**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

| **Modulo** | Modulo 4 |
| --- | --- |
| **Titolo** | UNITÀ 4: Cottura al forno |
| **Parole chiave** | Cuocere al forno |
| **Argomento/**  **Area** | |  | 1: Informazioni generali su cibi salutari e a basso impatto ambientale | | --- | --- | |  | 2: Prodotti tipici locali e varietà (di base o avanzate) | |  | 3: Tecniche di preservazione/conservazione del cibo tradizionale | | X | 4: Preparazione degli alimenti/tecniche di consumazione/secondo la Piramide Alimentare | |  | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale | |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | La cottura al forno è una tecnica più moderna che antica. Per questo motivo ci sono molte persone che si sentono più a loro agio a cucinare in un forno tradizionale (elettrico o a gas). Anche se in molti casi il forno viene usato per cuocere il pane o i dolci, si possono cucinare un gran numero di ricette sane se si scelgono gli ingredienti giusti. Il forno ha molte possibilità per cucinare.  In primo luogo, bisogna notare che il forno cuoce il cibo applicando calore e mantenendolo in uno spazio chiuso. In questa unità si presenteranno le diverse funzioni del forno, la varietà di alimenti che si possono cucinare in esso e, infine, i consigli su ciò che non si deve fare quando si cucina nel forno.   1. **FUNZIONI DEL FORNO**   Ci sono diversi tipi di forno, a gas, elettrico o a convezione (il più richiesto ultimamente), che ha una ventola all'interno che ripartisce il calore, cuocendo il cibo in modo omogeneo ed evitando che si bruci. Il primo problema è di solito che la maggior parte delle persone non conosce bene le funzioni del forno e finisce per essere un deposito di padelle. In seguito, verranno introdotte le diverse funzioni e programmi del forno. A seconda del forno, si può trovare quanto segue:    Calore superiore e inferiore (calore convenzionale).    Calore inferiore.Guía rápida para entender los símbolos del horno  Grill. Guía rápida para entender los símbolos del horno  Grill con ventilatore: la griglia fornisce calore diretto sulla parte superiore e il divertimento distribuisce il calore al cibo, cuocendolo in modo omogeneo: perfetto per cucinare grandi pezzi di carne e pesce.  Calore con ventilatore (convettivo) per cuocere il cibo in modo omogeneo.  Scongelamento. Guía rápida para entender los símbolos del horno  Riscaldamento del forno (per mantenere il cibo caldo).  Luce, per vedere il grado di cottura del cibo senza aprire il forno e perdere il calore. Guía rápida para entender los símbolos del horno   1. **CIBO DA POTER CUCINARE IN FORNO**   Come è stato detto prima, si può cucinare una vasta gamma di piatti:  - Pollo arrosto: 230°.  - Pane: 230°.  - Carne arrosto: 200°.  - Pesce: 200°.  - Casseruole e stufati: 150°.  - Verdure: 200°.  - Pizza: 200-220°.  - Torte e muffin: 180°.   1. **DA NON FARE NELLA COTTURA AL FORNO**   - La prima cosa importante da sapere è che il cibo non deve essere introdotto nel forno finché non è caldo. Deve essere preriscaldato in anticipo.  - Mettere il cibo nella teglia all'altezza sbagliata. Se non c'è un forno a convezione, gli alimenti che richiedono più tempo per essere cotti, come i pezzi grossi di carne, devono essere collocati nella parte inferiore. Tuttavia, metteremo il pesce nell'altezza centrale e le verdure nell'altezza più alta.  - Il forno non deve essere aperto perché perderà la temperatura raggiunta. |
| **Benefici** | La cottura al forno permette di ridurre la quantità di grasso, poiché gli alimenti cuociono con il vapore generato dal calore e con il loro stesso succo: quindi, non è necessario aggiungere alcun grasso. In questo modo, la digestione sarà più leggera.  Questo metodo mantiene i nutrienti, le vitamine e i minerali del cibo, quindi mangeremo piatti deliziosi, sani e succulenti, poiché permette al cibo di mantenere tutti i suoi succhi.  I forni a vapore danno la possibilità di cucinare ad una temperatura più bassa e in un tempo più breve, così risparmierete soldi nella bolletta elettrica.  I forni con un timer permetteranno agli utenti di dedicarsi ad altre cose mentre il pranzo sta cuocendo, quindi il tempo sarà risparmiato. |
| **Prodotti rappresentativi** | Carne, pesce, verdure, dolci, pane |
| **Rischi** | Bisogna prestare particolare attenzione quando si usa il forno a causa del pericolo di ustioni.  Pertanto, i guanti da forno dovrebbero essere usati come protezione per estrarre il vassoio.  Inoltre, dovrebbero essere usati recipienti appropriati fatti di vetro, acciaio inossidabile o argilla. |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Spagna |
| **Partner responsabile** | Internet Web Solutions |
| **Ulteriori referenze** | Il grill:  <https://www.cookist.it/come-cuocere-con-il-grill-del-forno/> |