¡Hola!
Mi nombre es PAT y os acompañaré
a lo largo de este manual de cocina.
Espero que cumpla su misión…
¡Oído Cocina!

Empezaremos distinguiendo los alimentos y las raciones aconsejadas para hacer una cocina lo más sana posible.

alimentación.es
Pirámide de Alimentación
Haz ejercicio físico casi todos los días 60 minutos
Dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados
Ocasionalmente
Carnes grasas, embutidos
Grasas (Margarina, mantequilla)
Ocasionalmente
Frutos secos
3 - 7 Raciones semana
Lácteos
2 - 4 Raciones al día
Frutas
> 3 raciones día
Vegetales
(al menos 1 ensalada)
> raciones 2 día
Arroz, pasta, pan, patata, etc.
(Mejor integrales)
4 - 6 Raciones día
Pescados y mariscos.
Carnes magras, Huevos
3-4 Raciones semana
Legumbres
2 - 4 Raciones semana
Aceite de oliva
(Cocinar y aliñar)
3 - 6 Raciones diarias
Agua
6 - 8 vasos día

RACIONES DE ALIMENTOS PARA NIÑOS

Alimentos / Edad	1-3	4-6	7-9	10-12
Leche	1/8 l	¼ l	¼ l	¼ l
Carnes grasas	60 g	70 g	100 g	150 g
Carnes magras, Pollo, huevos	60 g	70 g	100 g	150 g
Pescados	100 g	120 g	150 g	200 g
Legumbres: Garbanzos, judías	30 g	50 g	60 g	70 g
Hortalizas: Ensaladas, verduras	70 g	80 g	90 g	100 g
Frutas cítricas	100 g	100 g	150 g	150 g
Otras frutas	100 g	100 g	150 g	150 g
Pan	30 g	30 g	60 g	60 g
Arroz	40 g	50 g	60 g	70 g
Pastas	40 g	50 g	60 g	70 g
Patatas	60 g	80 g	100 g	150 g

Además de comer lo más sano posible no tenemos que olvidar lo importante que es conservar el medio ambiente. Un gesto, responsabilidad de todos.

Intentaremos comprar alimentos de temporada, de nuestra zona, evitando en lo posible envases y… ¡Reciclaremos!

Estas son las elaboraciones básicas de la cocina. Bases, que se utilizan para hacer muchas recetas

ELABORACIONES BÁSICAS

Fondos blanco y oscuro

Caldos

Ligazones

Farsas

Salsas

Los fondos blanco y oscuro son líquidos donde se concentran los sabores. Son de carnes, aves o pescados con hortalizas, aromáticos y agua, puestos a cocinar.

El blanco y el oscuro se diferencian que en el fondo oscuro, las carnes y hortalizas están tostadas.

<u>Los caldos</u> **son preparaciones listas para cocinar productos. Por ejemplo un *caldo blanco* para cocinar alcachofas y que no se oscurezcan o un *caldo corto* para pescados o guisar hortalizas conservando su color.**

Las ligazones se utilizan para espesar salsas o preparaciones como croquetas, albóndigas, etc. Por ejemplo, la harina mezclada con aceite o mantequilla, yema de huevo duro, huevo crudo, etc.

Las farsas son los rellenos que se utilizan para canelones, empanadillas, huevos, etc.

Las Salsas acompañan los alimentos aportando nutrientes y suavidad.

FONDO BLANCO DE AVE

(Caldo que utilizamos para hacer sopa, añadir a los guisos o hacer salsas)

Utensilios:

Cazo - Cazuela alta - Colador - Bol - Puntilla y cuchillo de cocinero - Tabla.

Ingredientes:

Carcanadas (2 u.) o Gallina (1/2 u.)

Agua (2 litros)

Cebolla (1 u.)

Zanahoria (2 u.)

Puerro (1 u.)

Apio (1 rama)

Perejil (3 ramas) Tomillo (1 ramillete) Laurel (1 hoja)

Elaboración:

- Ponemos los huesos y el agua fría en una cazuela a fuego lento. **Espumamos** constantemente hasta que rompa a hervir.
- Una vez espumado añadimos las hortalizas cortadas en dados gruesos y dejamos hervir tapado durante al menos tres horas.
- Colamos y volvemos a hervir. Enfriamos rápidamente.

✎ Para enfriar más rápido, colocamos una cuchara debajo del recipiente para facilitar que corra el aire por la base. En cocinas profesionales se utiliza un triángulo de madera.

GRÁFICAS EDITORES