de formar professionalment a l'individu en el seu camp d'ocupació, sinó que, a més, integra actituds com companyonia, tolerància, solidaritat, etc.

Per tant, hem de considerar la deontologia professional com una disciplina que aglutina el bon fer en el treball i el correcte comportament en l'entorn on es desenvolupa aquest. Tenint en compte l'anteriorment exposat, hem de destacar i posar en relleu que la deontologia professional genera en l'individu un canvi d'actitud, que el encami-na a sentir-se satisfet amb i en la seva professió.

Aquest canvi d'actitud s'ha d'entendre com un canvi interior i profund, que per-manecerá al llarg de la vida, i no com una postura que adoptem durant la jornada laboral i, un cop finalitzada aquesta, de la mateixa manera que ens traiem la roba de traba-jo, ens despullem dels deures fins al pròxim dia.

Com a síntesi i per acabar, definirem la deontologia professional com la discipli-na que tracta dels deures que el treballador ha de desenvolupar per oferir professionalitat, seguretat i benestar.

exercici 1

Llegeix detingudament el text i indica que creus que fan bé i malament Juan i Carlos

1. Moments abans de començar a cuinar, Carlos vas veure la roba de cuina complerta
2. Joan no fa servir la gorra perquè diu que li molesta.
3. Algunes vegades Carlos fuma mentre cuina.
4. Carlos recull el lloc de treball i els seus útils mai estan bruts.
5. Joan fa el mateix, però sempre li queda algun trasto o eina per netejar
6. Cada vegada que li sobra temps, Juan ajuda a Carlos en el que està fent.
7. Quan li sobra temps, Carlos descansa.
8. Carlos és molt econòmic, no desaprofita res.
9. A Juan mai se li ocorre què fer amb el que li sobra i el tira dissimuladament
10. Cada vegada que canvia d'aliment, Carlos es renta molt bé les mans.
11. Joan maneja aliments molt diferents, però mai es neteja les mans amb un drap
12. Carlos necessita una carta amb els plats que ha d'elaborar, no exercita molt la memòria.
13. Joan és diligent i coneix perfectament cada plat que ell confecciona.

EXERCICI 2

-Llegeix detingudament el text següent i subratlla allò que faci referència a la deontòloga professional.

AJUDANTS I MARMITONS

Un matí de primavera a París, a l'avinguda dels Camps Elisis. Són les vuit menys deu minuts. La gent va de pressa pels carrers per no arribar tard a la feina.

Juan Pedro surt corrent per les escales del metro. Es troba a la vorera de l'avinguda, gairebé a la façana del famós restaurant Savary (2 estrelles a la Guia Michelin), gira al primer carrer a la dreta, on hi ha l'entrada de les cuines, empeny la porta precipitadament i baixa els graons de quatre en quatre. El rellotge de fitxar marca les vuit al mateix moment que Joan Pere introdueix la fitxa per picar.

Mai arriba tard, però tot i així, respira profundament. Cal tenir en compte que Juan Pedro viu en l'altre extrem de París, a Bellavista, on el seu pare és forner i la seva mare dependent d'un supermercat.

De Bellavista a l'estació del metro Jordi V, als Camps Elisis, hi ha, almenys, quaranta minuts de metro. Al restaurant Savary, la jornada de treball comença a les vuit, encara que en altres restaurants es comença a dos quarts, però s'ha de ser molt puntual, qualsevol retard de més de cinc minuts sense justificació et s'exposa a una repri-menda o sanció.

Aquest matí, com de costum, Juan Pedro s'ha hagut d'aixecar a les sis i quart, però s'ha quedat adormit.

Es treu la caçadora de cuir i es posa l'uniforme. No és molt alt per als setze anys que té, però la cara de inquiet i eixerit li fa aparentar més.

És una sort per a ell que a la seva edat sigui l'aprenent d'un dels millors restaurants de París i ell ho sap bé. Comença la seva jornada netejant el sòl, dos dels tres marmitons, Ramon i Santiago, han arribat abans que ell i també el cap salser, encara que està berenant al bar.

Santiago està al pati acabant de fumar una cigarreta; Ramon està ja treballant, neteja els fogons, les plaques i els forns. El torn de nit ha deixat la cuina com sempre, en ordre i recollida abans de marxar, cada matí cal una neteja general. A dos quarts tot ha d'estar perfectament net; avui Roberto un dels marmitons no ha vingut.

-dona't pressa, li diu Ramon a Juan Pedro, ajudeu-me a netejar la pastisseria, que Roberto no ha vingut avui.

-Per què? ¿Està malalt?

-Sembla que té grip ... la seva mare ha telefonat fa cinc minuts.

-Pobre! diu Juan Pedro, sí l'ha d'haver agafat perquè ahir a la tarda al ball ... -Oh, et pots riure, jo no, a aquestes malalties se'ls presta poca atenció, i un dia, de sobte, et mors! Ramon no pot més i comença a riure. «Fes la teva feina i no criticis més a la gent gran».

Les cuines estan al soterrani del restaurant i es comuniquen amb una escala i un muntacàrregues. Per l'altre extrem es comunica directament amb un pati. La portada del pati dóna a un carrer que surt cap a l'avinguda. Per allà és per on entren els proveïdors cada matí, excepte el dilluns, i són atesos pel magatzemista.

Dilluns tanca el restaurant; el disseny de la cuina és completament modern, hi ha un gran fogó central amb vuit focs, i un altre que és meitat a gas i meitat elèctric, amb quatre forns. Però el que més crida l'atenció a la cuina principal és la bateria de cuina: grans marmites, cassoles, sauteusses, etc. Tot super net, com si no s'haguessin utilitzat mai.

A la dreta de la cuina hi ha la pastisseria, a l'esquerra, darrere de la cuina, les aigüeres i el rentaplats, i al final, un conjunt de tres grans neveres. Santiago miri l'hora, les vuit i deu, el cap pot arribar d'un moment a l'altre ... esgota, apaga el cigarro i entra. Tot ha d'estar perfectament net, en bon estat i en ordre. Res de posar al cap furiós, com una marmita mal netejada o un ganivet sense esmolar.

Ramon té divuit anys, Santiago setze i mig. Santiago és alumne d'un curs de cuina bàsic, fa unes pràctiques per al certificat d'aptitud professional, és bon noi, està content de si mateix, i és un bon company, és elegant i segueix la moda pel que fa a vestuari. Quan va arribar tenia els cabells llargs, bru i amb rínxols que li donaven un aspecte altiu. El cap el va convidar amb fermesa a retallar-se el pèl. «... I els teus ungles són massa llargues, no dic que estiguin brutes, sinó que són massa llargues.

Un cuiner ha de tenir les ungles curtes i netes, i no netejar-se les mans al davantal quan hi ha un rentamans a prop. Jo no vull davantals bruts a la meua cuina. Se't donarà un davantal net cada dia, això vull que ho sàpigues. Per la resta no et falten aptituds ni ambició. »

exercici3

Un aliment al llarg del procés de manipulació es pot veure alterat per diversos factors. Indica quals i posa 2 exemples de cada un.

Exercici 4.

Perquè cal fer servir una roba de treball diferent a la de "carrer".

Exercici 5.

Indica almenys 5 normes bàsiques que hem de complir a l'hora de treballar en una cuina.

UNITAT DE TREBALL N°3: COCCIÓ MIXTA.

(Temps estimat: 10 hores).

CONCEPTES

Terminis culinàries associats als sistemes de cocció mixtes.

Reconeixement dels gèneres apropiats per a l'aplicació d'aquestes tècniques.

Tècniques de cocció mixtes, depenent del tipus de matèria primera a utilitzar.

Normes elementals de seguretat e higiene.

PROCEDIMENTS

Aplicar les normes de seguretat e higiene.

Realitzar les tècniques de cocció per concentració / expansió.

Elegir l'utilatge apropiat a les diferents coccions.

28



<http://cuinant-blog.blogspot.com.es/2017/01/metodes-de-coccio.html>

AGUIAT DE BOU AMB BOLETS

Ingredients per a 4 comensals

600 grams de bou tallat a daus.

150 grams de ceba tallada fina

75 grams de pastanaga rallada

Un gra d'all tallat a làmines

75 grams de tomàtiga de ramellet sense llavors

Un brot de moradux

1/4 de tassó de Mistela.

Mig decilitre d'oli d'oliva.

200 grams de bolets.

Elaboració:

Salprebau la carn. Passau els trossos de carn per farina. Daurau els trossos de carn dins una pella amb oli d'oliva. Disposau els trossos ja daurats dins una greixonera.

Ofegau la ceba, la pastanaga, l'all i el brot de moradux dins l'oli restant dins la pella.

Afegiu-hi la tomàtiga i la mistela dos minuts més tard. Incorporau a la greixonera tot el conjunt de la pella.

Abocau-hi mig litre d'aigua, tapau la greixonera i deixau-la coure tot a foc dolç.

Netejau els bolets i tallau-los a trossos grossos

Saltau-los amb un poc d'oli i afegiu-los a la greixonera amb la carn.

Rectificau de sal i de pebre bo i enretirau el conjunt del foc un pic sigui cuit.

Podeu servir la carn amb puré de patata amb sobrassada i un poc de mel.

UNITAT DE TREBALL N° 4: REALITZACIÓ D'ELABORACIONS BÀSIQUES DE MÚLTIPLES APLICACIONS.

(Temps estimat: 20 hores).

CONCEPTES

Utilització dels terminis culinàries apropiats.

Classificació de les elaboracions bàsiques:

- . Brous
- . Gelatines
- . Lligaments
- . Greixos compostos.

Elaboracions bàsiques, segons la seva aplicació:

- . Com a elements de mullat
- . Com a elements de sabor
- . Com a components de salses
- . Com a elements de lligaments

Normes elementals de seguretat e higiene.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de cocció apropiades per a l'obtenció de fondos i fumets.

Aplicar distints sistemes de lligar, segons el producte a espessir i el resultat desitjat.

Tècniques de confecció de greixos compostos.

Tècniques de conservació apropiades al us a que se destinen els productes elaborats.

Regeneració de les elaboracions conservades.



Salses i fons bàsics.

Introducció

Els fons de cuina són la base fonamental per a la confecció de salses i moltes altres preparacions . És important conèixer tant les característiques com l'aplicació dels fons en cuina , per poder donar-los un ús apropiat .

Concepte: Brou concentrat que s'obté per la cocció lenta i prolongada de certs ingredients .

Classificació dels fons

a) Fons bàsics : Són els que per la seva freqüent ús i lenta elaboració s'han de tenir preparats en tot moment . S'usen en qualsevol tipus de cuina .

Tipus de fons bàsics



<http://www.cuinant.com/pdf/ud2fonssalses1314.pdf>

<http://www.cuinant.com/salsesteoria.htm>

UNITAT DE TREBALL N° 5: PROCESSOS DE CONSERVACIÓ I REGENERACIÓ.

(Temps estimat: 10 hores).

CONCEPTES

Coneixements dels efectes del fred positiu i negatiu als aliments, crus i cuinats.

Els descensos de temperatura ràpids (dins abatedors), efectes als gèneres a conservar.

Els adobs, efectes a les matèries primeres.

Les salmorres sòlides i líquides, transformacions des gèneres salmorritzats.

Normes de seguretat e higiene.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de conservació en fred les matèries primeres fresques.

Aplicar les tècniques de conservació per fred a les elaboracions culinàries (per a conservar en un curt espai de temps).

Aplicar les tècniques de conservació, mitjançant l'ús de salmorres.



UD 3 [El manipulador d'aliments.](#)



[Dietètica i nutrició.](#)



[Ud nutrició per a desenvolupar en 60 minuts.](#)

UD 4 Mètodes de conservació

La **congelació d'aliments** en Indústria alimentària és una tècnica de conservació per l'aplicació intensa de fred capaç de detenir els processos bacteriològics i enzimàtics que destrueixen els aliments.

Bàsicament es pot dir que la matèria orgànica es compon d'aigua i de matèria seca. En congelar un aliment, només es congela l'aigua que conté, per això un dels factors a tenir en compte en el procés de congelació és el contingut d'aigua del producte. En funció de la quantitat d'aigua es té la calor latent de congelació. La calor latent de l'aigua és la quantitat de calor necessària per a canviar 1 kg de líquid a gel, sense canvi de temperatura, en aquest cas és de 80 Kcal/kg. Altres factors són la temperatura inicial i final del producte que són determinants en la quantitat de calor que es deu extreure del producte.

Tipus de congelació

- Per aire: Un corrent d'aire fred extreu la calor del producte fins que s'aconsegueix la temperatura final
- Per contacte: Una superfície freda en contacte amb el producte que extreu la calor
- Criogènic: S'utilitzen fluids criogènics, nitrogen o diòxid de carboni, que substitueixen a l'aire fred per a aconseguir l'efecte congelador

LA SALAÓ

La salaó és un mètode de conservació dels aliments amb l'objectiu de que aquests siguin aptes per al consum durant un període de temps més llarg. El principal efecte de la salaó és la deshidratació parcial dels aliments, el reforç del gust i la inhibició d'alguns bacteris.

Com el seu nom indica, la salaó es fa bàsicament amb sal. Durant les darreres fases del procés s'empren sovint també elements per aromatitzar, com ara canyella, mostassa o anet. Aquest mètode es pot fer tant en sec (és a dir, aplicant directament a la superfície la sal) o per injecció (és a dir, injectant salmorra als teixits a conservar).

Els antics egipcis ja començaven a fer processos de salaó per poder preservar i emmagatzemar comestibles durant més temps encara que sovint es considera que l'inventor de la salaó fou el pescador de Flandes Wilhelm Bröken.

Els productes que es poden salar són gairebé qualsevol cosa (fins i tot fruita), però el més habitual és aplicar la salaó a la carn o al peix. Alguns dels productes més rellevants obtinguts per aquest procés són:

- Oliva
- Cuixot salat
- Bacallà en salaó
- Anxova
- Arengada
- Garum (antiga salsa romana)

El principal procés químic implicat en la salaó és l'osmosi, ja que la diferent concentració de sals de la salmorra i la del producte fa que el segon es deshidrati.

Com es fan anxoves en sal?

Ingredients:

– Anxoves grosses

– Salmorra

– Pebre

Preparació:

Traieu el cap i les tripes, sense obrir la panxa.

En un pot de vidre poseu una capa de salmorra i una mica de pebre. A continuació poseu les anxoves en cercle (una capa). Seguidament li poseu una capa de sal i pebre i així successivament.

Tanqueu el pot i llestos.

Abans de menjar-vos-les, les dessaleu i les poseu en oli d'oliva.

Altres

Fumat: Utilització de fum obtingut mitjançant la combustió de fustes o materials amb contingut baix en resines. Actua com a esterilitzant i antioxidant més d'atorgar un sabor característic a l'aliment. El problema d'aquesta tècnica és que pot produir substàncies cancerígenes, per la qual cosa cal no consumir en excés aliments fumats.

Fermentació: Es tracta d'un procés bioquímic que degrada unes molècules per transformar-les en altres de més simples per l'acció d'un ferment. Són aliments molt nutritius i digeribles i promouen la diversitat bacteriana.

Escabetxat: S'afegeix sal i vinagre a l'aliment per aportar conservació i un sabor característic. El vinagre conserva l'aliment mitjançant l'àcid acètic i la sal el deshidrata.

Addició de sucre: Aquest sistema permet protegir l'aliment del creixement microbià. S'utilitza, sobretot, per a llets condensades, melmelades, compotes... Tal com passa amb la salaó, com que té molt de sucre, s'ha de consumir amb moderació, sobretot les persones més susceptibles.

Contres: Tot i les particularitats de cada un d'aquests processos, en general tots tenen com a contra que les característiques organolèptiques dels aliments s'allunyen molt de la forma del producte original.

La conservació amb tractaments tèrmics

A més dels processos esmentats també hi ha altres tècniques que es basen en l'ús de diferents temperatures per controlar la manifestació de microorganismes.

Mitjançant l'aplicació de fred: L'ús de fred com a conservant no és nou, ja que des de temps immemorials s'utilitzava el gel, la neu o, fins i tot, els rius (amb aigua freda evidentment) per conservar els aliments. Diferenciem entre refrigeració, congelació i ultracongelació. Aquests mètodes es caracteritzen perquè redueixen la velocitat de les reaccions químiques i bioquímiques i, en conseqüència, inhibeixen la proliferació de certs microorganismes i de toxines. Allarguen la vida útil dels aliments.

Contres: Encara que no de la mateixa manera que els mètodes esmentats, aquestes tècniques poden causar canvis en les característiques organolèptiques. A més, si els aliments congelats es conserven durant un període de temps molt llarg, es poden produir alteracions químiques i, si la nevera s'obre i tanca indiscriminadament, també es poden provocar alteracions físiques dels aliments. D'altra banda, es tracta d'un sistema de distribució car i requereix control de temperatures i humitat.

Conservació per calor: En aquesta ocasió, l'aplicació de calor és la responsable de la mort de bacteris i altres microorganismes. Igual que la conservació per fred, aquesta tècnica es feia servir fa molt de temps mitjançant la tècnica de dessecació, encara que no es va popularitzar fins que Pasteur la va fer coneguda com a tècnica necessària per reduir el risc de creixement microbià. Entre les tècniques més habituals trobem la pasteurització, l'esterilització o l'UHT. Aquestes tècniques es basen en la destrucció de bacteris i microorganismes mitjançant l'aplicació d'altres temperatures (cada tècnica requereix diferents temperatures). L'escaldat també formaria part d'aquest grup i s'aplica en hortalisses i fruites abans de congelar per inactivar els enzims que podrien causar alteracions.

Contres: L'esterilització pot provocar canvis físics i químics (varien característiques organolèptiques) en alguns aliments perquè se sotmeten a una temperatura superior als 100 °C. En la pasteurització, es redueix la càrrega microbiana, però no les espores, fet que provoca que l'aliment tingui una durabilitat limitada i s'hagi de guardar a la nevera. D'altra banda, l'UHT aplica temperatures molt elevades, però el període de temps és molt reduït, així que la pèrdua nutricional sol ser inferior; a més l'aliment conservat amb aquest sistema no s'ha de guardar a la nevera fins que no s'obri.

El bany maria o com conservar aliments a casa

Ja hem vist alguns dels mètodes més utilitzats; però, no podem deixar d'esmentar una de les tècniques que més s'ha fet servir a les cases al llarg dels anys i la qual segur gairebé tots nosaltres (o els nostres avis) hem aplicat algun cop. És la tècnica de conservació coneguda com a bany maria, que consisteix a sotmetre els aliments a una temperatura entre 70 i 90 °C dins un pot de vidre. Aquests pots es tapen amb l'aliment de forma hermètica i se submergeixen en una olla grossa de manera que l'aigua cobreixi el recipient. Es bull de 20 minuts a 1 hora aproximadament. Després es refreda i s'emmagatzema en algun lloc sense llum. Així, el producte es pot conservar durant mesos sense problemes. Els avantatges del bany maria és que resulta molt saludable, ja que la calor i vapor d'aigua són els responsables de respectar els aliments i de conservar-los mantenint estables les propietats i valors nutricionals. De tota manera, té un petit desavantatge: i és el temps que requereix. A més, una cosa que cal tenir en compte és que, en les conserves casolanes, hi ha certs microorganismes que poden desenvolupar-se, de manera que sempre és important mantenir unes mesures d'higiene adequades.

Salmó marinat a les fines herbes.

Ingredients

Filets de salmó sense espines , nets i aixugats .

Un bon manat d'herbes aromàtiques fresques picades (julivert, anet, moradui, un poc d'ament, herbassana, menta, fonoll,etc)

La meitat del pes del peix de sal i sucre mesclades a parts iguals .

4 llimones.

Pebre bo blanc en gra.

Elaboració.

Col.locar dins una palangana de plàstic un llit finet del sal-sucre, a sobre el peix (espolvoretjat de pebre bo blanc en grau i regat amb la llimona) amb la pell sobre la sal, sobre el llom del peix col.locau totes les herbes picades . I per acabar tapau-ho tot amb la resta de sal-sucre.

Això ho heu de deixar de 2 a 4 dies dins una gelera,tapat i sota un poc de pressió (podeu col.locar-hi a sobre un cartons de llet, per exemple).

Treure el peix de la marinada, passar per aigua freda corrent, aiugar be i servir filetetjat.

Salmó marinat a les fines herbes (2)

Ingredients per a un filet de salmó d'1 kilogram:

500 grs de sucre, 500 grs de sal, 2 llimones, pebre bo negre picat al moment i un bon manat de fines herbes picades.

Elaboració:

Un cop netetat i desespinat el peix el podem regar amb el suc de les llimones i repartir-hi per a sobre (la part de la carn , no la pell) el pebre bo picat.

Després dins una palangana de plàstic posarem una capa de sal i sucre ben mesclada , i a sobre d'aquesta capa posarem el filet del peix (amb la pell per a avall). Cubrirem el peix amb les herbes picades i taparem tota la preparació amb la sal i sucre restant.

Deixar marinat un parell de dies dins la gelera i després netetjau be el peix per retirar-li totes les herbes i la sal.

40

Salmó marinat a les fines herbes (3)

Ingredients:

1 kg de salmó fresc, 12 grans de pebre bo, 9 cullerades de posatre de sucre, 12 cullerades de postre de sal, anet (*eneldo*), fulles de llorer

Elaboració:

Es capolen els grans de pebre bo dins un morter i es mesclen amb el sucre, la sal i l'anet. Dins una palangana es colocal el salmó obert, desespinat i amb la pella per avall i es cobreix amb la mescla anterior i les fulles de llorer.

Deixau marinar el salmó un dos dies, finalment es retira la capa de sal-sucre i es renta amb aigua.

UNITATS DE TREBALL N° 6: PROCEDIMENTS DE CONDIMENTACIÓ.

(Temps estimat: 8 hores).

CONCEPTES

Classificació dels condiments.

Hortalisses de condimentació.

Espècies i herbes aromàtiques.

Productes de condimentació.

Condiments com a col·laboradors en els processos de conservació.

Normes d'ús dels additius conservants.

PROCEDIMENTS

Utilitzar els sistemes d'aromatitzar els productes:

- . Rehogar
- . Infusions
- . Reduccions
- . Coccions
- . Adobat

Rectificar la condimentació als plats ja acabats.

Fitxa 16



<http://www.cuinant.com/especies.htm>

UNITAT DE TREBALL N° 7: CONFECCIÓ DE SALSSES LLIGADES I EMULSIONADES.

(Temps estimat: 20 hores).

CONCEPTES

Salses bàsiques, classificacions i salses derivades.

Qualitat dels fondos i productes per a l'elaboració de les salses.

Realització d'un receptari amb les salses bàsiques i les corresponents derivades.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de reducció i aromatització amb líquids espirituosos.

Aplicar les tècniques de rehogat, sofregit i concentració.

Aplicar les diverses tècniques de lligar líquids.

Aplicar les tècniques de emulsió dels greixos.

Complementar les salses bàsiques amb els ingredients oportuns per a l'obtenció de salses derivades.

43



<http://www.cuinant.com/salsesteoria.htm>

Espanyola i Beixamel .

Quant cuinam i presentam una elaboració als nostres convidats una part important d'aquest és la salsa , que hauria d'esser un 20 % de la recepta si aquesta porta salsa. Per això aquest és un dels aspectes que no hauríem de descuidar ja que una bona elecció i correcta elaboració de la salsa acabarà d'arrodonir la nostra presentació gastronòmica.

Quant xerram de salses, a nivell professional, les classificam en bàsiques i derivades; essent les primeres la demi- glace o espanyola, l'holandesa, la veloutté, la de tomàtiga , la beixamel, la vinagreta i la maonesa. Tota la resta de salses existents les classificam com a derivades , ja que per a fer-les partim sempre d'un brou o d'una salsa bàsica.

A partir d'avui i durant algunes setmanes xerrarem de salses, com fer-les , la seva història, tècniques de conservació i tot allò necessari per a arrodonir les nostres creacions. Espero que us agradi i us sigui de profit.

44

La salsa més coneguda i omnipresent en gran part del receptari és la demi-glace, també coneguda com espanyola, salsa de rostit, extracte, glasa o salsa de brou. És una salsa feta a base dels concentrats dels sucus de la cocció de la carn, lligats i aromatitzats.

Trobam aquesta salsa ja relatada en receptaris del segle XVII , però no fou fins que al segle XIX quanat l'escriptor i gastrònom francès Auguste Escoffier popularitza la recepta i la descriu tal s'utilitza actualment

Per a fer-la sempre partirem d'un brou fosc fet a base de verdures i ossos de vedella que prèviament haurem torrat dins una pella o al forn. Aquests ingredients, un cop desgreixats amb un poc de vi negre, es posen a bullir per espai de 2 hores fins que aconseguir un brou de tons obscurs i lleugerament concentrat.

Ara preparam per cada litre de brou entre 40 i 70 grams de farina torrada que usarem per a fer un roux (talment com fer una beixamenl), amb el brou colat. La salsa ha de napar (cobrir) la carn del nostre plat quedant un poc més suau que una beixamel per a canelons, per exemple.

Es conserva be entre 3 i 5 dies dins de la nevera, posada després de freda en un recipient de material inalterable, untat amb mantega interiorment i posant per la superfície una petita capa de mantega fosa. No obstant per les seves pròpies característiques recomano de fer-la i usar-la al moment.

Algunes salses que deriven de l'Española i que tenen nom propi són la Bigarade (aromatitzada amb taronja) , la Bordelesa (addicionant moll d'os) , Caçadora (amb xampinyons i ceba) , Bouginone (amb llimona, xalotes i un toc de caiena) , Diabla (picant i amb un toc de vinagre) , Estragó, Madeira o la sala Robert que és una Demi-glace amb mostassa antiga i xalotes.

Si l'anterior salsa ens resultava una salsa obscura i molt aromatitzada, aquesta és blanca i delicada i entre les dues crec que cobreixen el més alt percentatge de receptes de tot arreu.

La primera recepta coneguda, encara que era bastant diferent de l'actual beixamel, va aparèixer descrita per primera vegada en el llibre de cuina titulat *Le Cuisinier Français*, publicat el 1651 pel cuiner François Pierre de la Varenne (1615-1678). Però la invenció d'aquesta salsa s'atribueix al cuiner francès del duc Louis de Béchameil (1630-1703), encara que es considera que procedeix d'una recepta més antiga, portada a França pels cuiners de Catalina de Mèdici. La recepta , malgrat el pas del temps, és manté bastant fidedigna a l'original del segle XVII .

La seva base es un roux (farina sofregida dins un greix, pricipalment mantega) i que serveix per lligar la llet tèbia. Per a aromatitzar-la s'usa sal , pebre bo blanc i nou moscada.

Les proporcions a emprar varien segon l'ús que li volguem donar: així per a per una salsa clareta per salsejar una carn usarem uns 40/50 grams de farina i greix per litre de let. Per a uns canelons entre 80 i 90 grams; i per a fer croquetes arribarem fins als 150/180 grams per litre de llet, per exemple.

També podem fer amb ella un nombre ben gran de salses derivades:

Salsa de nata - Abans de servir li mesclam 125-250 ml de nata líquida

Salsa Mornay – un litre de beixamel amb 4 cullerades soperes de formatge Gruyère ratllat, i dues cullerades de formatge parmesà, també ratllat i un rovell d'ou .Abans de servir afegim 25-50 grams de mantega.

Salsa anglesa de formatge – beixamel amb Cheddar ratllat, 2-3 culleradetes de mostassa en pols i 1 o 2 culleradetes de salsa Worcestershire.

Salsa Soubise – Beixamel amb ceba sofregida dins el roux (400 grams per litre) . Cuinam fins que sigui transparent abans d'afegir la llet. Si volem, lla podem passar pel túrmix en acabar o servir-la amb la ceba que es noti.



Veloutté i tomàtiga

Veloutté, nom francès que la seva traducció literal és vellutada, suau. Bàsicament un fons o brou concentrat de carn o peix espessit amb un "roux" es converteix en una salsa "veloutté" o vellutada. Malgrat es pot fer amb brou obscurs, quasi sempre és realitza amb brous blancs. I s'usa tant per a salsejar com per a fer cremes. La Veloutté es pot aromatitzar amb diferents ingredients i espècies i també donar-li color amb purés d'hortalisses o safrà. Les salses tipus vellutades poden formar en la composició d'un plat, (la base de la crema d'ametlles i de la crema d'au); cobrir un aliment per gratinar al forn, o servir-se soles per acompanyar una carn o un peix rostit.

Aquesta salsa es considera una de les salses mare de la cuina francesa i va ser creada i descrita per primera vegada pel cuiner francès Antoine Carème al començament del segle XIX. Aquest cuiner va ser un dels primers a classificar les salses en bàsiques i derivades depenent de la salsa base emprada. La versió clàssica és la que s'elabora tan sols amb la mescla roux més brou. Hi ha, però, nombroses variants d'ingredients que s'afegeixen amb l'objecte de millorar la seva textura final. En aquests casos ja parlaríem de salses derivades com la Suprema que és una veloutté amb nata líquida per a refinar

47

Apart d'aquesta darrera, també hi ha un bon grapat més de derivades de la veloutté :

* **Salsa de vi blanc:** Feta amb una base de veloutté de peix, oli, suc de llimona, crema líquida, rovells d'ou, fons de peix i vi blanc.

* **Salsa veneciana** - Es tracta d'una salsa on el brou és un fumet de peix aromatitzat amb vinagre d'estragó.

Crema d'ametlles o menjar blanc.

Ingredients per a 10 persones

½ Pollastre ,una bresa per a fer el brou d'au amb 2 litres d'aigua.

600 grams d'ametlles picades (farina d'ametlla) i 200 grams de mantega .

Sal i pebre bo i unes fulles de julivert .

Elaboració.

Realitzarem el brou de carn de forma habitual i un cop fet traurem tota la carn possible i la picarem finament

Dins una casseroles fondrem la mantega i un cop fusa hi afegirem la farina l'ametlla. Deixarem coure uns minuts i ja hi podem afegir el brou calent a poc a poc . Rectificarem de sabor i a l'hora de servir afegir-hi als plats la picada de carn de pollastre i un poquet de julivert picat .

48

L'altre salsa d'avui és una de les més emprades dins la cuina mediterrània, la salsa de tomàtiga. Aquesta és una salsa o pasta elaborada principalment a partir de polpa de tomàtiga , a la qual se li afegeix, depenent del tipus particular de salsa derivada final que vulguem : coriandre, ceba, vinagre, llimona , alfàbrega, carn , mongetes, etc. Si la salsa de tomàtiga la deixam sense passar pel xino l'anomenam tomàtiga concassé.

Pollastre en salsa de tomàtiga i formatge mallorquí

Ingredients per a 4 persones : 400 grams de pits de pollastre o cuixetes ,1/2 ceba,1 gra d'all, 500 grams de salsa de tomàtiga , 1 culleradeta d'orenga, sal i pebre, oli d'oliva, formatge mallorquí i julivert, per empolvorar

Elaboració: Trossejarem la carn i l'assaonarem be. Tot seguit la marcarem pels dos costats dins una pella amb un rajolí d'oli . Cuinarem els bocins de carn un minut per cada cara a foc fort. La idea és segellar el pollastre, deixant dorat per defora i cruït per dedins

Dins la mateixa paella, aquest cop a foc suau, sofregirem la ceba i l'all ben picats. Quan la ceba estigui tendra i transparent, afegirem la salsa i un poc d'orenga. Deixarem cuinar tot el conjunt 10 minuts més. 10 minuts abans de servir hi afegirem el pollastre marcat, el formatge ratllat i un poc de julivert picat . Acabarem de coure i ja el podem servir.

Salsa de tomàtiga:

Ingredients: 1 kg de tomàtigs, una fulla de llorer, 1 ceba, 2 dents d'all, 3 cullerades d'oli d'oliva, sal i sucre

Elaboració : Picarem la ceba, les tomàtigs i l'all . Dins una pella sofregirem la ceba, el llorer i els alls. Un cop doradeta la ceba hi afegirem la tomàtiga picada . Assaonarem una mica. Deixarem bullir 5 minuts i afegirem una cullerada de sucre per restar acidesa hi ho farem coure uns 10 minuts més a foc fluixet.

Maonesa, holandesa i vinagreta

Maonesa

Conten que el seu origen es remunta a la visita històrica a Maó , llavors en poder de França , d'un governant francès, es diu que va ser el cardenal Richelieu. Al seu retorn el cuiner que acompanyava al cardenal va donar a conèixer aquesta salsa, que va anomenar maonesa per la seva procedència . La composició bàsica és molt senzilla: un litre d'oli d'oliva, quatre vermells d'ou, un poc de sal i unes gotes d'algun àcid (vinagre, llimona o mostassa). I si la llista d'ingredients és senzilla, no ho pot esser més l'elaboració: a la mescla de rous i àcid s'incorpora, batent bé, l'oli en raig fi , acabat l'oli es rectifica de sal.

No obstant hi ha un seguit de coses a tenir en compte a l'hora de fer-la :

- Tots els ingredients que usem han d'estar a temperatura ambient.
- L'oli s'ha d'afegir a poc a poc i sense deixar de batre.
- Al portar ou cru no podem conservar-la. S'ha de fer i menjar en el mateix moment.
- Si la salsa queda molt espessa es pot aclarir amb unes gotes d'aigua
- El sabor i color ens vindrà donar per la qualitat de l'ou i l'oli . Millor si aquest darrer és suau i d'oliva. Millor l' utilització d'oli d'oliva de baix grau d'acidesa.

Algunes derivades de la maonesa són:

- La salsa Xantillí : Per cada 200 grams de maonesa afegirem 2 cullerades de nata muntada sense sucre.
- La salsa Tàrtara: amb tàperes, cogombres en vinagre, julivert , mostassa i xalotes picades.
- La salsa Rosa: amb ketchup, suc de taronja i cognac.
- La salsa Aurora: amb salsa de tomàtiga
- La salsa florentina : amb espinacs bullits i picats.

Holandesa

Aquesta salsa guarda certes semblances amb l'anterior, no obstant la principal diferència radica en que aquesta s'elabora en calent , al bany maria. Per a fer-la necessitam un quilo de mantega, vuit vermells d'ou, dos cullerades de suc de llimona i sal . Bàsicament es munten els vermells al bany maria amb el suc de llimona i , sense retirar de la calor bany maria , es va tirant la mantega clarificada (sense el sèrum), s'assaona i es manté en lloc temperat . Resulta poc consistent i un poc més complicada d'elaborar que la maonesa, però és més suau de sabor .

50

Coses a tenir en compte:

- Serà tant més espessa quant menor quantitat d'aigua porti la mantega
- La temperatura d'elaboració hauria d'esser d'uns de 60 ° C
- Pel servei s'ha de conservar a uns 50°C, si la temperatura és més baixa es pot solidificar massa i si és més alta es pot tallar.
- Com l'altre es tracta de fer i menjar.
- Va molt be per als peixos i plats vegetals .

La seva principal derivada és la salsa Bearnesa. Una holandesa amb xalota picada i fondejada amb una reducció de vinagre d'estragó.

Salsa vinagreta

Aquesta darrera salsa també és una de les més comunes i habituals i molt emprada per a tot tipus de plats vegetals . No obstant també la podem fer calenta i usar-la per a salsejar peixos, per exemple. La seva composició bàsica són: tres parts d'oli d'oliva i una part de vinagre de vi, sal i els aromes o “guarnicions” que a l’hora li donaran el nom a les seves derivades.

Per a fer-la sols hem d'emulsionar tots els ingredients de forma energètica dins un bol. És una salsa inestable, així que si no es serveix enseguida ha de tornar a ésser emulsionada.

Degut al seu contingut en vinagre la seva conservació és més llarga, no obstant dependent dels seus ingredients saboritzants usats aquesta es pot reduir . En tots els casos no recomano de conservar-la més de 4 o 5 dies.

Algunes variants o derivades:

- Vinagreta francesa: És la mare de totes les vinagretes. S'anomena vinagreta francesa si se li afegeix mostassa de Dijon, i per extensió, altres mostasses.
- A les fines herbes
Vinagreta amb fines herbes picades i mostassa; molt usada en amanides compostes.
- Rocafort : Vinagreta amb rocafort triturat amb una forqueta . Emprada en amanides simples o variades.

UNITAT DE TREBALL N° 8: ELABORACIÓ DE POTAJES ELEMENTALS.

(Temps estimat: 12 hores).

CONCEPTES

Els llegums secs: classes, qualitats, tractament.

Mètodes de cocció amb elements humits.

Sistemes de cocció.

Càlcul de greixos dins els potajes

Varietat de potajes.

PROCEDIMENTS

Realitzar les tècniques d'elaboració de potajes, basats en:

- . Llegums seques
- . Patates.
- . Hortalisses.
- . Arrossos brouosos

Realitzar les tècniques d'elaboració dels potatges, segons els greixos:

- . potatges amb oli cru.
- . potatges amb majado.
- . Potatges amb sofrits.
- . Potatges amb greixos càrnics.

UNITAT DIDÀCTICA: L'ARRÒS



53

L'arròs es presenta com un aliment ric en midó i molt fàcil de digerir; conté vitamina B, i no és una bona font de minerals, a part del fòsfor.

A més, per cada 100 g. , l'arròs proporciona 360 calories; 6,2 g. de proteïnes; 1 g. de greixos i 85 g. de glúcids o hidrats de carboni; valors que augmenten espectacularment en preparacions de la cuina més tradicional.

L'arròs és un ingredient molt versàtil a la cuina; el mateix és protagonista de plats forts que d'entrants, guarniments i fins i tot postres; admet la presència de tot tipus d'acompanyants en un amplí ventall que recorre: carns, peixos, mariscs, verdures, fruits secs, fruites i fins i tot formatges.

Es presenta en diferents varietats, adequades cadascuna a usos diferents .Els més comuns són:

-gra curt: és el més habitual; i presenta diferents varietats, entre les quals destaca l'anomenat bomba, de gra lleugerament arrodonit, perfecte per a cocccions lentes, tant dolces com salades.

-gra llarg: estret i llarg, es conrea sobretot a Sevilla i Múrcia, dóna molt bons resultats en tot tipus de preparacions, excepte en rebosteria.

-integral: molt ric en vitamina B, ja que es presenta complet, desproveït únicament de la capa exterior. És una cosa més dur que els arrossos blancs, tarda més a coure i no té lloc en paelles ni preparacions dolces.

-vaporitzat: Lleugerament groguenc, és un arròs que ha sofert un procés previ d'escaldat que assegura la seva fàcil ús posterior i evita l'atapeïment dels grans per molt que es prolongui la cocció.

Pel que fa a la conservació de tots ells, no presenta problemes, n'hi ha prou un lloc sec i fresc perquè es mantinguin en perfecte estat per temps gairebé indefinit.

L'arròs és un cereal de característiques diferents a les de les altres llegums secs, pel que fa a la seva cocció i tractament.

Forma, juntament amb la patata i el blat, el trio d'aliments bàsics de la humanitat. Es creu que és d'origen Indi i se sap que els aborígens d'Amèrica consumien l'arròs que es criava en terrenys pantanosos.

La seva riquesa en midó li permet convertir-se en fècula, tapioca i purés. Una altra de les seves múltiples avantatges és el seu baix preu i la seva fàcil conservació. Encara gràcies als moderns sistemes i l'avançada tecnologia existent en l'actualitat, fa gairebé innecessària la tasca de neteja i selecció, podem dir que la seva preparació prèvia inclou: -Neteja de petites partícules i grans trencats.

-Cocció en líquid bullint.

Referent a la seva utilitat en cuina podem diferenciar dos grans blocs de preparacions:

Arrossos secs:

Són els que tenen la característica de no presentar brou ni líquid en finalitzar la seva cocció, es distingeixen tres classes: PilAW, risottos, PAELLES.

Per obtenir bons resultats hem de prestar especial atenció als següents punts:

- a) Emprar arrossos resistents
- b) Arròs molt calent i líquid molt calent en el moment de ser units.
- c) Remoure només al principi de la cocció, una o dues vegades.
- d) La intensitat del foc ha de ser major al principi de la cocció, i baixar gradualment.
- e) Al final de la cocció, s'ha de vigilar l'evaporació realitzada durant la cocció i tapar-lo segons convingui, el gra ha de resultar solt, no endurit.
- f) Vigilar la dosificació correcta de líquid, que ha de ser aproximadament el doble que d'arròs, per grans resistents.

55

Arrossos brouosos

Al contrari de l'altre grup aquests sí que presenten brou en finalitzar la cocció. aquests arrossos solen coure en cassoles de fang fondes o altres recipients similars. De la quantitat d'aigua que portin depèn el resultat final, si bé, els arrossos caldosos no corren tant perill d'empastar com els secs; cal anar amb compte de no excedir-nos en el seu temps de cocció.

Per això hem de calcular el temps que trigarà l'arròs a arribar a la taula amb la major exactitud possible.

Com a norma el client ha d'esperar a l'arròs, no l'arròs al client

Fitxa 19. PLATS CUINATS AMB LLEGUMS

Bacallà amb ciurons i espinacs

4 pax.

½ Kg de ciurons.

½ Kg de bacallà.

1 kg d'espínacs.

3 tomàtiques.

3dents d'all

Julivert, Farina i aigua.

Patates

Elaboració .

Dessalar el bacalla, 24 hores abans, canviar l'aigua 4 vegades.

Remullar els ciurons dins aigua freda el dia abans.

Bollir els espínacs amb aigua i sal, refredar-los i escórrer.

Tallar el bacallà a daus, enfarinar i fregir.

A part posar una cacerola amb una mica d'oli i sofregir la tomàtiga, l'all i julivert, afegir-hi una cullerada de farina i remenar be.

Tot seguit afegiu els ciurons, cobrir d'aigua i bollir de 15 a 20 minuts, després afegir el bacallà ,les patates i els julivert.

Sacsejar una mica i rectificar de sabor.

56

Mongetes sofregides.

Ingredients per a 5-6 pax.

1 kg de mongetes bollides.
Oli.
Sal.
400 grs de panxeta a tires fines.
100 grs de sobressada.
2 cebes picades.

Bollir les llegums, sofregir dins una pella la ceba, la panxeta i la sobressada, afegir-hi les llegums i rectificar de sabor.

Mongetes estofades

Ingredients per a 5-6 pax.

1 kg de mongetes.
1 ceba picada.
2 tomàtiques picades.
Sal,
Oli,
Panxeta a tires fines (400 grams)
Sobressada.
Fines herbes.
1 cabeça d'all.
Una picada d'ametlla i pa fregit.
Daus de cuixot salat.
Patates

En una carerola preparar el sofregit amb la carn, la ceba i la tomàtiga. Afegir-hi aigua freda i les mongetes, el manat d'herbes, els alls i deixar coure fins que les llegums siguin cuites.

Afegir-hi les patates i la picada i rectificar de sabor.

Ciurons amb salsa.

Ingredients per a 5-6 persones

1 kg de ciurons cuits,
1 ceba
3 o 4 tomàtiques.
4 ous durs.
3 dents d'all.
un grapat d'ametlles.
julivert.
safrà.
sal
aigua.
Patates

Remullar els ciurons un dia abans i coure amb aigua bullent.

Fer els ous durs i reservar.

Pelar i picar les tomàtiques, picar la ceba i fer-ne un sofregit. Un cop llest afegir-hi els ciurons bullit i tapar amb l'aigua de ciurons.

Fer una picada amb l'ametlla, l'julivert, els alls i el safrà.

Afegir la picada als ciurons , afegirles patates i els ous tallat en 4 bossins i rectificar de sal.

Ciurons amb espinacs.

Ingredients per 5-6 pax.

1 kg de ciurons.

4 manats d'epinacs.

2 cebes.

2 tomàtiques.

3 dents d'all.

sal.

Patates

Fer un sofregit amb la ceba , els alls i els tomàquets, afegir al sofregit a l'olla on bullen els ciurons, a final de coccció afegir els les patates i després els espinacs tallats petits i rectificar de sal.

Llenties aguiades.

Ingredients per a 5-6 pax.

1 kg de llenties.

Daus de cuixot salat.

Panxata tallades a tires gruixades.

Sobressada.

2 cebes.

2 cebes tendres.

llorer.

alls.

tomàtiga

pebre bo vermell

sal

fines herbes

4 patates

una picada.

Fer un sofregit amb la ceba, la carn, la tomàtiga de forma habitual.

Afegir-hi les llenties, el llorer i l'all, afegir aigua fins que tapi de deixar coure. afegir-hi també les fines herbes (manat). I al final aafegir les patates i la picada.

Rectificar de sal.

Llenties

Ingredients 5 pax

1 kilo	carn (costella, magre, escació, peus de porc)
Verdures	pebre vermell, ceba tendra, mongetes, pinya,ceba, all, julivert i patates
Condiments	sobrassada, all, sal, pebre negre, pebre bord, oli d'oliva verge
1 litres	brou o aigua
1 kilo	llenties

60



UNITAT DE TREBALL N° 9: ELABORACIÓ DE CREMES BÀSIQUES.

(Temps estimat: 10 hores).

CONCEPTES

Mètodes de cocció amb elements humits.

Cocció dels components de la crema.

Quantitat de greixos proporcionada a les quantitats de crema.

Precaucions a la cocció de cremes de mariscs.

Acabament de les cremes, segons l'element de lligament.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques d'elaboració de les cremes en funció de l'element de lligament:

- . De llegums seques.
- . De llegums fresques.
- . Veloutés.
- . Bisques.

Aplicar les distintes tècniques de triturat , passat i refinament de les cremes.

Aplicar les tècniques d'acabament de les cremes (mantega, nata, vermell d'ou).

Bisqué de Llagosta i Marisc.

Ingredients per a 10 persones:

500 grams de pastanagues.
4 cebes.
1 porro.
1 kg de gambes crues.
1 llagosta bullida.
Tomàtiga natural triturada (500 grams)
Pebre bo dolç
Sal
Cognac.



4 litres d'aigua (inclosa l'aigua de bullir la llagosta) , també hi podem posar fumet o brou de peix.
1/2 litre de nata líquida.
400 grs d'arròs.

Elaboració.

- 1) Netejar totes les verdures i tallar-les a daus grossos.
- 2) Dins una pella amb oli ben calent, sofregir les gambes i un cop comencin a agafar color flametjar amb l'alcohol, retirar i pelar. Reservar les pells.
- 3) Pelar la llagosta, procurant treure 10 medallons .
- 4) Dins la mateixa pella (si l'oli no s'ha cremat) afegir-hi tota la verdura, els caps de gambes i la closca de la llagosta i dorar a foc viu. Flametar i afegir-hi el pebre bo dolç, la tomàtiga i l'aigua, l'arròs i deixar coure uns 15 minuts. Després, triturar amb el turmix, passar-ho per un xino i després per un drap de fil.
- 5) Rectificar de sabor el líquid resultant i refinar-lo amb la nata líquida.
- 6) Per servir-ho, preparar unes tallades de pa de motlle tallat a daus i fregit, les gambes pelades i els medallons de llagosta.

CREMES FREDES

Crema d'advocats:

Ingredients:

* 2 kg d'advocats- 3 litres de brou d'au-1/2 litre de nata-Sal, pebre bo blanc

Crema de meló amb menta fresca.

Ingredients:

*3 Melons (aprox 2-3 kg de pes total) - 2 litres de brou d'au- 1 litre de nata-
2 iogourts naturals- menta fresca picada- sal i pebre bo blanc

Vichysoisse a l'anet.

Ingredients:

* 1/2 kg de porros- 1 kg de patates- 200 grs de mantega - (amb això fer un sofregit, però sense agafar color) - afegir-hi de 2 a 3 litres de brou d'au, i triturar. Colar i refinar amb 3/4 litre de nata- rectificar de sal i pebre bo blanc. Afegir-hi uns brotets d'anet picat.

FITXA 22

SOPA BOULLABESA

INGREDIENTS:

1 coade rap

1 moll

200 grams de salmó

200 grams de llagostins

1/2 quilo de musclos

2 cossos de cranc

1 porro

ceba

1/4 de quilo de tomàquet 3 dents d'all

1 decilitre d'oli

1/4 de litre de vi blanc

100 grams de pa

6-8 fils de safrà 1 fulla de llorer

Un pessic de farigola

1/2 llimona

Sal i pebre

en net

d'oliva

64

ELABORACIÓ:

- Netejar els peixos, treure'ls la pell i les espines i tallar-los a trossos regulars no gaire grans.
- Netejar els musclos i coure'ls al vapor amb una mica de vi blanc, sal i pebre; retirar-los quan estiguin oberts i reservar el suc que deixen anar.
- En un recipient es posa la carn dels musclos, els llagostins, el moll, el rap, el salmó i els cossos de cranc amb el brou de la cocció dels musclos, sal, pebre, el safrà, el llorer, la farigola, una dent d'all picat, una mica de vi blanc i el suc de la llimona. Deixeu el peix en aquest adob un parell d'hores.
- Amb les espines i despulles del peix, es fa un fumet, es cola i es reserva.
- En una cassola, posar l'oli, escalfar-lo i posar el porro, la ceba i un all finament picats, deixar ofegar lentament i quan estigui transparent afegir el tomàquet sense pell ni llavors i molt picat, deixar coure uns minuts.
- Afegir 1 litre i mig del brou de la cocció del peix (fumet) completant-ho amb aigua, salpebrar i afegir els peixos en maceració. Deixeu coure el conjunt a foc lent uns 10-20 minuts i retireu-lo.
- Tallar el pa a llesques fines, fregar-lo amb 1 gra d'all, i rostir-lo al forn fins a aconseguir unes llesques cruixents. Poseu el pa en una sopera tirant a sobre el brou amb el peix ben calent. Per finalitzar empolvorar amb julivert picat

UNITAT DE TREBALL Nº 10: ELABORACIÓ DE CONSOMÉS I SOPES.

(Temps estimat: 12 hores).

CONCEPTES

Fondament de la clarificació.

Aromatització dels brous.

Emulsió inestable dels greixos en líquids en ebullició.

Diferents guarnicions per els consomés o sopes.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques d'elaboració de consomés:

- . Elaboració de fondos substanciosos.
- . Clarificació i aromatització.
- . Guarnicions.

Aplicar les tècniques d'elaboració de sopes:

- . D'hortalisses
- . De peixos
- . Amb guarnicions i sabors.

Control de greixos dins les sopes:

- . Desgreixament
- . Emulsió en el moment de servir.

Consomé tradicional i les seves variants

El consomé és en realitat el líquid resultant de la cocció de carns, peix o verdures, sense condimentar o condimentat amb: vi blanc, api, sal, pebre, julivert, ceba, claus i fulles de llorer. El brou que s'obté en reduir el líquid és el que es coneix com a consomé.

Els consomés s'utilitzen per a l'elaboració de guisats, salses o sopes compostes com el gaspatxo de meló.

Com s'elabora un bon consomé

Es parteix d'un brou substanciós, habitualment de carn, "colat per l'estamenya"; és a dir, amb ajuda d'un drap a manera de tovalló de cotó, cosa que permet que el brou quedi el més transparent possible. A més, cal afegir-hi uns elements clarificadors: clares d'ou muntades amb carn picada vermella. Finalment s'elabora el brou i es guarneix.

Classes de consomès

Segons la manera de servir es parla de consomé "de plat" o "de tassa"

Els de plat poden ser clarificats o ordinaris.

Normalment, porten guarnició de pasta, hortalisses o arròs.

Poden ser consomés de vaca, vedella, bou o au.

També hi ha el de caça i el consomé de peix i fins i tot el de marisc.

Segons la temperatura, les classes de consomé són "freds" o "calents"

El consomé que porta per nom "consomé gelee", és una variant que està espessida amb matèries gelatinoses.

Segons les guarnicions

El més corrent és el "consomé royal", que s'elabora amb ous i es qualla al forn.

Altres són el "consomé amb profiterols", que porta profiterols farcits de foie i "el consomé celestina" que porta tires de crepès i està lligat amb tapioca.

Segons la seva intensitat de sabor

Si no porta més que el nom de consomé es consideren senzills, però si se'ls anomena com consomé doble o extracte, són consomés molt forts de sabor, que s'elaboren a partir d'un altre consomé i aigua. Per al vostre servei s'utilitzen tasses.

CONSOMÈ

INGREDIENTS: (per a 4 litres)

- 1 Kg. de carn de bou o vaca. (Molt vermella).
- 2 pastanagues.
- 1 branca d'api.
- 1 porro.
- 1 ceba.
- 1 Kg. d'ossos de garró de vedella.
- Sal.
- 2 tomàquets molt madurs.

PREPARACIÓ:

68

Posar la carn i els ossos en 10 litres d'aigua amb les verdures trossejades i deixar-ho al fred fins al dia següent, perquè la carn deixi anar la sang i es maceri tot.

Poseu-ho a bullir traient-li l'escuma constantment, sobretot al principi, (no ha de bullir a borbolls ja que s'enterbolia), posar sal i bullir fins que quedi daurat, unes 4 hores a foc molt lent.

Passar-ho per una estamena (tela fina).

Si queda tèrbol, es pot arreglar batent unes clares i closques d'ou que s'afegeixen al consomé, quan està bullint, on s'adhereixen els elements que l'enterboleixen.

Fitxa 24



[ESPECIAL SOPES MALLORQUINES \(i GLOSES\)](#)

69

24/03/99

Fava parada

250 grams de fava pelada
Un quarter de gallina
Una coa i dos ossos de porc
Un os de bou
200 grams d'escapció de xot
Un botifarró
100 grams de llançonissa
100 grams de fideus
Un nap i un pastanagó
Sal i pebre bo

La nit abans posarem les faves pelades en remull amb aigua. El dia següent colarem les faves i les courem amb aigua, una ceba tallada en quatre trossos i un poc de sal. Ha de coure amb poca aigua i anar-ne afegint de freda així com ho necessiti. S'ha d'anar en compte que no s'aferrí. Quan les faves seran cuites (uns cinquanta minuts) les podem triturar. Dins una olla amb aigua i sal bullirem la carn, el nap i el pastanagó fins que serà cuita la carn. Amb part del brou courem els fideus i el botifarró a rodanxes, durant cinc minuts, després hi afegirem la llançonissa a trossets i ho farem bullir dos minuts més. Mesclarem els fideus amb la fava pelada i un poc de pebre bo -si ha quedat massa espès ho aclarirem amb brou- i ho farem bullir sense deixar de remenar. Tot d'una que bulli es pot servir. Dins una plàtera fonda treurem la carn i les verdures, cadascú se servirà el que voldrà amb la fava parada o en plat a part.

Creixença d'Andratx

70

UNITAT DE TREBALL N° 11: ELABORACIONS BÀSIQUES D'HORTALISSES

(Temps estimat: 14 hores).

CONCEPTES

Mètodes de cuinat i les seves variants en funció del tipus d'hortalisses.

Noves propostes de les indústries alimentàries, en base a productes de 3ª i 4ª gama.

Hortalisses estacionals, qualitats, preus relatius...

Característiques general, valors nutritius i pèrdues d'aquests, segons el tractament tèrmic rebut.

PROCEDIMENTS

Aplicar els mètodes de cuinat apropiats als diferents tipus d'hortalisses (bullit, brasejat, ofegat, fregit).

Confeccionar elaboracions complexes d'hortalisses.

Les hortalisses com a plat.

Les hortalisses com a guarnició, amb especial atenció a les patates.

FITXA 26

Receptes amb vegetals.



[Verdures amb mostassa](#)



[Arròs sec de verdures](#)



[Escuma tri-color](#)

UNITAT DE TREBALL N° 12: ELABORACIONS ELEMENTALS DE PASTES ITALIANES.

(Temps estimat: 14 hores)

CONCEPTES

Classificació.

Tècniques de pastar i pèrdues d'elasticitat de les masses.

Denominacions segons la forma de la pasta.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de pastar, elaborar, tallar, coure i assaonar la pasta fresca.

Aplicar les tècniques de cocció i assaonament de pastes seques industrials.

Aplicar les tècniques d'elaboració de pastes farcides.

Aplicar les tècniques per a l'elaboració de salses i guarnicions de les pastes.

Fitxa 27

Les pastes italianes ens permeten l'elaboració de menjars fàcils i molt saboroses.

Els que sempre compren els mateixos macarrons o espaguetis perden l'oportunitat d'explorar nous sabors, textures i plats de pasta.

En aquest tema et convidam a descobrir el potencial de la pasta italiana amb una àmplia tipologia i recomanacions de receptes.

Us donam alguns criteris de classificació per no embogir en l'univers de les pastes italianes.

Segons si estan acabades de fer o si són deshidratades, es diuen:

pasta fresca o pasta seca.

Si atenem a la mida, s'anomenen:

pasta llarga o pasta curta.

Quan el criteri és si admeten o no farciment, se'ls anomena:

pasta buida o pasta farcida.

74



Elaboració pasta fresca.

<https://www.youtube.com/watch?v=l-nDPpxLvNE&t=132s>

(Algunes) Pastes llargues:

Espaguetis:

És el primer que ens ve al cap quan pensem en pastes llargues. Els espaguetis són el vehicle més versàtil per a salses tradicionals i experimentals. Si els voleu acompanyar de verdures, us recomanem pelar un carbassó a tires simulant espaguetis verds i acompanyar el plat amb salsa soja salada i formatge ratllat Finello Mozzarella.



Espagueti Bavette: És una pasta semblant als spaguetis, però en comptes de tenir un tall circular té una forma rectangular i aplanada. Es preparen tradicionalment al pesto ja que la seva estructura realça els sabors dels condiments.



Pasta bucatini: Aquesta pasta té un forat al mig que fa que s'assembli a una palleta. Per la seva forma buidada accentua els sabors de les salses denses i consistents a base de verdures, tomàquets i formatge mozzarella.



Cabell d'àngel (Capelli d'angelo): Tal i com indica el nom, la seva forma és delicada i elegant. Fràgils i de prim gruix com el cabell d'un nen entremaliat. Es enreden mimosos en els brous lleugers o salses senzilles amb oli d'oliva, alfàbrega i tomàquet fresc.



Fetucce. És una pasta allargada en forma de cinta ampla (0,8 i 1,4 cm d'ample). Es tracta d'una pasta fresca a l'ou, que si està pastada a mà la seva qualitat és extraordinària per fer amb gambes i un rajolí de martini.

Fetuccini: És el parent més prim del Fettucce (5mm d'ample). És potser la pasta de cinta més coneguda. Perfecte per a salses de cremes de llet i formatges.

Fusilli Lunghi bucati : Pasta llarga, en espiral i estilitzada. Els ingredients de les salses s'adhereixen a les curvatures de la pasta i donen molt de joc.



Tallarins: La seva forma és plana i relliscosa. És molt més popular fora que dins d'Itàlia, on es consumeixen en algunes regions del sud del país. A Espanya els coneixem com tallarins.!



Pappardelle Són cintes molt amples de fins a 3 cm. Els pappardelle poden tallar amb la vora llis o serrat. Són fantàstiques en les sopes de cigrons o amb bolets.



Tagliatelle: La seva combinació més clàssica és amb salsa de carn bolonyesa.



(Algunes) Pastes curtes:

Penne: És una de les estrelles de la pasta italiana i sens dubte una de les més conegudes a tot el món. De forma cilíndrica, posseeix un tall oblic i pot tenir o no estries. El seu nom significa en italià ploma, per la semblança de la seva punta al d'aquest instrument per escriure. Combinen molt bé amb salses sucoses i espesses perquè aconsegueixen capturar-les molt bé al seu interior.



Fusilli: Per la seva forma helicoidal, en molts països se les anomenen "espirals" o "cargols". Es poden elaborar de diferents colors afegint-hi diferents verdures a la seva preparació com a pastanagues o espinacs. Són molt típiques en amanides fresques.

Farfalle: El seu nom en italià significa papallona i és per aquest insecte pel qual pren el seu nom i la seva forma. Aquest tipus de pasta es va desenvolupar originalment al segle XVI a les regions de Llombardia i Emília-Romanya, al nord d'Itàlia.



Maccheroni És un dels tipus de pasta a Itàlia que més es consumeixen. Explica una llegenda que els macarrons van ser portats a Itàlia per Marco Polo, quan va tornar el 1292 a Venècia del seu viatge a la Xina. Tot i això, hi ha documents del XII que els situen a Sicília més d'un segle abans.



Rigatoni : Són uns 'canutons' gruixuts que es diferencien del penne i del macheronni en què el seu extrem tallat no acaba en diagonal.



(Algunes) Pastes Farcides

Ravioli: És la pasta farcida més popular. Amb forma de paquet quadrat, té dues làmines segellades amb aigua i ou. El farciment dels ravioli pot ser de carn, formatge, marisc o verdura, principalment espinacs.



Tortellini: Els tortellini tenen forma d'anells gruixats. En general estan farcits de carn, però també es pot incloure formatge, espinacs i altres ingredients.



Nyòquis: Es tracta d'una pasta elaborada amb farina, patates i formatge, encara que segons algunes receptes també es poden fer amb pa ratllat. Es prenen com a plat principal o únic i es combinen amb varietat de salses. Aquí pots aprendre Com fer nyoquis.



Tortelloni: Són molt similars als tortellini, però més grans. Un dels farcits més típics d'aquesta pasta és el d'espinacs i brossat.



Cappelletti: Amb forma de capell, s'elaboren a partir de quadrats o cercles plegats pels extrems i amb farcits variats. És una pasta perfecta per menjar en brous i sopes, com a plat únic o principal.



(Algunes) Pastes de làmines.

Lasgna: Es denomina així la làmina crua i el plat ja preparat amb les làmines de pasta cuinades intercalades amb carn principalment i gratinat amb beixamel.



Canelonni: Pasta italiana estirada , mes petita que la lasagna i que es realitza embolicant un farcit amb ella. També es pt trobar amb el caneló ja fet



Canelons de carn 4 persones

Ingredients:

20 plaques de canelons. (Bullir o hidratar, segons el cas) També es pot fer la pasta italiana amb 9 ous i un kilogram de farina, tot ben pastat i estirat finet.

1/2 quilogram de carn picada.

1 copa de cognac i una de vi negre

1 ceba ben picada

3 pastanagues ben picades

2 cebes tendres ben picades

200 grams de paté de fetge de porc

Sal, pebre bo, pebre bo dolç i herbes aromàtiques picades.

4 tomàtiques picades.

1 litre de beixamel normal (70 x 70)

Oli d'oliva, llorer i alls.

Elaboració:

Dins una cacerola sofregir la car, amb l'oli el llorer i els alls, un poc comenci a agafar color afegir-hi la ceba, després, el porro, després la ceba tendra i després la pastanaga, coure a foc fluixet uns 5 minuts.

Tot seguit afegir-hi el paté, coure uns minuts i afegir-hi una cullerada de pebre bo dolç, coure un minut i afegir-hi la tomàtiga ben picada, el cognac i el vi negre.

Deixar coure i rectificar de sabor.

Amb aquest farciment omplir els canelons, enrodillar, napar amb la beixamel, espolvorejar de formatge fus i gratinar.

UNITAT DE TREBALL N° 13: ELABORACIONS D'ARROSSOS ELEMENTALS.

(Temps estimat: 10 hores).

CONCEPTES

Classificació dels distints tipus d'arròs.

Sistemes de cocció.

Realització de quantitat d'arròs, líquid, recipient de cocció i força del foc.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de cocció de l'arròs blanc:

- . Quantitat de líquid.
- . Temps de cocció.
- . Refrescat.
- . Conservació.
- . Utilització.

Aplicar les tècniques de cocció de l'arròs pilaw:

- . Quantitat de líquid.
- . Utilitatge apropiat.
- . Sistemes de cocció.

Utilització dels condiments.

**Risotto d'arròs negre de sípia de costa
amb sobrassada i mel de Sóller
i formatge parmesà guarnit amb all-i-oli.**

INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.
La tinta de la sípia.
100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina.
50-100 grams de sobrassada
2 cullerades de mel.
4 racions d'arròs.
Aigua tèbia (2 x 1 d'arròs)
Sal.
Safrà natural.
Picada d'all i julivert
All-i-oli.
Parmesà rallat.

Elaboració:

Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sípia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobrassada i la mel i ho confitau tot a foc viu. Afegiu-hi l'arròs i sofregi-lo una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sípia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i la picada . Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc , però, amb el recipient tapat. Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.
Servir amb un poc d'all i oli.

Arròs amb llavors de rosella

Per a 4 persones

- 2 xicles d'arròs
- 3 i ½ xicles d'aigua
- 1 pebre vermell
- ½ pebre verd
- 4 dents d'all
- 2 cullerades de llavors de rosella
- Llavors de sésam
- Oli d'oliva
- Julivert
- Sal

Salsa de soja.

Elaboració:

- Netejar l'arròs i deixar-lo en remull amb aigua 1 hora, poc més o menys.
- Torrar les llavors de rosella i deixar-les en remull amb l'arròs una hora més.
- Posar a coure l'arròs i les llavors amb la mateixa aigua , dins una olla a presiò.
- Quant comenci a bullir , baixar el foc i deixar coure de 25 a 30 minuts.
- Deixar reposar 5 minuts abans d'obrir
- Després tallar els pebres a trossets.
- Dins una pella sofregir el pebre i afegir-hi un bon raig de salsa de soja
- Obrir l'olla a presiò remoure un poc l'arròs i afegir-hi el sofregit, el julivert picat i les llavors de sésam.

Podem emprar aquesta recepta com a plat entrant o bé com a guarnició de carn, principalment.

ARRÒS BRUT

Ingredients per a 4 persones:

- 700 g de carn variada (pollastre, faraona, colomí, guàtleres, costella de porc, conill...)
- un fetge de conill o de pollastre
- ½ ceba mitjana
- 1 all
- 1 tomàtiga
- 100 g de mongetes tendres
- 150 g d'esclata-sangs
- uns brots de julivert
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- 300 g d'arròs
- uns brins de safrà
- sal
- pebre bo
- 2 litres d'aigua

Preparació:

Tallau la carn a trossos regulars i salpebrau-la. Netejau les mongetes i els esclata-sangs i posau-los a degotar.

Pelau la ceba i picau-la ben fina.

Posau una olla al foc amb 2 litres d'aigua. Quan bulli, abaixau el foc al mínim.

Posau una greixonera al foc amb l'oli i sofregiu-hi la carn fins que sigui ben rossa. Incorporau-hi ara la ceba i coeu-la a poc foc. Al cap de 10 minuts, afegiu-hi la tomàtiga. Quan tengui un aspecte brillant, incorporau-hi els esclata-sangs i les mongetes i feis-ho coure 5 minuts més.

Abocau-hi ara l'aigua bullent i feis coure el conjunt al mínim.

Mentrestant, torrau el fetge. Picau l'all dins el morter. Afegiu-hi el safrà un poc torrat, el julivert trinxat i el fetge. Picau bé la mescla fins que es faci una pasta.

Quan la carn sigui pràcticament cuita, comprovau el punt de sal i rectifiqueu si fos precís. Tirau-hi l'arròs. Al cap de 5 minuts, abocau-hi el contingut del morter i acabau de coure'l durant 5-7 minuts més (al vostre gust).

Fitxa 32

Arròs mariner

Ingredients:

- 400 g - Arròs
- 1 - Sípia mitjana tallada a daus
- 100 g - Rap tallat a daus
- 4 - Gambes
- 4 - Escamarlans
- 100 g - Cloïsses
- 200 g - Musclos
- 1 - Ceba
- 3 - Tomàquets madurs
- 1 ¼ l - Brou de peix
- Oli
- Sal

Preparació:

En una cassola, salteu les gambes i els escamarlans, i reseveu-los

En el mateix oli salteu-hi el rap i reserveu-lo.

Feu-hi un sofregit fosc amb la cebra i el tomàquet.

Afegiu-hi la sípia i quan estigui tova afegiu-hi l'arròs, ho remeneu un parell de minuts i ho mulleu amb el brou bullent.

Feu-ho bullir uns 15 minuts aproximadament i, gairebé al final de la cocció, afegiu-hi el rap, les gambes, els escamarlans, les cloïsses, els musclos i la picada.

Arrós amb ciència: tipus, usos, receptes



86



Arrossos de gra llarg:

Tenen un **gra superior als 6 mm de longitud** (entre quatre i cinc vegades el seu grossor). Lleuger i molt poc glutinós. Això fa que absorbeixi menys aigua en coure i queda solt una vegada cuit. El seu alt contingut en amilosa fa que requereixi una proporció elevada de líquid per a la seva cocció. A part de l'arròs llarg –generalment insuls– que ens venen en els lineals i que usem per a amanides, a aquest grup també pertanyen alguns arrossos destacats:

BASMATI (L'Índia):

L'alta concentració d'acetilpirolina el converteix en molt aromàtic, en coure-se el seu gra queda ters i esponjós.

Recepta d'arròs basmati amb curri al microones

Ingredients:

180 grams d'arròs basmati, 30 grams de panses, 1 all, 300 ml d'aigua, 1/2 culleradeta de sal, 30 ml d'oli d'oliva, 1 culleradeta de curri

Elaboració:

- Mesclar les panses i l'arròs en el recipient que utilitzarem per a la cocció.
- Picar l'all petitó.
- Amb el túrmix mesclar: l'aigua, l'oli, la sal i el curri. Afegir l'all i tornar a triturar.
- Abocar el líquid en el recipient on tenim l'arròs.
- Tapar el recipient amb la seva tapa de vidre o de silicona (depenent de l'estri utilitzat per a la cocció) i posar en el microones a màxima potència durant uns 12 minuts o més temps depenent del gust personal.

Consell: no programar tot el temps d'una tirada. Fer coccions curtes d'uns 3 minuts amb un minut de repòs. Destapar acuradament, remoure i tornar a coure 6 minuts més. Seguir així fins que aconseguixi el punt de cocció. Recorda que l'arròs tapat també acaba de coure's amb la calor acumulada.

ARRÒS JAZMÍN (Tailàndia):

Similar al basmati pel que fa a la seva potència aromàtica, conté més quantitat de midó i per tant tendeix a quedar una mica més enganxat un cop cuit.

Arrossos de gra mitjà:

Longitud entre 5 i 6 mm o entre dues i tres vegades el seu grossor. Tenen una **aparença més inflada i arrodonida** que els anteriors. Tenen també un major contingut en midó i el seu sabor és més suau. La textura també és més tendra i el midó augmenta la seva capacitat d'absorció del brou mentre es cuina. I absorbir el brou és absorbir sabor.

BAHÍA:

Aquest arròs conté molta amilopectina i això fa que sigui un gran absorbidor de sabors i, no obstant això en contenir poca amilosa el fa també poc enganxós. Es considera **molt adequat per a arrossos secs**. És una de les varietats tradicionals per preparar **paella**, encara que actualment no es conrea molt a la zona de València i sí a la zona del Delta de l'Ebre.

CARNAROLI:

Al costat de l'arborio i el vialone nano són els arrossos **típics per cuinar risotto**, és ric en midó de manera que aquest ajuda a crear la textura cremosa dels risottos. El seu origen està a la zona del Piemont i aquesta varietat es va crear a mitjans del segle passat.

MARISMA:

Aquesta varietat està donant guerra a la varietat bomba en els últims temps. Aguanta molt bé la cocció i té també té una gran capacitat d'absorció de sabors. El seu gra és rodó, la gran majoria de la producció es concentra a Andalusia.

88

Arrossos de gra curt:

Longituds de 4 a 5 mm, també es denominen arrossos rodons per la seva grandària i forma arrodonida.

BOMBA:

Autèntica estrella del nostre país, té una textura suau i tendra, encara que si la cocció es perllonga tendeix a quedar enganxat a causa del seu alt contingut en midó. Tot i això, no es trenca si allarguem la cocció sinó que es 'bomba' i s'arruga una mica.

ARBORIO:

Pren el seu nom de la ciutat Arborio, a la vall del Pó. Té grans rodons, fermes i masticables amb gran contingut en amilopectina que li confereix un sabor particular.

VIALONE NANO:

Molt popular a la regió del Veneto, de gra molt rodó, allibera relativament poc midó. El seu origen és espanyol, concretament de la varietat Badia.

ARRÒS GLUTINÓS PER SUSHI:

Malgrat el seu nom, **no hi ha rastre de gluten** en aquest arròs. Però la textura enganxosa que s'obté després de la cocció provoca aquesta denominació. La cocció és particular perquè queda totalment endurit a causa de la gran quantitat de midó que conté.

Arrossos per risotto:

Aquests arrossos tenen en comú la presència d'un **nucli central opac de color blanc**, compost d'un midó farinós diferent al que es troba en l'exterior del gra. D'aquesta manera, l'interior absorbeix el líquid i s'infla en remoure, mentre que l'exterior es dissol convertint en cremós el conjunt.

ARBORIO:

Varietat de gra curt, **la més popular pel risotto** ja que té alt contingut en midó, encara que sol estovar-se aviat.

CARNAROLI:

Gran capacitat d'absorció de líquids, quantitat mitjana de midó i grans que aguanten molt la cocció mantenint-se al *dente*.

VIALONE NANO:

Gra molt curt, també té bona capacitat d'absorció i és difícil que quedi enganxós.

Recepta de risotto de col lombarda, trompetes grogues i butifarra

Ingredients:

- un grapat de bolets trompetes grogues
- 10 mongetes verdes varietat Buenos Aires vermella
- 30 g de formatge parmesà
- 150 grs de col lombarda
- 200 g d'arròs de Pals
- 3 tassons d'aigua mineral
- salsa de soia al gust
- 3 cebes vermelles
- 1 tros de pebre vermell
- 1 nou de mantega
- butifarra negra
- oli
- sal

Elaboració:

- Posem en un recipient amb aigua, afegim la soia i deixem a foc lent fins que es vagi escalfant l'aigua.
- En una paella amb una mica d'oli, afegim la col lombarda, la ceba i el pebret tallat a trossos petits, afegim sal i ho coem uns 10 minuts. Passat aquest temps, afegim l'arròs i donem unes voltes fins que ens quedi transparent. Afegim una mica de brou, i cuinem 15-17 minuts, i anem afegint el brou a poc a poc.
- Retirem l'arròs del foc, i afegim el formatge i la mantega i barregem molt bé. *Mantecare* com dirien els italians.
- Saltegem els bolets i fregim la botifarra. Tallem les mongetes en tres tires, i les posem a bullir en aigua i sal tres minuts, passem per aigua i gel, escorrem i reservem.

Emplatat:

- Posem un cercol en un plat, posem en el fons les mongetes, l'arròs, estrenyem bé i posem els bolets i la botifarra. Traiem amb cura el cercol.

Altres arrossos:

ARRÒS SALVATGE:

Aquest arròs **no és un arròs**, és un tipus de planta aquàtica originària de Canadà. El **seu gra és llarguíssim i fosc** i sol barrejar-se amb arròs blanc per servir-se en guarnicions.

ARRÒS INTEGRAL:

Arròs que conserva part del segó exterior, és per això una mica més fosc. Molt més dur i **de cocció molt més llarga, 45 minuts** o més: arròs per a cuiners pacients. A més per la presència del segó és **més complet nutricionalment** que el seu germà *paliduco i refinat.

ARRÒS NEGRE O VENERE:

Procedeix de l'encreuament entre l'arròs de l'emperador i els arrossos de la vall del Pó, és un arròs que **a Xina sempre va estar reservat al consum de l'emperador i la cort**. Es va batejar com a arròs del Venere en honor de Venus, la deessa de l'amor per la seva pell de color banús i el seu perfum particular.

ARRÒS VERMELL:

El seu color es deu al llevat *Monascus purpureus*, l'elaboració és **tradicional de la Xina**. Encara que també es produeix a França, EUA i Tailàndia. S'utilitza com l'arròs blanc habitual i té un accentuat sabor a nou.

ARRÒS VAPORITZAT:

Oficialment és arròs, i aguanta moltíssima cocció. Clar que ni absorbeix ni té gust ni res de res. Oficialment és arròs, i aquí ho deixo.

Recepta d'arròs venere amb sobrassada

Ingredients:

- 400 g d'arròs del Venere
- 100 g de sobrassada
- 100 ml de crema de llet
- 50 g d'arròs salvatge del Canadà
- 200 g de carabassa
- 50 de pinyons
- surt i pebre

Elaboració:

- Posem a foc lent la sobrassada i la crema de llet fins a desfer la primera i que es redueixi la segona a la meitat. Fregim l'arròs salvatge en oli ben calent perquè s'infla, retirem immediatament.
- Torrem els pinyons amb una miqueta d'oli en una paella, cuidant que no es cremin. Tallem la carabassa en daus petits i la passem per la paella també amb una mica d'oli i sal fins que està cuïta però no desfeta.
- Bullim l'arròs del Venere en un cassó amb abundant aigua i sal durant 45 minuts. Colem i immediatament ho integrem amb la crema de sobrassada.
- Servim de seguida, amb els pinyons, la carabassa i l'arròs inflat per damunt. Opcional una mica de pomesà ratllat.

UNITAT DE TREBALL N° 14: ELABORACIONS D'AMANIDES SENCILLES I COMPOSTES.

(Temps estimat: 10 hores).

CONCEPTES

Relació de matèries primeres que poden formar part de les amanides:

- . Hortalisses.
- . Fruites.
- . Ous.
- . Peixos en conserva, escabetxos, al natural, fumats...
- . Mariscs.
- . Carns, productes de chacinería, charcutería...

Temperatures de servei de les amanides.

Els condiments de les amanides:

- . Classes.
- . Efectes que produeixen.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques higiènic- sanitàries a la neteja dels components crus de les amanides.

Aplicar les tècniques de condimentació apropiades als ingredients de les amanides.

Aplicar les tècniques de cocció per a les matèries primeres que ho necessiten.

<http://www.cuinant.com/indexentrants.html>



UNITAT DE TREBALL N° 15: ELABORACIÓ DE ENTREMESOS. Tapes i mini cuina

(Temps estimat: 16 hores).

CONCEPTES

Normes higiènic- sanitàries.

Els entremesos:

. Classificació.

. Formes de presentació.

Cuinat i elaboració de matèries primeres per a entremesos.

Tècniques de farcits amb gelatina.

Tècniques del maneig de les gelatines.

Tècniques de fregiduria i cocció al forn.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques higiènic- sanitàries en la neteja dels components crus dels entremesos i en l'elaboració de salses.

Aplicar les tècniques de cocció per a les matèries primeres que ho precisen.

Aplicar les tècniques d'elaboració d'escumes i farses de farcit d'hortalisses, ous...

Aplicar les tècniques de confecció de masses i pastes per a fregir o enfornar.

Entremès (plat)

Un **entremès** o, sovint en plural, *entremesos* (gal·licisme d'*entremets*, dits també *hors d'œuvres*) són petites porcions d'aliments que se serveixen durant els àpats per a picar-hi mentre se serveixen els plats. En l'actualitat se solen prendre abans del menjar principal.

El costum de servir-los entre plat i plat encara es troba en els restaurants d'alta categoria, la funció dels quals és, a més d'entretenir l'espera, d'eliminar del paladar el gust del plat acabat, i preparar-lo per al següent plat. En aquest sentit també hom els coneix com a **entrants**, **encenalls** o **menudalles** o pel nom francès d'*amuse-bouche* o *amuse-gueule* (respectivament "entreteniment" i "entreteniment per a la boca").

En el món anglo-saxó els **savouries** (o *bonnes-bouches* en francès) són entremesos salats que hom menja abans de les darreries.

Mini aperitius.

Per aquesta setmana us proposo un seguit de petites i fàcils receptes per a sorprendre al vostres convidats amb una palangana de variades elaboracions. **Olives farcides arrebossades.**

Res més fàcil que collir unes olives facrides d'anxova, pasar-les per farina, ou i galleta. Fregir-les dins oli d'oliva ben calent. Deixar-les escórrer sobre un paper absorbent i servir calentetes.

Us asseguro que més d'un es quedarà bocabadat.

Mossegades de Burdell.

A un escuradents anau alternant trossets de fruites, fraules, kiwis, pomes, amb gambes cruces pelades, un poc assaonades amb sal i llimona. Ho pasau per farina, ou i galleta (sempre en aquest ordre) i fregir.

Si amb la recepta anterior els heu deixar boca-badats, amb aquesta iniciaran una fase d'èxtasis.

Torrades Camperoles.

Sobre una torrada un bon ratxet d'oli d'oliva verge, un poc de sal, dues mitjes tallades de tomàtiga i una punta espàrreg blanc. Senzilles i efectives.

Mini croquetes de formatge i cuixot.

Per a la pasta de croquetes: 1l de llet , 150 grs de farina, 150grs de mantequilla, sal, pebre bo negre, nou moscada, un pebre vermell, 200 grs de cuixot dolç i 200 grs de formatge de barra.

Encalentir la llet. Apart fondre la mantequilla, i sofregir-hi el pebre picat i el cuixot a daus petits. Un cop tot ben rosset, afegir-hi tota la farina i remenar fins a aconseguir una pasta espesa , coure 5 min. Abocar al llet calenta a poc a poc i anar homogeneitzant la mescla, sense deixar de remenar i coure. Assaonar i afegir-hi els daus de formatge. Deixar refredar i realitzar les mini-croquetes de forma habitual. Fregir i servir.

Ideals per a tothom, especialment per als més petits.

Mini-Fulls sorpresa.

Tallar rectangles de 2 x 4 cm, de pasta de fulls, pintar-los amb ou batut i espolvorejar d'orenga . Embolicar amb ells , bocinets de salsitxes tipus frankfurt. Pintar amb ou per sobre , posar-hi unes llavors de rosella i enforar a 200 °C uns 5 minuts.

Si en menges no podras aturar, estàs avisat!

Torrades de paté de tonyina.

Mesurar la mateixa quantitat de tonyina (de llauna) i mantega , deixar tot junt dins un bol a temperatura ambient peque la mantega es reblaneixi. Afegir-hi :una ceba picada ben fina, un pebre vermell torrat picat , unes tàperes picades i unes fulles d'herbes fresques aromàtiques. Assaonar be. Mesclar i untar les torrades abans de servir.

Podem decorar-les amb una tira de pebre vermell. Un toc d'exquisitesa irresistible.

Torradeta de vegetals.: Untar una torrada amb mantequilla adicionada amb unes gotes de llimona i a sobre una juliana molt fina de : ceba tendra, pebre verd, pebre vermell i cogombre. Per a decorar uns daus de tomàtiga petitets i una oliva negra.

També es pot substituir la mantega per un bon ratxet d'oli d'oliva verge.

Mini Sandwich :Torrar lluegerament les talladas de pa de motllo i tallar-les per la meitat .(Be en forma triangular o rectangular; també es poden alternar ambdues formes)

Posar-hi per sobre una juliana molt fineta de lletuga, damunt una tallada de cuixot dolç (amb la mateixa forma del pa), i tapar amb pa.

A sobre d'aquest darrer pa col.locar una cullerada de mahonesa, una gamba bollida, una anxova i un poc de rovell d'ou picat. Atravessar-ho tot amb un escuradents i servir.

Xampis.:Sofregir un poquet de ceba picada i uns xampinyons amb un poc de mantega. Quan tot sigui rosset afegir-hi un poc de pebre picant i uns alls a làmines. Assaonar i deixar coure. Un cop tot cuit agafar vâris bolets amb un escuradents i servir ben calent.

Mini crocs.:Unes torrades untades amb oli d'oliva , un poc de tomàtiga natural i a sobre una tallada de cuixot dolç i un ade formatge. Gratinar i servir calent.

Muscles farcits.:Bollir els muscles i separar els bassons de les closques (pensar a reservar-ne una de les dues). Realitzar una beixamel com per a croquetes (1 l de llet 150 de mantega i 150 g de farina) , i a l'hora de sofregir la mantequilla afegi-hi una ceba picada i els muscles picats. Quan sigui rosset flambetjar amb un poc de cognac i afegir-hi unes fulles de julivert picat. Afegir-hi tota la farina i després la llet. Sense deixar de remenar coure fins que espesi.. Un cop freda , omplir les closques dels muscles amb la pasta, passar per farina, ou i galleta , fregir i servir ben calent.

FORMATGE MAONÈS ARREBOSSAT.

Tallar el formatge a bocins regulars, pasar-lo per farina, ou batut i pa rallat i fregir-lo dins abundant oli calent.

TORRADETES

Ja siguin fetes amb pa de baguete, de motllo o pa pagès; podeu presentar sobre elles una truita de bolets amb pebres torrats, unes girgoles amb salsa de rocafort o be fer un paté de bolets.

Paté de bolets : dins una pella saltejarem els bolets amb mitja ceba picada . Després els picarem i en esser tèbis els mesclarem amb la meitat del seu pes de mantega, un poc de julivert picat, sal i pebre bo negre. Ho mesclarem be i ja ho podem untar damunt ses torrades.

FREGITS

En aquest apartat podem optar per a una gran varietat d'elaboracions , ja que els bolets s'adapten molt bé a aquestes elaboracions:

- Elaborar unes croquetes amb una picada de bolets resulta molt fàcil
- Podem escalopar uns xampinyons cuits al natural, embolicar-los en una tallada de cuixot dolç arrebossar i fregir-los.
- Igualment podem omplir uns xampinyons amb el seu propi peu, ou dur picat i una mica de bacó, arrebossa'ls i fregir.
- Dins d'aquest apartat, ens trobem amb un bolet molt particular (per la seva mida i aparença) , es tracta de la Macro Lepiota Procera o Mastoidea (paraigües o massa de tambor) , que podem arrebossar com si de una bistec es tractes
- Una tècnica una mica més complicada que l'anterior , però molt recomanable , es fregir amb tempura, un tipus de fregit oriental que s'elabora amb farina de blat de moro.

Pasta de full / farcits

Aquí ens trobam els famosos vol-au-vent, en aquest cas seran de mida petita i els podem elaborar en fred o en calent; per exemple: en fred podem omplir la pasta de fulls d'una ensaladilla a la qual haurem afegit una picada de bolets blanquejats i la haurem lligat amb una maionesa elaborada amb oli de bolets. Un exemple en calent seria el d'elaborar un farciment de bolets saltats amb ceba, porro, tomàquet, all i tot lligat amb una mica de nata reduïda.

Tartaletes –quiches

De pasta brisa salada on , després de fer la pasta i folrar els motlles posarem una mescla composta per ous crus i batuts (2 unitats.), Nata líquida (1 / 4lt.) Bolets laminats, sal, pebre blanc i nou moscada, que un cop farcides les tartaletes , les introduïrem al forn i courem, també podem mesclar amb altres ingredients com algun marisc o alguna carn com pollastre. Li seran d'aplicació els mateixos exemples que hem parlat per les pastes de full farcides

ALGUNES ELABORACIONS BÀSIQUES MÉS

Aquí us deixo una sèrie d'elaboracions bàsiques que podem tenir i usar com a base quan vulguem realitzar qualsevol plat de bolets o be donar un toc a muntanya a ses nostres elaboracions.

Mantega de Bolets

Posarem 1/2 kg de mantega en punt de pomada i li afegirem 150 grams de puré elaborat amb bolets saltats i triturats . També podem fer aquesta mantegauns 100 grams de bolets secs i en pols.

Essència de bolets

Podem elaborar amb els peus i aquelles peces que per un motiu o altre s'hagin danyat, el que farem serà rentar-los i salteu-los en una mica d'oli, l'aigua que deixen anar juntament amb l'oli, el portem a foc lent i deixem reduir fins a aconseguir un líquid alguna cosa gelatinós i substanció. Aquesta essència la podem perfumar i realçar si li posem algun suc de tòfones o afegint a aquesta essència una mica de tòfona picada.

Suc de bolets

Per elaborar aquest suc, haurem de fer servir tots els resultant d'haver saltat tots els bolets que barrem a preparar. Unirem tots ho sucs, els passarem per una tela fina i llest.

Oli de bolets

Aquest oli el podem fer bé per infusió o bé per maceració.

Maionesa de bolets

Per poder elaborar 1/2 lt de maionesa, farem servir 1/2 lt d'oli perfumat de bolets i ho emulsionarem ajudant amb 2 ous i assaonant amb una mica de sal i pebre blanc.

Crema per quiches

1/2 lt de nata líquida, 4 ous crus, sal, pebre blanc.

Massa trencada de bolets

300 gr de farina, 200 gr de mantega, 1 ou, 50 gr de bolets secs mòltes i un pessic de sal, podem fer-la amb mantega de bolets.

UNITAT DE TREBALL N° 16: ELABORACIONS BÀSIQUES D'OUS.

(Temps estimat: 20 hores).

CONCEPTES

Normes higiènic- sanitàries per a l'ús dels ous frescs.

Grau de frescor dels ous, relació amb els mètodes de cocció.

Mètodes de cocció dels ous:

- . Guarnicions.
- . Tipus de salses.
- . Formes de guarnir les truites.

Aplicacions auxiliars dels ous dins la cuina.

Els ovoproductes com a substitut amb garanties higiènic-sanitàries en diverses preparacions a base d'ous.

PROCEDIMENTS

Mètodes de cuinar i tècniques de cocció / cuejat dels ous:

- . Amb closca.
- . Sense closca: Batuts, sense batre.

Aplicar les tècniques de guarnicions i complements dels diferents plats d'ous.

Fitxa 36



[Elaboració i manipulació d'ovoproductes](#)

103



[Unitat didàctica](#)

UNITAT DE TREBALL Nº 17: ELABORACIONS BÀSIQUES DE PEIXOS.

(Temps estimat: 24 hores).

CONCEPTES

Peixos, classificació, grau de frescor, característiques, percepcions organolèptiques.

Funcions de les marinades per els peixos.

Neteja, talls i racionament del peix.

Mètodes de cuinat del peix.

PROCEDIMENTS

Identificar els peixos, segons el grau de frescor.

Aplicar les tècniques d'adob per acabaments sotmeses a processos de calor.

Aplicar les tècniques de neteja, tall i racionament segons normes de presentació.

Aplicar tècniques de conservació del peix.

Aplicar tècniques de cuinat (pochat en brou curt, al vapor, fregits, graella, empanats, en salsa)



[UD Especial . Sahimi](#)

[UD Especial Sushi](#)



[Peixos i mariscs](#)

[El Gerret](#)

Fitxa 38



<http://www.cuinant.com/ipeixos.html>



106

<https://drive.google.com/file/d/1OYvIVcs8lWkbjicRtvZv0ilHrOGNIxAt/view?usp=sharing>

UNITAT DE TREBALL N° 18: ELABORACIONS BÀSIQUES DE MARISCS.

(Temps estimat: 18 hores).

CONCEPTES

Mariscos:

- . Grau de frescor.
- . Classificació.
- . Procedència.
 - . Qualitat.
 - . Presentació al mercat.
 - . Mètodes de cuinat.

Els mol·luscs.

- . Els gasteròdopes.
- . Els cefalòpodes.

Altres, granotes.

PROCEDIMENTS

Identificar els mariscs, segons el grau de frescor.

Aplicar les tècniques de conservació dels crustacis i mol·lusc vius.

Aplicar les tècniques de cuinat:

- . Bullit. A la graella, saltejat, fregit



PEIXOS UNITAT DIDÀCTICA

108



<http://www.cuinant.com/biel.htm#pesacdos>

UNITAT DE TREBALL N° 19: ELABORACIONS BÀSIQUES DE CARNS.

(Temps estimat: 38 hores).

CONCEPTES

Reses d'escorxador:

- . Classificació zoològica.
- . Sacrifici.
- . Composició.

La carn:

- . Control sanitari.
- . Categoria i qualitat.
- . Qualitat Europea (EUROPE).
- . Maduració.
- . Classificació nutritiva.

Mètodes bàsics de cuinat:

- . Amb elements humits.
- . Amb elements greixosos.
- . Mixtes.

Estudi específic de cada espècie:

- . Boví, oví, porcina (desguace i aplicacions culinàries)

PROCEDIMENTS

Identificar les carns, segons la seva procedència zoològica.

Identificar les carns, segons la seva procedència anatòmica.

Aplicar les tècniques de marinada i adob.

Fitxa 40



<http://www.cuinant.com/especejament.htm>



110

<http://www.cuinant.com/pdf/coccio%20carn.pdf>

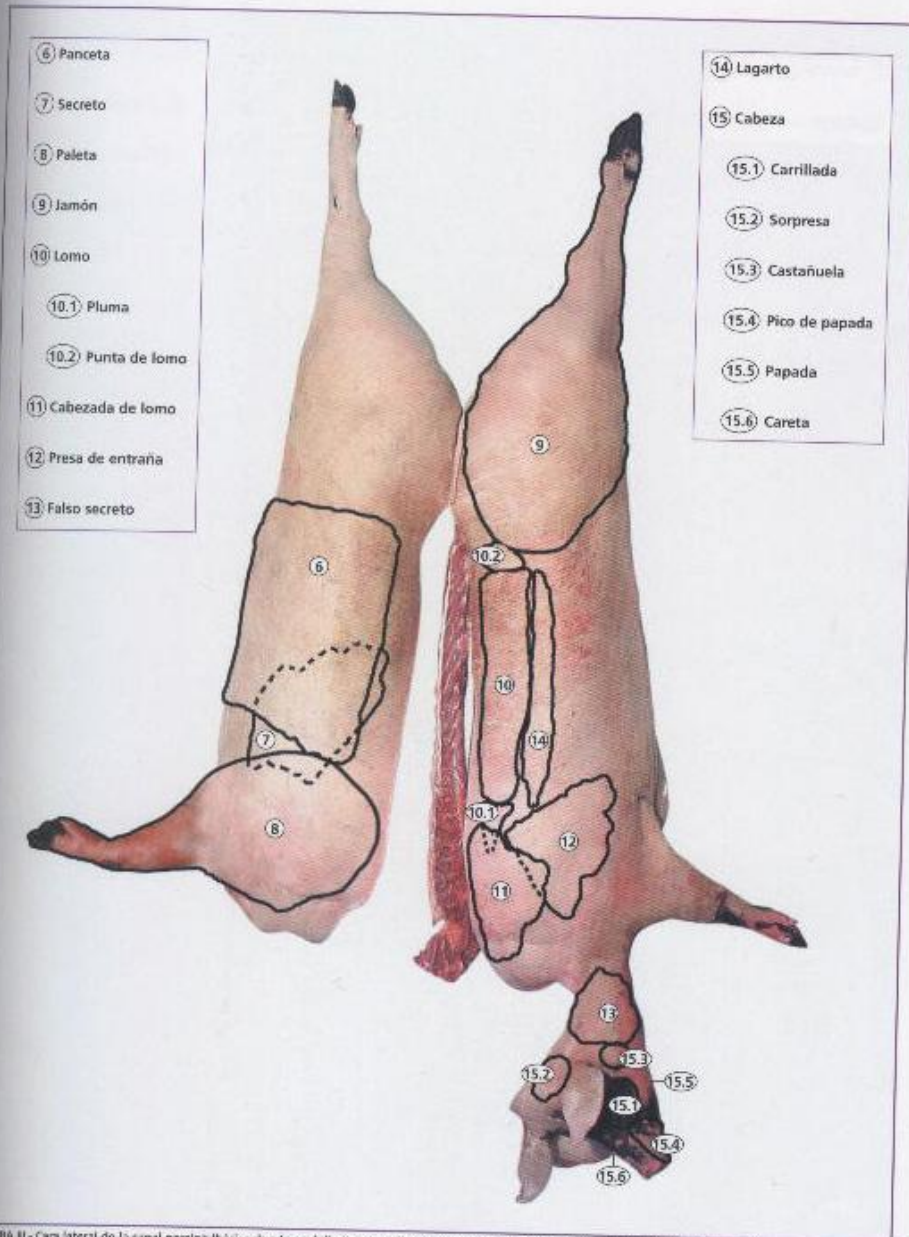
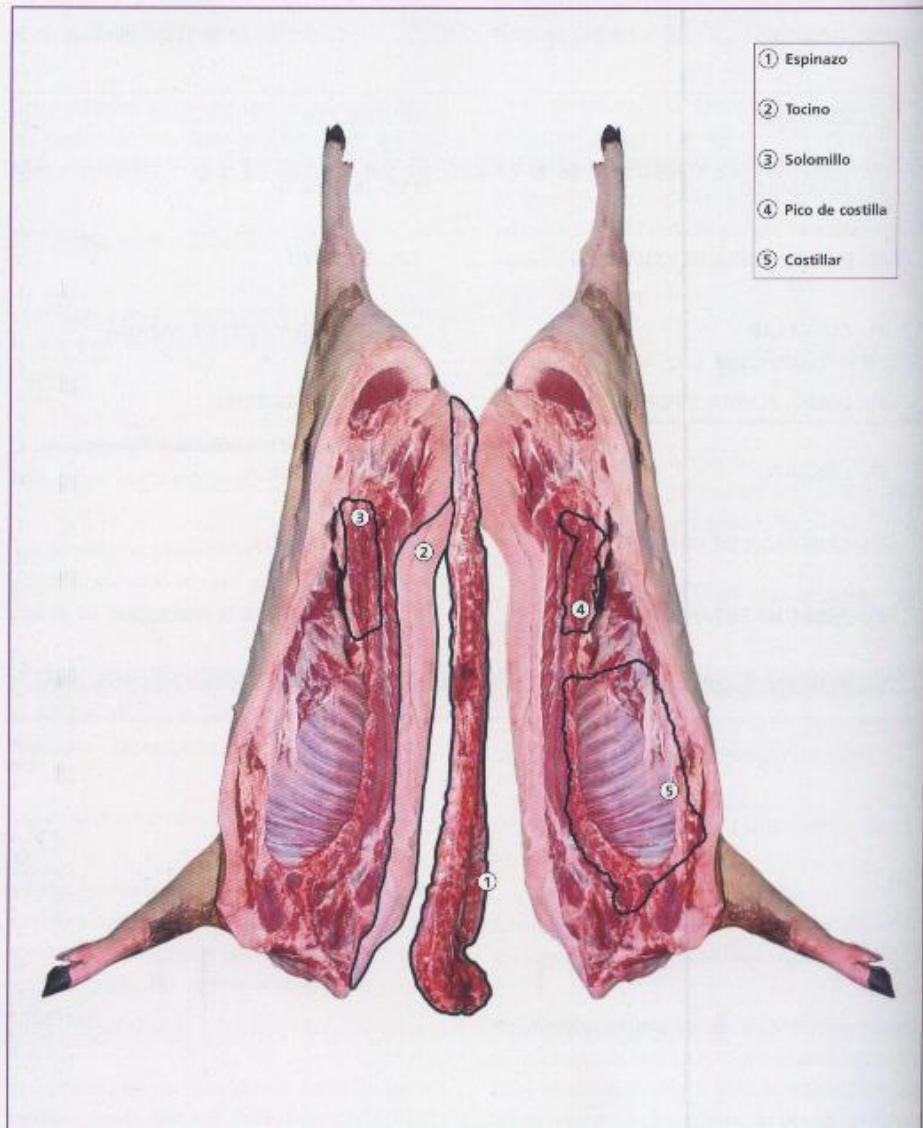


FIGURA 11.- Cara lateral de la canal porcina ibérica donde se delimitan (con líneas continuas y discontinuas) las piezas cárnicas referenciadas.



2. PIEZAS CÁRNICAS EL CERDO IBÉRICO: CONSTITUCIÓN ANATÓMICA, PROCEDIMIENTOS DE PREPARACIÓN COMERCIAL E IDENTIFICACIÓN.



421 FIGURA 1.- Cara medial de la canal porcina Ibérica donde se delimitan las piezas cárnicas referenciadas.

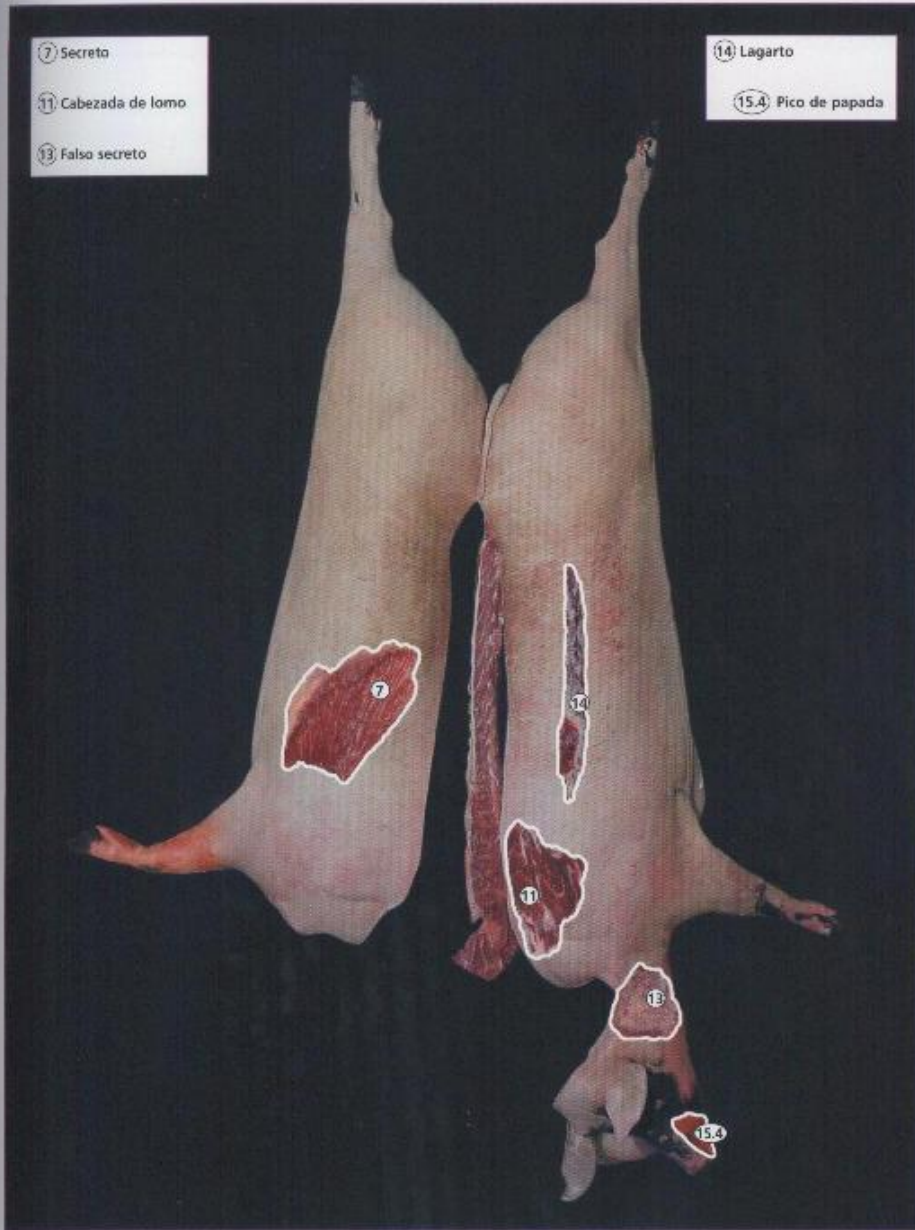


FIGURA V. Carc lateral de la canal porcina ibérica en la que se topografían superpuestas las piezas cárnicas referenciadas.

UNITAT DE TREBALL N° 20: ELABORACIONS D'AUS.

(Temps estimat: 16 hores).

CONCEPTES

Les aus:

- . Espècies.
- . Sacrifici.
- . Qualitats.

Les gallinàcies:

- . Denominacions.
- . Mètodes de cuinat apropiats.

PROCEDIMENTS

Identificar les gallinàcies, segons denominació:

- . Neteja.
- . Bridat.
- . Aviat, segons tractament culinari.

Aplicar els mètodes de cuinat apropiats a la seva denominació i aviat.

Rodets de pitrera de gall d'indi farcits de marisc

Ingredients: per a 4 persones: 4 filets de pitrera de gall d'indi, 1 porro,. 1 ceba. 200 grs de peix (rap o lluç per exemple), 200 grs de marisc net (gambes, muscles, vieires, per exemple), 1 copa de Martini.1/2 litre de llet.60 grs de mantega. 60 grs de farina. Sal. Pebre bo blanc.

Elaboració:

Posau sal i pebre bo als filets d'au i espalmau-los un poc dins dos fulls de paper de plàstic. Reservau per mes tard.

Netejau el peix i marisc de forma habitual, i tallau-ho tot a quadrats de 1 cm. aproximadament.

Fondre la mantega i daurar-hi a dintre la ceba picada fina, un cop la ceba sigui tendra afegiu el peix i el marisc i deixau que amolli tota l'aigua. Després afegiu el Martini, deixau evaporar l'alcohol i seguiu afegint la farina, deixau coure 2 minuts i afegiu la llet calenta, i elaborau com si fos una salsa beixamel, rectifiquau de sabor i reservau.

Netejau els porros i tallar les fulles verdes en trossos de 3 cm de llarg i col·locau-los un damunt cada pitrera espalmada, i a sobre els porros una cullereta del farciment, embolicau amb el paper de plàstic, fent un rodets ben espès.

Bullir els rodets uns 5 minuts dins aigua calenta, treis del film i tallau, acompanyau amb una salsa espanyola o una reducció de Martini amb un poc de nata.

UNITAT DE TREBALL N° 21: ELABORACIONS BÀSIQUES DE DESPULLES.

(Temps estimat: 16 hores)

CONCEPTES

Comercialització e identificació dels despulles:

- . Classificació.
- . Qualitats.
- . Grau de frescor.

Diferenciació dels despulles, segons la seva procedència.

PROCEDIMENTS

Aplicar les tècniques de neteja i preelaboració, atenent als diferents tipus de despulles:

- . Dessagnat.
- . Blanquejat.
- . Bullit.

Aplicar els mètodes de cuinat apropiats a cada despulla

FRIT MALLORQUÍ

Ingredients:

1 freixura de xot, fonoll fesc, alls, llorer, pebre de banyeta.

2 cebes tendres

6 patates

200 grs de xíxols

2 pebres vermells

sal i pebre bo negre

Oli d'oliva verge

117

Elaboració: Netejau la freixura i anau tallant cada un dels seus components a daus petits (no els heu de mesclar). Feis el mateix amb la verdura.

Seguidament dins una pella amb oli ben calent anau sofregint tots els components del frit en l'ordre indicat més envant , de forma que la carn i verdura més forta, i que per lo tant precisa mes temps de cocció anirà sa primera.

- 1) Alls, llorer, cor, ronyons i parts més dures de carn
- 2) Pebre vermell, pulmons, cebes tendres, fetge , xíxols, assaonament, fines herbes i condiments.
- 3) Apart fregireu les patates i les afegireu al plat moments abans de servir.

3. PROCEDIMENTS I SISTEMES D'AVALUACIÓ.

L'avaluació de l'alumne/a en aquest mòdul professional tindrà en compte en tres blocs avaluables i qualificables.

3.1. Part teòrica dels continguts, és a dir, aquells que fan referència a conceptes:

Aquests continguts s'avaluaran amb proves teòriques de tipus test, exàmens a desenvolupar, exercicis teòrics i presentació de treballs de recerca i d'investigació. Aquests controls aniran destinats a avaluar els coneixements teòrics adquirits per l'alumne/a, i se'n farà una anàlisi com també de la metodologia utilitzada amb possibilitat de canvis si és necessari.

3.2. Part pràctica, procediments, s'avaluarà el grau d'habilitat manual i plàstica adquirida per l'alumne/a.

Per fer-ne una correcta valoració es seguirà el sistema d'avaluació contínua, tot observant el desenvolupament de la pràctica individual, així com en petit grup i en gran grup, valorant-ne l'evolució. S'avaluarà la rapidesa, agilitat i eficàcia en la realització de les pràctiques i de la seva planificació.

3.3. Part actitudinal, actituds, valors i normes són els de més difícil avaluació i s'efectuarà amb l'observació diària de l'alumne/a.

S'avaluarà la imatge de l'alumne amb higiene corporal i de uniformitat, així com també la seva actitud personal i professional dins l'aula- taller, al seu grau de superació, puntualitat, organització i companyerisme.

- Per a la recuperació, en cas que l'alumne/a no superi l'avaluació, es realitzaran proves adients per tal de facilitar-la.
- En tot moment l'avaluació tindrà una funció orientadora com a conseqüència del doble sentit, terminal i didàctic. A la nota final de l'alumne/a es tindrà en compte les actituds, capacitats, interessos del alumne/a, puntualitat, uniformitat, comprensió i correcció lingüística professional i l'assistència (amb més d'un 20 % de faltes d'assistència sense justificar l'alumne/a perdrà el dret d'avaluació continua).
- Es realitzarà una avaluació inicial, al començament del mòdul i de cada unitat de treball; avaluació formativa- continua, durant tot el procés d'ensenyament-aprenentatge; avaluació sumativa, nota final del procés.
- La qualificació final de cada trimestre serà avaluada de la següent manera: un 50 % la part pràctica i un 40 % la part teòrica i 10% la part actitudinal.
- La qualificació final del mòdul serà de l'1 al 10 sense decimals, essent del 5 al 10 aprovat i conseqüentment promocionar de curs.

4.- SISTEMES DE RECUPERACIÓ

L'avaluació serà continua és per això que els alumnes aniran recuperant per avaluació, en el cas d'arribar a la darrera avaluació amb alguna avaluació suspesa, hauran de realitzar un examen pràctic o teòric de tot el donat durant tot el curs de les unitats didàctiques no superades en aquell trimestre.

Els alumnes que facin recuperacions de les unitats didàctiques tant no superades com no presentades només optaran a nota de suficient (5)

5.CRITERIS DE PROMOCIÓ I QUALIFICACIÓ. MÍNIMS EXIGIBLES.

- Conèixer, aplicar i respectar en tot moment la normativa higiènic –sanitària.
- Reconèixer i utilitzar correctament l'àrea de treball. Identificació de les matèries primeres, els distints estris i maquinària necessaris que utilitzen així com la correcta aplicació del vocabulari específic de la professió.
- procediments i sistemes d'avaluació Utilització i aplicació de les diferents tècniques culinàries, així com els mètodes de conservació i regeneració.

120

MÍNIMS.

- * Aplicació de la cocció, al vapor, humit i mixta..
 - * Aplicació de les tècniques de lligat per: Nata, Fetge, Coral, a la mantega.
 - * Aplicació de les tècniques d'escabetx, tècniques de marinat per peixos i carns.
 - * Aplicació de les tècniques d'envasat al buit per prolongar la vigència de gèneres.
- Aplicació de les tècniques d'elaboracions de les escudelles.
- * Aplicació de les tècniques de cuinat del peix.
 - * Aplicació de les tècniques de cuinat i presentació dels crustacis.
 - * Realització de plats de la cuina regional i internacional.
 - * Realització de plats de la cuina regional i internacional de caça.
 - * Realització de marinats de carn de porc.
 - * Realització de patés.

6.- ASPECTES METODOLÒGICS (i adaptacions curriculars)

L'ensenyament de l'hoteleria i més concretament l'especialitat de cuina, és complexa i complicada.

El procés d'ensenyar els continguts a l'alumnat serà continu i progressiu, tornant a repassar continguts anteriors, en cas que els receptors no aconseguixin el nivell adequat.

Els continguts de cuina van la majoria de vegades, lligats, i estan molt relacionats entre si. Es per això que no poden considerar-se de manera aïllada, sinó fent referència a altres amb què puguin tenir una certa connexió.

Es desenvoluparà una tecnologia prèvia a la pràctica a realitzar, de tal manera que l'alumne/a prengui apunts i es comentin aspectes tecnològics de la pràctica a fer.

Es potenciarà el treball en equip i s'intentarà que l'alumne/a aconseguixi un grau suficient de confiança amb l'ambient propi de la cuina.

De forma progressiva es donarà autonomia a l'alumne per tal d'aconseguir la realització d'un treball, pràcticament unitari, on l'alumne/a pugui desenvolupar la seva creativitat. Aquest desenvolupament serà possible quan l'alumne hagi arribat a un nivell important de coneixements.

La tecnologia immediata es desenvoluparà a partir de l'explicació del professor/a, complementada amb una sèrie de recursos: esquemes, apunts, fotocòpies, material del departament, medis audiovisuals, bibliografia, etc... A la vegada es procurarà que l'alumne/a no tingui una actitud passiva, que agafi apunts i participi activament a la classe, mitjançant el diàleg i el debat, i també que realitzi treballs de recerca i investigació sota la supervisió i guia del professor.

121

ADAPTACIONS CURRICULARS.

www.cuinant.com

2022



122





123

Juan A. Fernández
CUINER