**FICHA DE FORMACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Módulo 4 |
| **Título** | UNIDAD 1: Baño maría, hervir, cocinar al vapor |
| **Palabras clave** | Técnicas culinarias de elaboración, cocina tradicional, baño maría, hervir, cocinar al vapor |
| **Tema/Área** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Cuestiones generales sobre comida sana y de bajo impacto | |  | 2:  Productos locales típicos y sus variedades (básico y avanzado) | |  | 3: Técnicas tradicionales de preservación/conservación de alimentos | | X | 4: Técnicas culinarias de elaboración/consumo/ según la Pirámide Alimenticia | |  | 5: Recetas tradicionales, locales y patrimoniales | |
| **Nivel** | Básico |
| **Descripción/Contenidos**  **(2000 caracteres máx.)** | Las técnicas de elaboración y preparación de alimentos para su consumo, conocidas como técnicas culinarias, son muy importantes ya que implican los procesos de procesado, preparado, cortado y limpieza de alimentos para conservarlos adecuadamente y hacerlos digeribles y sabrosos. Además, a través de las diferentes técnicas culinarias que se aprenderán en las unidades de este módulo, se podrá también mejorar la textura de los alimentos (ablandarlos para poder comerlos mejor), su olor y sabor (por medio de aromas y otros alimentos) y su presentación y preparar así platos tradicionales y muy ricos.  En esta unidad se tratarán tres técnicas culinarias básicas: cocinar al baño maría, el hervido o cocción y cocinar al vapor. BAÑO MARÍA Para aplicar esta técnica, se deben introducir los alimentos en un primer recipiente. Este recipiente se meterá en otro más grande que estará lleno de un líquido, que suele ser agua. Al poner el recipiente grande en el fuego, el calor del agua se transfiere al recipiente pequeño, y se podrá calentar el alimento de forma homogénea, sin cambios bruscos de temperatura. Se puede comenzar calentando el recipiente grande a fuego fuerte y cuando el agua esté hirviendo, introducir el recipiente pequeño y reducir a fuego lento.  Por lo tanto, para cocinar al baño maría es muy importante que se tengan dos recipientes resistentes al calor (olla, cacerola). Para que el recipiente pequeño que contiene los alimentos reciba el calor de forma homogénea, se debe evitar que este entre en contacto con la base del recipiente grande, de lo contrario estaría recibiendo calor directo y solo en una parte del recipiente. Para ello, se puede usar un recipiente con asas o uno que tenga la boca más ancha que la base para que encaje en el grande sin tocar el fondo. También se debe controlar el nivel del agua para que no baje demasiado, y en caso de necesitar añadir más agua, se calentará previamente para evitar los cambios bruscos de temperatura. HERVIDO O COCCIÓN Esta técnica consiste en sumergir alimentos en agua o caldo en ebullición para cocinarlos. Se pone a cocer el líquido (tapado) y cuando alcanza los 100ºC y comienza a hervir, se destapará, y se introducirán los alimentos en el recipiente sin tapar hasta finalizar su cocción. Introducir los alimentos con el agua hirviendo evita que estén mucho tiempo en contacto con el agua y que pierdan sus nutrientes. Pero si lo que se busca es que el agua gane sabor y nutrientes para usarlo como caldo, por ejemplo, entonces se introducirán los alimentos con el agua fría.  Los alimentos que se cocinan con esta técnica son muy variados, desde carnes, pescados, huevos o verduras, hasta legumbres, pastas, arroces, mariscos y frutas. COCINADO AL VAPOR Esta técnica consiste en exponer el alimento a una temperatura alta de calor. La cocción se consigue sin introducir el alimento en el agua, sino colocándolo en una rejilla, parrilla o recipiente agujereado, encima del recipiente con agua hirviendo y tapándolo. El vapor que proviene de la propia ebullición del agua provoca una cocción lenta y suave. El agua se puede aromatizar con vino o especias y también se puede usar caldo de pescado, verdura o carne en lugar de agua. Esto dependerá de lo que cocine y del resultado que se quiera conseguir.  El tiempo de cocción dependerá del tipo de alimento que se cocine, por ejemplo, el pescado no necesitará más de 10-15 minutos para tener la cocción adecuada. Sin embargo, las verduras, si se cortan en trozos pequeños, estarán perfectas entre 4 o 7 minutos como máximo, aunque las patatas, por ejemplo, pueden necesitar entre 10-20 minutos, dependiendo del tipo y el tamaño. Para que la carne esté perfectamente cocida necesitará entre 20-25 minutos.  Una forma fácil de comprobar que los alimentos han alcanzado el punto de cocción perfecto es pincharlos con la punta afilada de un cuchillo, si es fácil de hacer y está tierna, la comida está lista. Deben tomarse precauciones para no cocinar demasiado los alimentos porque perderán sus nutrientes y su color brillante (en el caso de las verduras). |
| **Beneficios/Ventajas**  **(1000 caracteres máx.)** | **BAÑO MARÍA:**  Con esta técnica, se pueden cocer los alimentos de forma homogénea, y al no recibir el calor de forma directa, se evitará el riesgo de que los alimentos se quemen. El baño maría también permite la conservación de los nutrientes de los alimentos. Esta técnica se puede llevar a cabo en cualquier cocina, ya sea de gas, de inducción, vitrocerámica, o en el horno. Es un método fantástico para elaborar postres o conservas. HERVIDO O COCCIÓN: Esta técnica permite cocinar verduras y hortalizas de forma saludable, aunque casi todos los alimentos son aptos para hervir. No se requieren grasas para su elaboración, lo que permite una digestión ligera. Aunque durante el proceso los alimentos perderán vitaminas y minerales, se puede aprovechar el líquido para hacer caldos, salsas o cremas. COCINAR AL VAPOR: Es una técnica sencilla, sana y económica. Al no entrar en contacto directo con el líquido, los alimentos conservan mejor todos sus nutrientes. Es el mejor método para cocer pescados y mariscos y hortalizas. |
| **Productos Representativos** | Verduras y hortalizas (p. ej., Romanesco al vapor), legumbres (p. ej., potaje de garbanzos con espinacas), huevos (p. ej., huevos duros rellenos), pescado (p. ej., lubina, dorada o salmón al vapor) marisco (p. ej., mejillones al vapor), carne (p. ej., callos), flan (p. ej., flan de vainilla, crema catalana), postres, conservas (p. ej., verduras cocidas enlatadas). |
| **Gestión de Riesgos** | Uno de los riesgos que se deben evitar es la contaminación de los alimentos, que puede ser de tres tipos: biológica, química o física. También se deben evitar la contaminación cruzada que se produce cuando un alimento crudo (sin lavar) entra en contacto con otro cocinado, cuando las manos del cocinero o los utensilios de cocina no están limpios o cuando el recipiente pequeño que cocinamos al baño maría no está bien cerrado y le entra agua, por ejemplo. Otros riesgos que se deben tener en cuenta son que el agua rebose cuando está hirviendo, así como evitar que los alimentos fermenten al cocinarlos demasiado. (Para más información consulta el Módulo 3, nivel Avanzado, Unidad 5).  Para poder consumir los alimentos de forma saludable se deben conservar en lugares y a una temperatura adecuados. También pueden congelarse (cuando sea posible), y deben lavarse muy bien antes de cocinarlos y mantener una continua limpieza de manos y de los utensilios de cocina que utilizamos mientras se preparan. |
| **Idioma** | Español |
| **País** | Todos |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Otras referencias** | [Baño maría: método de cocción - Recetas de Cocina Casera fáciles y sencillas - Cocina Casera (cocina-casera.com)](https://cocina-casera.com/bano-maria-metodo-de-coccion/)  [Cómo hacer flan casero - Recetas de Cocina Casera fáciles y sencillas - Cocina Casera (cocina-casera.com)](https://cocina-casera.com/como-hacer-flan-casero/)  [Cómo cocer o hervir alimentos. Técnicas de cocina (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-cocer-o-hervir-alimentos-tecnicas-de-cocina)  <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/06/02/metodos-de-coccion-hervir/>  [Cómo cocinar al vapor. Recetas, trucos y consejos - Recetas de rechupete - Recetas de cocina caseras y fáciles](https://www.recetasderechupete.com/como-cocinar-al-vapor-recetas-trucos-y-consejos/27165/)  [Receta de patatas riojanas (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetario/receta-de-patatas-riojanas)  [tecnicas\_culinarias.pdf (wordpress.com)](https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf)  <http://www.deleitese.co/conozca-los-beneficios-de-cada-tecnica-de-cocinado-147>  <https://www.sabervivirtv.com/nutricion/como-cocinar-bien-vapor-beneficios-tecnica_1235>  <https://www.conasi.eu/blog/productos/fermentacion-alimentacion-saludable/errores-mas-comunes-fermentar/> |