

TÈCNIQUES BÀSIQUES DE PREELABORACIÓ D'ALIMENTS

TÈCNIQUES BÀSIQUES DE PREELABORACIÓ D'ALIMENTS

La **preparació d'aliments** s'inicia amb la **selecció dels productes** que necessitem i que estan emmagatzemats en la nevera, l'armari o el rebost, per al seu ús immediat.

Però també podem retirar-los del congelador, en aquest cas es requerirà un procés previ de **descongelació**.

Després, cada tipus d'aliment tindrà el seu propi procés de **preparació prèvia**.

LA DESCONGELACIÓ

La **descongelació és un procés crític**, des del punt de vista de seguretat alimentària, perquè els aliments en descongelació o descongelats a temperatura ambient són molt vulnerables a l'acció dels microorganismes.

Per això **mai han de descongelar-se a temperatura ambient** (és a dir, deixar-los fora de la nevera) a pesar que sigui una pràctica molt habitual.



LA DESCONGELACIÓ

La millor manera és **deixar-los a la nevera** (la qual cosa evita que cap part de l'aliment baixi dels 4 °C), però això requereix un temps de descongelació molt més lent.

Si no es disposa de tant de temps, es podrà descongelar **submergit en aigua freda** (en aquest cas ha d'estar envasat o embolicat perquè l'aliment no entri en contacte amb l'aigua).

La forma més ràpida de descongelació segura **és al forn**, a una temperatura de 70 °C, o més fàcil encara, **al microones**.

LA DESCONGELACIÓ

Una cop ben descongelat un producte, s'ha de cuinar o consumir al més prest possible o conservar en la nevera per poc temps.

En cap cas tornarem a congelar un producte descongelat.

Alguns aliments, com les verdures o algunes carns o peixos, venen preparats per a procedir directament a la cocció sense passar per la descongelació.

PREPARACIÓ DE LES HORTALISSES

Les operacions de preparació de les hortalisses són el **rentat**, el **pelat** i el **troussejat**.



EL RENTAT

Aquells productes que estan en contacte directe amb la terra, com les hortalisses (enciam, escarola, cols, etc.) o bé alguns tubercles (com les patates, els raves o les pastanagues), han de rentar-se minuciosament per a eliminar restes de terra, insectes i altres elements no desitjats.



PELAT I TROSSEJAT

Les hortalisses i les fruites, si són fresques, han de pelar-se i tallar-se just abans d'utilitzar-les o consumir-les per a evitar que s'oxidin i es deteriorin. Pot evitar-se aquest efecte ruixant-los amb suc de llimona, encara que, com hem dit, el preferible és cuinar-les com més aviat millor.



PREPARACIÓ DE LA FRUITA

La fruita es prepararà segons si es consumeix crua o cuïta. Si és cuïta, dependrà de la recepta que anem a preparar. Si és crua, haurem de valorar si es menjarà pelada o no. Sempre que sigui possible convindrà menjar-la sense pelar, ja que en la pell es troben la majoria de les vitamines.

Si s'ha d'esprémer, la prepararem en funció de l'aparell que anem a usar: partida per la meitat o a trossos.

PREPARACIÓ DEL PEIX

El peix, igual que les verdures, ha de netejar-se i trossejar-se abans de cuinar-lo, encara que certes peces poden cuinar-se senceres, especialment si es fan al forn. Si són peces petites, com els boquerons o les sardines, hem de tallar-los el cap i obrir-los el ventre per a buidar-los el budell. Finalment, els passarem per sota de l'aixeta per a eliminar les restes.



PREPARACIÓ DEL PEIX

Les peces més grans, com les orades o els llobarros, normalment es cuinen amb el cap. Per a preparar-les, tallarem les aletes, llevarem les gales i obrirem el ventre, des de la cua cap al cap, per a retirar els budells i, seguidament, les escatarem. Acabarem rentant-les amb abundant aigua freda a raig.

Una vegada net el peix, el podeu congelar en porcions llestes per al consum.

PREPARACIÓ DE LA CARN

La carn solem adquirir-la ja amb el tall precís, per exemple: en filets, bistecs, lloms, costelles, costelles senceres, trossejada per a estofats, picada, etc., però a més, serà necessari diferenciar entre el tipus de carn segons l'animal, la part d'on s'extreu i la categoria comercial.

