## FICHA DE FORMACIÓN

| **Módulo** | Módulo 4 |
| --- | --- |
| **Título** | UNIDAD 3: Cocinado a la parrilla |
| **Palabras clave** | Grill, parrilla, barbacoa, cocina sana, cocina a la brasa, comida tradicional |
| **Tema/Área** | |  | 1: Cuestiones generales sobre comida sana y de bajo impacto | | --- | --- | |  | 2:  Productos locales típicos y 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 max.)** | En esta unidad se tratará la cocina a la parrilla (grill), una técnica muy antigua que surgió tras aprender a hacer fuego, y que actualmente se conoce también como barbacoa. Con el paso del tiempo, las parrillas han evolucionado y, hoy en día, se puede cocinar al estilo tradicional, o con una de las modernas parrillas eléctricas disponibles en el mercado.  Asar a la parrilla es un método de asado con calor seco, rápido y muy natural porque no se necesita añadir grasas, aunque algunos expertos aconsejan engrasar la parrilla para evitar que los alimentos se peguen. Además, se pueden asar tanto carnes, como pescados, mariscos o verduras.  Desde el punto de vista tradicional, se cocinará a la parrilla utilizando como fuente de calor el fuego creado con carbón o leña.  Existen dos formas de cocinar los alimentos, sobre la parrilla utilizando una rejilla, o pinchando o espetando los alimentos y acercándolos a las brasas, como se hace, por ejemplo, con los famosos, tradicionales y deliciosos espetos de sardinas malagueños (más información en referencias). Al usar carbón o leña como fuente de calor, la parrilla proporciona a los alimentos un delicioso olor y sabor ahumado, muy diferente a cualquier otra técnica culinaria.  Para asar a la parrilla al método tradicional se necesita: una parrilla, una rejilla donde posar los alimentos, carbón o leña y unas pinzas largas. Es muy importante que la rejilla esté limpia antes de colocar en ella los alimentos.  Con esta técnica culinaria, se deben cortar los alimentos en trozos gruesos para que queden jugosos y no se sequen por dentro, ya que se exponen a una temperatura de entre 160 y 200° C, pero tampoco demasiado grandes para que no queden crudos. Se debe colocar una capa homogénea de carbón (ramas pequeñas si usamos leña), encender el fuego con cuidado y esperar a que se apaguen las llamas para poner los alimentos en la parrilla, sobre las brasas (estarán listas cuando adquieran un color blanco). No es aconsejable encender el fuego con líquido inflamable, porque le dará sabor y olor a los alimentos y puede ser peligroso, es mejor utilizar pastillas de encendido rápido de materia orgánica. Se cortan en trozos pequeños y se distribuyen por toda la base de carbón. Para encender el fuego, se coge una pastilla con las pinzas y la encendemos, y con ella se irán prendiendo las demás. Cuando se tengan las brasas, se colocarán los alimentos en la parrilla, no demasiado cerca del calor. Se debe asegurar que las brasas duran encendidas al menos 20-25 minutos, teniendo que darle la vuelta a los alimentos para que se cocinen por ambos lados. A diferencia de las técnicas vistas en las unidades 1 y 2, al cocinar a la parrilla nunca se deben pinchar los alimentos para comprobar su cocción. De hacerlo, se saldrán los jugos del alimento y la carne, por ejemplo, quedará seca y dura.  Un consejo: si se cocina carne, es preferible echarle la sal después de cocinarla y lo mejor es usar sal Kosher o Maldon, que viene en grano grueso o escamas, para evitar un salado excesivo y asegurar que las carnes queden absolutamente deliciosas. |
| **Beneficios/**  **Ventajas**  **(1000 caracteres max.)** | Al ser una técnica culinaria de calor seco, los alimentos cocinados a la parrilla no pierden sus nutrientes, por lo que se obtendrán platos muy saludables y nutritivos.  Con esta técnica no se utilizan condimentos ni salsas, lo que potencia el verdadero sabor propio de los alimentos.  Al no usar grasas (los alimentos se cocinan en su grasa natural), se podrán degustar platos más ligeros y saludables.  Los alimentos quedan crujientes por fuera y jugosos por dentro, además de absorber el aroma de las brasas, por lo que se obtendrán unos sabores deliciosos. Se podrán cocinar todo tipo de alimentos a la parrilla, por lo que la dieta será muy variada y no se comerá siempre lo mismo.  Y por último, cocinar a la parrilla tiene intrínseco el aspecto social. Puede aprovecharse para hacer una barbacoa con familiares y amigos, en casa o en el campo, pasar un buen rato, a la vez que se ingieren alimentos de forma saludable. |
| **Productos Representativos** | Carne de ternera, carne de cerdo, carne de pollo, verduras (parrillada de verduras con berenjena, calabacín, zanahoria, cebolla, espárragos, etc.), pescados (espetos de sardinas, calamar espetado, salmón, etc.), mariscos (gambas, langostinos, ostras, vieiras, etc.). |
| **Gestión de Riesgos** | Si se está al aire libre, se tendrá cuidado al encender el fuego, controlando el viento, lejos de árboles y materiales que puedan prenderse descontroladamente.  Cuando los alimentos se cocinan a la parrilla, es importante evitar un alto consumo de acrilamidas, que es lo que le da a la comida a la parrilla ese color tostado o negro tan característico. |
| **Idioma** | Español |
| **País** | todos |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Otras referencias** | <https://www.mamirecetas.com/glosario/cocinar-a-la-parrilla-o-al-grill>  <http://cocinarte.co/grillar/#:~:text=M%C3%A9todo%20de%20cocci%C3%B3n%20en%20el,el%20centro%20de%20los%20alimentos>.  <https://www.cocinaygastronomia.com/2012/01/23/tecnica-de-cocinar-a-la-parrilla/>  <https://www.unileverfoodsolutions.com.mx/tendencias/tecnicas-culinarias/al-grill/parrilla-como-innovacion.html>  <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>  <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/grill-201507031054.php?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>  <http://blog.corengrill.es/tenicas-de-cocina-para-cada-tipo-de-carne/>  <https://www.recetas.com/reportajes/tecnicas-de-coccion-grillado.html>  <https://www.gallinablanca.es/noticia/tecnicas-culinarias/>  <https://honestappliances.com/ventajas-cocinar-grill-beneficios/>  <https://www.biggreeneggspain.es/cocinar-a-la-parrilla/#:~:text=%C2%BFEn%20qu%C3%A9%20consiste%20asar%20a,o%20m%C3%A9todo%20de%20asado%20directo>.  <https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-cocinar-pescado-a-parrilla-todo-que-tienes-que-saber-te-salga-perfecto>  <https://www.nuevatribuna.es/articulo/consumo/10-cosas-debes-saber-cocinar-parrilla/20160608170227129109.html>  <https://babycocina.com/receta/como-cocinar-a-la-parrilla/>  <https://cocina-casera.com/beneficios-cocinar-parrilla/>  <https://www.lacarnedepasto.com/2016/11/13/cocinar-carne-la-parrilla-metodo-del-sellado-inverso/>  <https://www.vozpopuli.com/gastropoli/espeto-sardina-tecnica-cocina_0_1389762171.html>  <https://www.larecomendadora.com/2018/05/origen-como-hacer-espetos-de-sardinas.html#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20consiste%20en%20insertar,el%20mismo%20tiempo%20de%20cocinado>. |

**GUIDELINES AND DIRECTIONS FOR COMPLETING THE FICHES**

1. The selection of products / techniques should follow some criteria:
   1. Healthy
   2. Local, typical and representative of the diverse territories, countries, or regions
   3. Feasible, achievable, and accessible to ordinary people
   4. Traditional and ‘homemade’ (avoid any industrial manipulation or elaboration)
   5. Interesting, curious, and even surprising, that provides little-known information or at risk of disappearance
   6. With the possibility of having similar / substitutive products or techniques in the other countries of the project.
2. The fiches must be filled according to the matrix displayed in the Excel file intituled *FairFood\_Modules\_UnitMicroFiches final*.
3. The units of the basic level will follow in general the classification of *groups of food* set in the Mediterranean diet pyramid
4. The units of the *advanced level* will follow the classification of frequency of consumption of the pyramid.
5. The above referred classification must apply compulsorily for *Modules 2 and 5* but is not so easy to be used for Modules 3 and 4 about techniques.
6. For *Modules 3 and 4* the suggestion is to display the units as follows:
   1. For Basic Courses, order the techniques from commonest to uncommonest
   2. For Advanced Courses, order the techniques from easiest to hardest
7. *Module 5*, in its two levels, deserves a special comment: for ensuring a gradual acquisition of training, the recipes should follow also the criterium of increasing difficulty, that is, the first unit must be a simple and easy-to-make recipe and the last one the more difficult.
8. The box of *Risk Management* could be filled when there are relevant concerns, but it could display N/A in the case it is nothing to say about (very unlikely).
9. The *‘risk management’* can be a very generic section which could include any kind of problems related to different aspects of the product or the technique described:
   1. Related to consumption (for example, abuse)
   2. Possible allergies / intolerances if it is the case
   3. Risks related to production, such can be the use of pesticides, antibiotics, etc.
   4. Risks in preservation, such as the breakdown of the cold chain, appearance of toxins, etc.
   5. Also, it can describe recommendations for avoiding eventual risks.
10. The box of Further references could work as a tool for ensuring project transferability -it is convenient to include references of similar products / techniques from the other countries of the project. For example, sun-dried tomatoes from Sicily use the same preservation technique as raisins from Malaga, so it is better to include this reference than one more referred to tomatoes.
11. The definite list of course titles should be presented to the consortium until 12th February, after its discussion between the leader partner and the reviewer partner.
12. Once approved, the leader partner of each module has to provide a sample of one fiche in order to ensure homogeneity in difficulty, extension, language, syntax, type of references, and other aspects of the fiche contents.