**FICHA DE FORMACIÓN**

| **Módulo** | Módulo 4 |
| --- | --- |
| **Título** | UNIDAD 4: Horneado |
| **Palabras clave** | Hornear, cocinar al horno, grill, convección, horno de gas, horno eléctrico, horno de vapor |
| **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.)** | Hornear o asar al horno no es una técnica ancestral sino algo más moderno. Por eso hay mucha gente que se siente más cómoda cocinando en una cocina tradicional (de fuego o eléctrica. Aunque en muchos casos el horno se utiliza para hacer pan o bizcochos, podemos cocinar infinidad de recetas saludables si elegimos bien los alimentos.El horno cocina los alimentos aplicando calor y manteniéndolo en un espacio cerrado. En esta unidad se van a mostrar las distintas funciones del horno, la variedad de alimentos que se pueden cocinar en él, y se darán algunos consejos sobre qué no se debe hacer cuando se cocina al horno.1. **FUNCIONES DEL HORNO**

Existen varios tipos de horno, el de gas, el eléctrico, el de vapor, o el de convección (el más demandado en los últimos tiempos), que contiene un ventilador que reparte el calor, cocinando los alimentos de forma homogénea y evitando que se quemen. El primer problema con el que nos encontramos es que la mayoría de usuarios no conoce realmente las funciones del horno, y éste acaba convirtiéndose en un almacén de sartenes. A continuación, se muestran las diferentes funciones y programas de un horno. Dependiendo del tipo de horno, se pueden encontrar las siguientes:

|  | Calor por arriba y por abajo. |
| --- | --- |
| Guía rápida para entender los símbolos del horno | Calor por la parte inferior. |
| Guía rápida para entender los símbolos del horno | Grill. |
|  | Grill y ventilador: el grill proporciona calor directo en la parte superior y el ventilador reparte el calor por el alimento, cocinándolo de forma homogénea: perfecto para cocinar carnes y pescados grandes. |
|  | Función de calor con ventilador (convección) para cocinar los alimentos de forma homogénea. |
| Guía rápida para entender los símbolos del horno | Descongelar. |
|  | Función para conservar los alimentos calientes |
| Guía rápida para entender los símbolos del horno | Luz, para ver cómo va la cocción de nuestro plato sin abrir el horno y perder el calor. |

1. **ALIMENTOS QUE PUEDES COCINAR EN EL HORNO**

Como hemos comentado antes, se pueden cocinar y combinar un montón de alimentos y estas son las temperaturas recomendadas:* Pollo asado: 230°.
* Pan: 230°.
* Carne asada: 200°.
* Pescado: 200°.
* Guisos y estofados: 150°.
* Verduras: 200°.
* Pizza: 200-220°.
* Bizcochos y magdalenas: 180°.
1. **QUÉ NO DEBES HACER CUANDO COCINAS AL HORNO**
* La primera cosa importante que debe saberse es que no se deben meter los alimentos en el horno cuando aún no está caliente. Debe precalentarse antes.
* Colocar los alimentos en la bandeja a una altura incorrecta. Si no tenemos un horno de convección, los alimentos que tardan más en cocinarse como las carnes grandes, deberán ponerse en la parte inferior. Sin embargo, los pescados se pondrán en la parte central y las verduras en la parte más alta.
* No debe abrirse el horno porque perderá la temperatura.
 |
| **Beneficios/****Ventajas****(1000 caracteres max.)** | Cocinar al horno permite reducir la cantidad de grasa, ya que los alimentos se cocinen con el vapor que genera el calor y en su propio jugo, por lo que no es necesario añadir grasas. De esta forma, las digestiones serán más ligeras. Este método mantiene los nutrientes, vitaminas y minerales de los alimentos y comeremos platos deliciosos, sanos y jugosos, ya que permite que los alimentos conserven todos sus jugos. Los hornos de vapor ofrecen la opción de cocinar a menor temperatura y en menor tiempo, con lo que se ahorrará dinero en la factura de la luz.Los hornos que cuentan con temporizador permitirán dedicarse a otras cosas mientras se cocina, por lo que se ahorrará tiempo.  |
| **Productos Representativos** | Carnes, pescados, verduras, dulces, pan |
| **Gestión de Riesgos** | Se debe tener cuidado a la hora de usar el horno por el riesgo de quemaduras. Por eso, se deberán usar guantes como protección apropiados para sacar las bandejas o manipular el alimento. También debemos usar los recipientes adecuados. Pueden ser de vidrio, de acero inoxidable o de barro, aptos para horno (ver etiquetado). |
| **Idioma**  | Español |
| **País**  | todos |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Otras referencias**  | <https://www.65ymas.com/consejos/estas-usando-bien-programas-horno-mejor-funcion-cada-receta_16256_102.html#:~:text=El%20horno%20convencional%20funciona%20con,m%C3%A1s%20eficaz%20en%20este%20sentido><https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar_mejor/puedo-cocinar-funcion-horno_1_3122713.html> <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190425/461840110180/horno-errores-cocinar-comida-gratinar.html><https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/como-funciona-el-horno-13224><https://www.mielectro.es/blog/funciones-del-horno-guia-de-compra/><https://www.lavozdegalicia.es/noticia/gastronomia/2019/11/05/aporta-tus-platos-cocinar-horno-vapor/00031572945207160263349.htm><https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/cocinar-con-el-horno-13223><https://www.vitonica.com/alimentos/a-plancha-al-horno-al-vapor-como-afecta-a-alimentos-cada-forma-cocinado-cual-saludable><https://nosvemosencasa.elmundo.es/en-otras-casas/7-grandes-ventajas-de-cocinar-en-el-horno><https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/reposteria/tecnicas-de-reposteria/><https://innovacionparatuvida.bosch-home.es/reposteria-facil-casa/><https://www.gallinablanca.es/recetas/al-horno/><https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/10/26/articulo/1509012296_619139.html> |