**FICHA DE FORMACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Módulo 4 |
| **Título** | UNIDAD 5: Flambear |
| **Palabras clave** | Flambear, flambeado, técnicas culinarias |
| **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** | Avanzado |
| **Descripción/Contenidos**  **(2000 caracteres máx.)** | En esta unidad vamos a ver la técnica del flambeado, la cual es muy fácil de aplicar, pero para ello debemos tomar algunas precauciones que explicaremos más adelante en detalle. Flambear es una técnica culinaria que se utiliza para darle sabor y aroma a los alimentos. El flambeado consiste en bañar los alimentos con una bebida alcohólica de alta graduación, entre 30 o 40% (normalmente coñac, brandy, whisky o ron) y prenderle fuego para reducir los grados de alcohol y que así la comida mantenga solo el sabor y aroma que la bebida le proporciona.  Esta técnica se suele aplicar con carnes de vacuno y de cerdo, aves de corral, postres y frutas (muy típicos y conocidos son los plátanos flambeados), aunque también podemos aplicar el flambeado con verduras o marisco, por ejemplo. ¡Los langostinos al whisky están deliciosos! (Puedes ver cómo se hacen en la sección referencias).  Podemos flambear de dos formas: rociando el alcohol (poca cantidad) directamente sobre la comida caliente dentro de la olla y prendiéndole fuego o haciendo el proceso de quemado del alcohol por separado. En este caso, utilizaremos un recipiente pequeño y resistente al fuego, echamos el alcohol, lo calentamos un poco para que prenda con más facilidad, le prendemos fuego y cuando este se apague, lo echamos en la comida. El fuego se apaga solo cuando se evapora el exceso de alcohol.  Para flambear de manera segura debes seguir los siguientes consejos:   * Apaga la campana extractora de humo, si no lo haces, la grasa que queda en ella puede prender e incendiar tu cocina. * Retira todo lo que no necesites y ten a mano una tapa o un trapo mojado para la olla por si el flambeado y el fuego se descontrolan. * Lo ideal es que cocines los alimentos en una olla o sartén profunda para evitar quemarte con el fuego. * Utiliza un soplete de cocina o encendedor de mango largo para encender el fuego, esto evitará que te quemes si ha caído alcohol fuera del recipiente y se prende. * Mantén siempre una postura erguida y no acerques la cara a la sartén o la olla.   El flambeado o flameado también se aplica en bebidas, es muy típico en la elaboración de cócteles, ya que reduce la graduación de alcohol y suaviza su sabor tras quemar el exceso de alcohol. |
| **Beneficios/ Ventajas**  **(1000 caracteres máx.)** | Flambear lleva consigo algunos beneficios. El flambeado aporta aroma y sabor a nuestros platos, consiguiendo que la graduación del alcohol se evapore. Al flambear, la superficie de los alimentos quedará más crujiente y además le dará a tus platos una presentación espectacular. |
| **Productos Representativos** | Carne de ternera, aves de corral, postres (tarta al whisky, crepe Suzette), fruta (plátanos flambeados), verduras, marisco (langostinos al whisky). |
| **Gestión de Riesgos** | Lo más importante para flambear, es que lo hagas de forma segura para evitar que el fuego se descontrole y que te quemes. Para ello, debes seguir todos los consejos explicados anteriormente. |
| **Idioma** | Español |
| **País** | España |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Referencias** | <https://www.nuevamujer.com/lifestyle/2014/06/30/que-es-flambear-los-alimentos.html>  <https://lovecooking.neff.es/4-reglas-de-oro-que-debes-seguir-para-flambear-correctamente-los-alimentos/>  <https://www.bartalentlab.com/degustanews/tendencias/tecnicas-de-sala-y-barra/como-flambear-correctamente#:~:text=Los%20alimentos%20m%C3%A1s%20comunes%20para,en%20las%20cartas%20de%20postres>.  <https://canalcocina.es/receta/flambeado-de-fruta>  <https://www.afuegolento.com/receta/solomillo-jabugo-jerez/15568/>  <https://saborgourmet.com/flambeado-trucos-y-consejos/>  <https://www.youtube.com/watch?v=xpayXW6qsTs>  <https://www.youtube.com/watch?v=G3oh7FytgR4>  <https://www.youtube.com/watch?v=diq71ADr3as>  <https://www.youtube.com/watch?v=SOOea5iS5UI> |

**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.