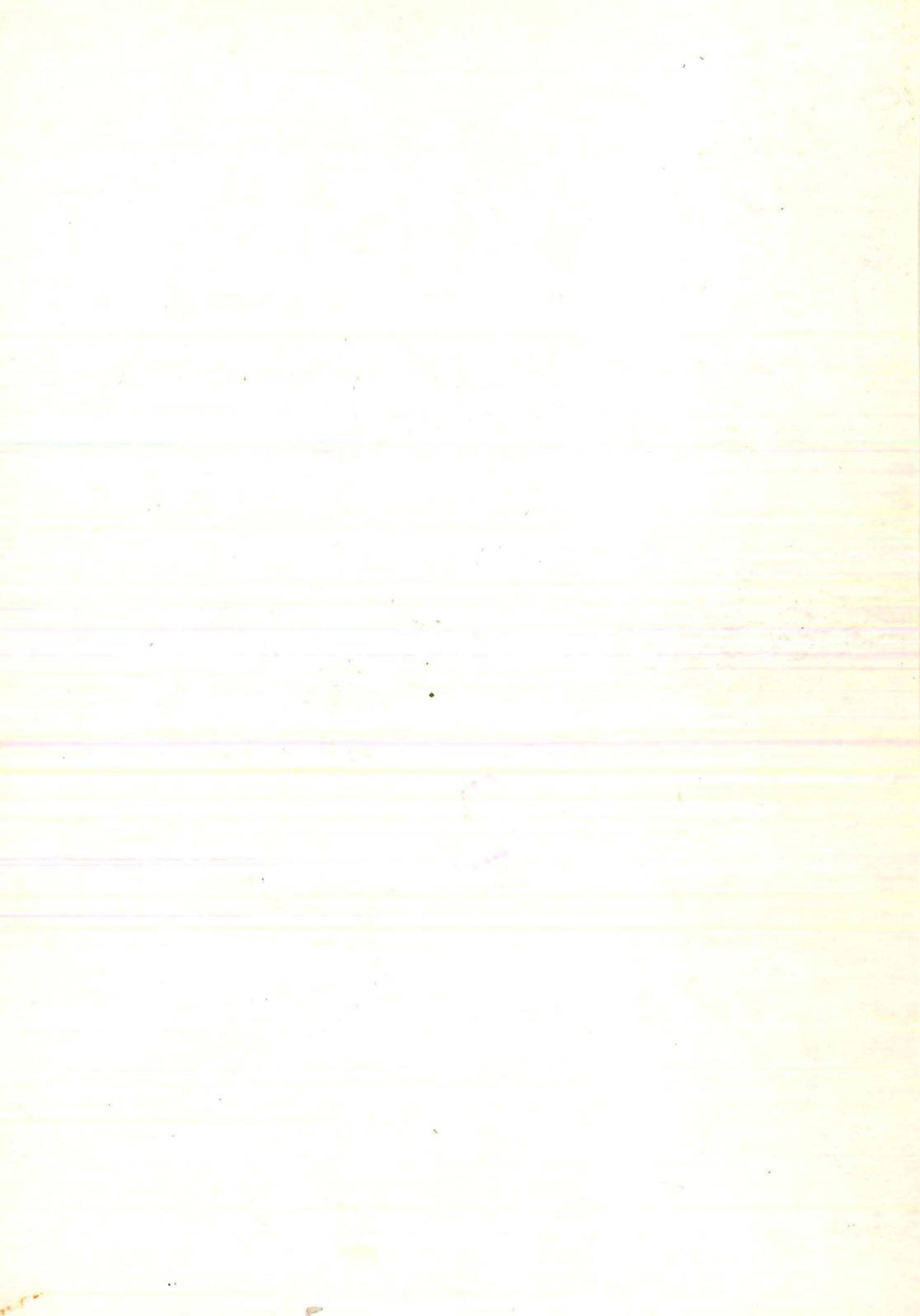


EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

**SELECCIÓN,
COMPRA,
ALMACENAJE
y
PREPARACIÓN
de ALIMENTOS**



2.^o
edición



EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

**SELECCION,
COMPRA,
ALMACENAJE
Y
PREPARACION
de ALIMENTOS**

**MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS DE ENSEÑANZA PRIMARIA**

MADRID, 1970

**Manual orientador
para Comedores Escolares**

Segunda edición

Escrito por

Consuelo López Nomdedeu

del

Departamento de Economía Doméstica
de la Oficina Técnica de Educación en
Alimentación y Nutrición

Ediciones de SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
(Alimentación y Nutrición)

Oficina: Campomanes, 6 - MADRID-13
Almacén: General Martínez Campos, 14
MADRID-10

Índice:

1.- Factores que influyen en el costo de los alimentos.

Aspectos a considerar en la compra de alimentos.

La lista de la compra y orden a seguir en la adquisición de alimentos.

2.- Estudio de los índices de calidad deseable en los alimentos.

Normas para la conservación casera de los distintos productos.

3.- Forma correcta de interpretación de recetas.

Cómo medir los ingredientes.

Equivalencia en gramos de las medidas caseras.

4.- Técnicas correctas de preparación de alimentos, a efectos de conservación de las sustancias nutritivas de los mismos y su buena presentación y calidad culinaria.

CONCLUSIONES

1

Factores que influyen en el costo de los alimentos

Las personas que manejan el presupuesto de alimentos en los Comedores Escolares deben tener un gran cuidado en la compra de los mismos, ya que de esto depende, en gran parte, el éxito del aspecto dietético del Comedor.

Vamos a señalar algunos de los factores que influyen en el costo de los productos:

Categoría: Es lógico que una carne de primera clase sea más cara que una de segunda. Si tomamos la misma cantidad de una que de otra, nos va a alimentar igual, pero no cabe duda que hay diferencia en cuanto a sabor, aunque si la preparamos convenientemente (guisados, ragouts) será muy bien aceptada.

Disponibilidad: Siempre resulta más caro comprar los alimentos fuera de su época, cuando todavía están al principio de la producción.

Productos locales o importados: Consumir alimentos que se producen en el país, o en la misma localidad, resulta más barato que hacerlo con los de importación. Recordemos, no obstante, que algunos productos básicos como carne, huevos, pescados congelados, etc., tienen, en general, cuando se trata de alimentos de importación, menor precio que los del mercado local.

Localidad: Es conocido por todos la variación de precios que hay de una población a otra, de un mercado a otro, incluso en la misma ciudad.

Volumen de ventas: Puede resultar más conveniente, para la administración del Comedor, adquirir los alimentos en grandes almacenes en lugar de pequeños comercios. Los mayoristas nos pueden proporcionar reducciones más ventajosas en los precios.

Compras en efectivo: En general, el pronto pago de la mercancía puede beneficiarnos con un buen descuento.

Forma de venta del alimento: En los últimos tiempos, la técnica del envasado de alimentos ha descubierto los sistemas más cómodos, higiénicos y agradables para la buena presentación.

Tratemos, no obstante, de dominar nuestro natural instinto por lo lujoso adquiriendo los alimentos en las mejores condiciones sanitarias, pero recordando que: **LOS ENVASES NO SE COMEN.**

Cantidad: Cuando se trata de alimentos que no se estropean: lentejas, arroz, legumbres secas, pastas, etc., si se tienen buenas condiciones de almacenaje, debemos tratar de adquirir en cantidad.

Aspectos a considerar en la compra de alimentos

Dinero disponible: De acuerdo con los ingresos que tiene el Comedor, debemos preparar nuestra lista de la compra. Recordemos para ello:

- 1.—Que los alimentos más caros no son siempre los más nutritivos.
- 2.—Que a igualdad de porción comestible, las carnes de 2.ª o 3.ª clase alimentan como las de 1.ª.
- 3.—Que unas minutas pueden compensarse con otras, si sabemos hacer una buena distribución de nuestros ingresos.
- 4.—Que nos conviene recordar los factores que influyen en el costo de los alimentos y tenerlos muy en cuenta.

Cantidad de alimentos en existencia: Debemos hacer un inventario detallado de cuanto hay en la despensa. Preparar nuestro plan de compra en dos grandes grupos:

- a) Alimentos que se pueden almacenar por un tiempo.
- b) Alimentos que se deben consumir en el día.

En lo que respecta a los alimentos de largo almacenaje, hay que consumir siempre en primer lugar los más antiguos. Si ordenamos bien nuestra despensa nos será muy fácil esta rotación.

Comidas a preparar: De acuerdo con las minutas, que para tal efecto existen publicadas por Ediciones de Servicios Complementarios (Alimentación y Nutrición) (*), se compran los alimentos. Si tenemos una idea clara de la minuta que vamos a preparar, la compra de alimentos se orienta con facilidad.

Número de comensales y necesidades nutritivas: Las cantidades que convienen a los niños están ya indicadas en la publicación anteriormente citada.

(*) Minutas, Dr. PALACIOS MATEOS. Ediciones EDALNU. Madrid.

Gustos de los comensales: Siempre que sea posible, dentro de un rigor científico de aplicación de minutas, se debe buscar la mejor forma de cocinar los alimentos para que estén de acuerdo con el gusto de los comensales. Cuando se trata de introducir alimentos nuevos, este problema se acentúa. La habilidad de una buena cocinera puede hacer que los niños tomen sin dificultad alimentos que en su casa no quieren.

Facilidades de almacenaje: Hemos insistido en la conveniencia de adquirir alimentos en cantidad, siempre y cuando tengamos buenas condiciones de almacenaje. En caso contrario, nos exponemos a que la pérdida sea mayor.

Valor nutritivo-calidad y precio: En el caso de los Comedores Escolares, en que los presupuestos no son muy altos, sólo teniendo mucho cuidado en este aspecto podremos dar minutas nutritivas y con un coste de acuerdo a nuestras posibilidades.

Estación apropiada: Hay que procurar comprar los alimentos que están en producción. No sólo cuestan más baratos sino que tienen mayor valor nutritivo.

Las marcas: Conviene que antes de seleccionar una marca de determinado alimento hagamos una prueba y juzguemos, por nosotros mismos, su calidad. En ocasiones, la publicidad encarece el producto; y existen otros menos conocidos, pero igualmente aceptables.

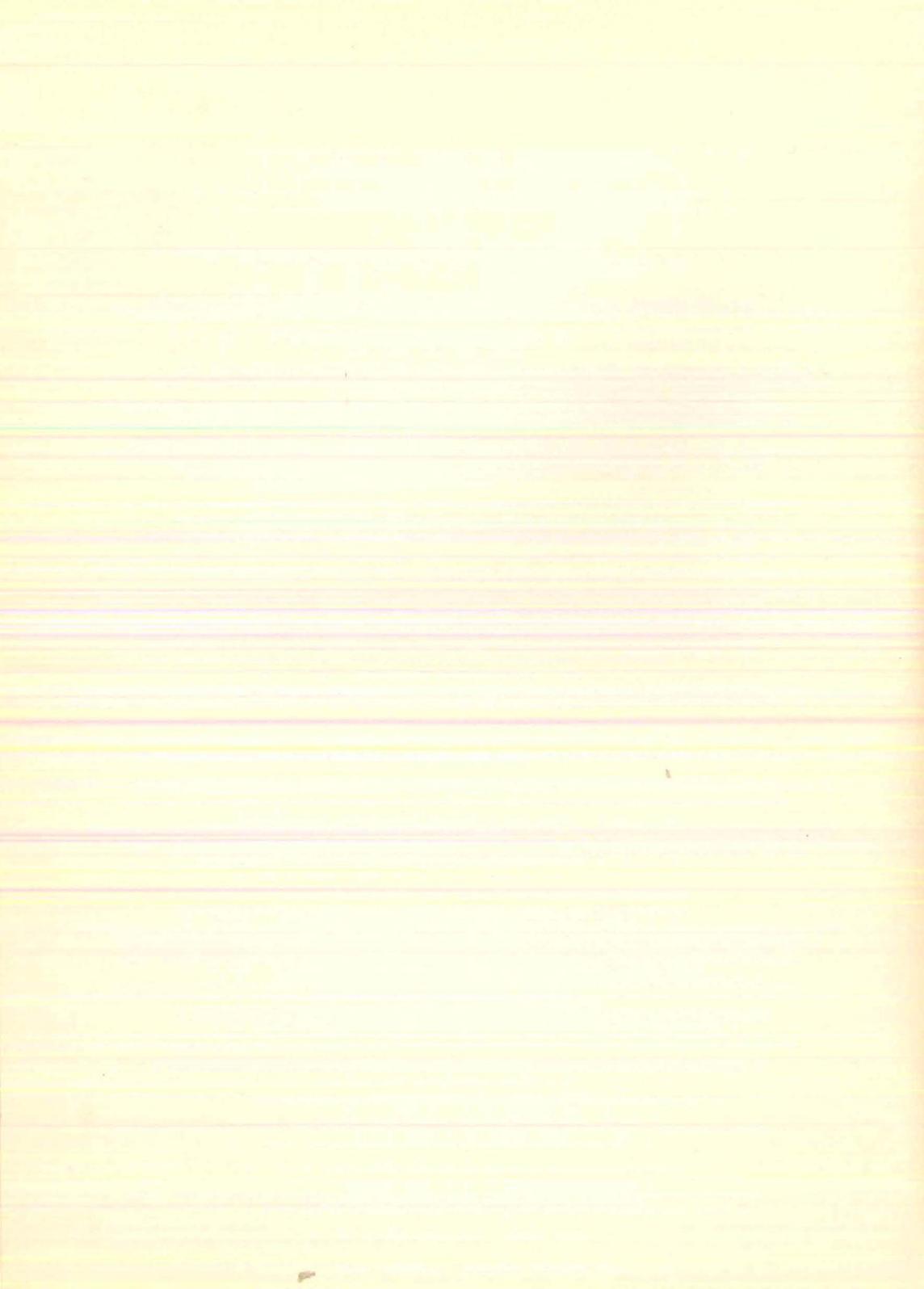
La lista de la compra y orden a seguir en la adquisición de alimentos

Con el fin de gastar el menor tiempo posible y hacer las tareas más fáciles, conviene que anotemos todo lo necesario. Si se trata de una compra de alimentos frescos, es decir, para consumir en el día, basta consultar la minuta. Si la compra incluye también alimentos de los que compramos en cantidad, debemos revisar el almacén. En los dos casos se debe establecer un orden lógico, para evitarnos paseos innecesarios o retroceder sobre nuestros pasos porque «se nos olvidó el aceite».

El orden de colocación que debe seguirse en la cesta de la compra, es:

- 1.—Los productos más pesados, en el fondo.
- 2.—Verduras y hortalizas.
- 3.—Frutas.
- 4.—Carnes y pescados.
- 5.—Alimentos congelados.
- 6.—Los huevos, de la forma más protegida posible.

Es interesante que recordemos: la carne y el pescado congelado deben comprarse en último lugar, con el fin de que estén el mayor tiempo posible en las cámaras o congeladores.



2

Estudio de los índices de calidad deseables en los alimentos

Normas para la conservación casera de los distintos productos

LECHE

La encontramos en el mercado en las formas siguientes:

- 1.—fresca,
- 2.—pasteurizada,
- 3.—esterilizada,
- 4.—condensada,
- 5.—evaporada,
- 6.—en polvo, bajo tres formas: entera, descremada, semidescremada.

Leche fresca: Cada día se va reduciendo la venta de leche fresca, ya que se estropea con mucha facilidad; y las normas higiénicas aconsejan que se trate en alguna forma. Si compramos leche fresca, debemos hervirla bien, es decir, que suba dos veces al menos; de esta forma se produce una ebullición completa.

Para **conservarla** en buenas condiciones, se debe tener:

- en sitio fresco
- apartada de alimentos que despidan fuertes olores, pues los acusa rápidamente.
- cubierta, para aislarla del contacto del aire.

Leche pasteurizada: Está tratada por un procedimiento industrial que nos asegura sus buenas condiciones higiénicas. Viene envasada en botellas precintadas o en envases de cartón parafinado. No es necesario hervirla, aunque suele aconsejarse hacerlo cuando va a ser consumida por los niños.

Se conserva:

- 48 horas, en frasco cerrado, sin sacar del envase.
- En frigorífico; si no lo hay, en la parte más fresca de la casa.

NO SE DEBE VACIAR DE LOS ENVASES, pues desde el momento en que la sacamos de la botella hay que considerarla como leche fresca.

Leche esterilizada: Tiene el máximo de garantías higiénicas. Nos viene envasada en botellas precintadas y el tono de la leche es amarillento. Este color se debe a la alta temperatura a que fue sometida la leche en su tratamiento. Debe tenerse con este tipo de leche el mismo cuidado que el recomendado para la pasteurizada. El período de **conservación** se calcula en seis meses máximo.

Leche condensada: Podemos adquirirla en las tiendas de alimentación, envasada en cristal, metal y tubo.

Se deben rechazar las latas hinchadas o defectuosas. Una buena norma es leer la etiqueta cuidadosamente, ya que nos da indicaciones para su reconstitución, almacenaje e interesantes recetas.

La forma de **conservación**, una vez abierta la lata, es de cuatro días, en lugar fresco y recipiente tapado.

Leche en polvo: Hemos dado tres variedades en lo que a la leche en polvo se refiere: entera, descremada y semidescremada. Esto se refiere al contenido en materia grasa .

Para que sea de buena calidad, debe ser fácilmente soluble en agua, color amarillo pálido, con sabor y olor agradables.

Debe prepararse en el momento en que se vaya a consumir. Si hay que hacerlo con anterioridad, las condiciones de **conservación** serán como en el caso de la leche fresca.

Cuando tenemos la leche en forma de polvo conviene **conservarla** en caja cerrada y en lugar seco y fresco.

Leche evaporada: Todavía no está muy generalizado su uso. El proceso de fabricación es parecido a la condensada, pero sin agregarle azúcar. Para reconstituirla hay que agregarla un peso igual de agua. Su **conservación**, una vez abierta la lata, es de 48 horas en lugar fresco.

Q U E S O S

Las múltiples variedades de queso existentes, suelen agruparse, para su estudio, atendiendo a su forma de presentación. Según la consistencia del queso, se determina el período de conservación.

Los llamados quesos frescos, son de consumo inmediato; no debe comprarse más cantidad de la que se toma en el día, pues, de lo contrario, se llena de mohos y toma un fuerte sabor.

La **conservación** es de unas 48 horas, a temperatura de 10° (en frigorífico o en la parte más fresca de la casa).

En los quesos fermentados, con mohos internos o externos, es importante que nos fijemos en la maduración uniforme del mismo y en que el queso no rezume. La cantidad a comprar debe ser la necesaria para el día.

Los quesos de pasta prensada, lisa y untuosa al tacto, suelen tener un largo período de conservación.

En general, para todos los tipos de queso:

- Cuanto más blando es un queso, más se reduce el tiempo de conservación.
- La temperatura ambiente que se recomienda es de 10° a 12°, en la parte del frigorífico que viene destinada para tal objeto.
- Si queremos alargar el período de conservación, debemos bajar la temperatura a unos 5° o 6°.

Conviene proteger el corte de queso con una hojita de papel de plástico y mantener el ambiente con cierto grado de humedad; de esta forma no se reseca.

EL YOGURT

Un buen yogurt debe tener las siguientes características:

- consistencia suave;
- superficie lisa.

—Una forma de comprobar su calidad es introducir una cucharilla, que debe mantenerse vertical clavada en su masa.

Se **conserva** a baja temperatura.

CARNES

Antes de comprar la carne, la persona que prepara alimentos decide:

- 1.—La especie: cordero, vaca, cerdo...
- 2.—La forma de cocción: asado, hervido, guisado...
- 3.—Trozos más convenientes, según el uso que vaya a dárseles.

Hay que recordar que la **calidad** y la **categoría** son dos cosas muy distintas. La calidad del animal depende del estado de engorde, alimentación, raza, edad, trabajo que realizó. De la calidad depende el sabor y el valor nutritivo. La **categoría** de un corte viene dada por la situación del mismo en el cuerpo del animal.

INDICES	1. ^a calidad	2. ^a calidad Animales más hechos	3. ^a calidad Animales viejos y trabajados
Grano (textura).	Fino.	Fino.	Rugoso.
Carne.	Firme, jugosa.	Firme y apretada.	Blanda y decolorada.
Músculo.	Espeso.	Medianamente espeso.	Poco espeso.
Grasa interna.	Abundante y muy blanca.	Blanca.	Amarillenta, poco consistente.
Olor.	Agradable, suave.	Agradable.	Fuerte.
Grasa superficial.	Espesor, regular y blanca.	Abundante, amarillenta.	No hay grasa bajo la piel.

Carnes de primera: Son ricas en masas musculares y desprovistas de hueso. Suelen ser más tiernas que las de otras regiones del animal. Están situadas en la parte de los muslos, lomo, cadera.

Carnes de segunda: Parte muscular con mayor porción de hueso: la espalda, los morcillos, etc.

Carnes de tercera: Ricas en huesos, nervios y tendones. Están situadas en la cabeza, cuello, patas y cola.

CARNE DE TERNERA Y VACA:

Para que se considere de buena calidad, debe presentar las siguientes características:

- 1.—Color rojo vivo. Sin brillo, en el caso de la carne de vaca; más sonrosado en la carne de ternera.
- 2.—Grasa de color blanco.
- 3.—La presión de los dedos no debe dejar marca en la carne. Esta tiene que ser elástica.

La diferencia de edad de la res hace que se la denomine ternera o vaca.

Naturalmente, la ternera está menos hecha y por lo tanto es más tierna. Aunque en las distintas regiones de España suele emplearse nomenclatura diversa para las distintas partes del animal, damos a continuación la más aceptada, con las características que dichas partes tienen. (Véase lámina de clasificación de las carnes de ganado bovino.)

La **carne de primera** comprende:

- 1.—Solomillo.
- 2.—Lomo alto.
- 3.—Lomo bajo.
- 4.—Cadera.
- 5.—Tapa.
- 6.—Contratapa.
- 7.—Babilla.

La forma correcta de prepararla es: asada a la plancha, a la parrilla y frita.

El solomillo es uno de los cortes más apreciados de la res. Tiene un 80 % de parte comestible y es muy bueno para asados.

El lomo tiene dos partes muy diferenciadas: el **lomo alto** es la parte más ancha y se usa para entrecot. El **lomo bajo**, parte más estrecha, se utiliza para asados y emparrillados.

La cadera incluye la parte trasera de la res. Tiene un 70 % de parte comestible y de allí salen el garrón, la babilla y la pata trasera. Hay partes más duras que se utilizan para guisar o moler.

De la tapa obtenemos excelentes fileles. **De la contratapa** buenos guisados, porque al ser carne muy magra, preparada en otra forma puede resultar algo seca.

La espalda comprende el cuarto delantero de la res y se emplea para guisados.

La aguja es carne muy sabrosa y tierna, aunque de poca presentación. Suele usarse en estofados, guisados de patata y ragouts.

El morcillo es una carne gelatinosa que forma el músculo de la **pantorrilla**, muy adecuada para el cocido.

El pecho, pescuezo y rabo, son propios para cocido y sopas.

CARNE DE CERDO:

La carne de cerdo de buena calidad, tiene las siguientes características:

- 1.—Firme y de textura fina.
- 2.—La parte magra tiene color rosado.
- 3.—Grasa blanda y bien distribuida.

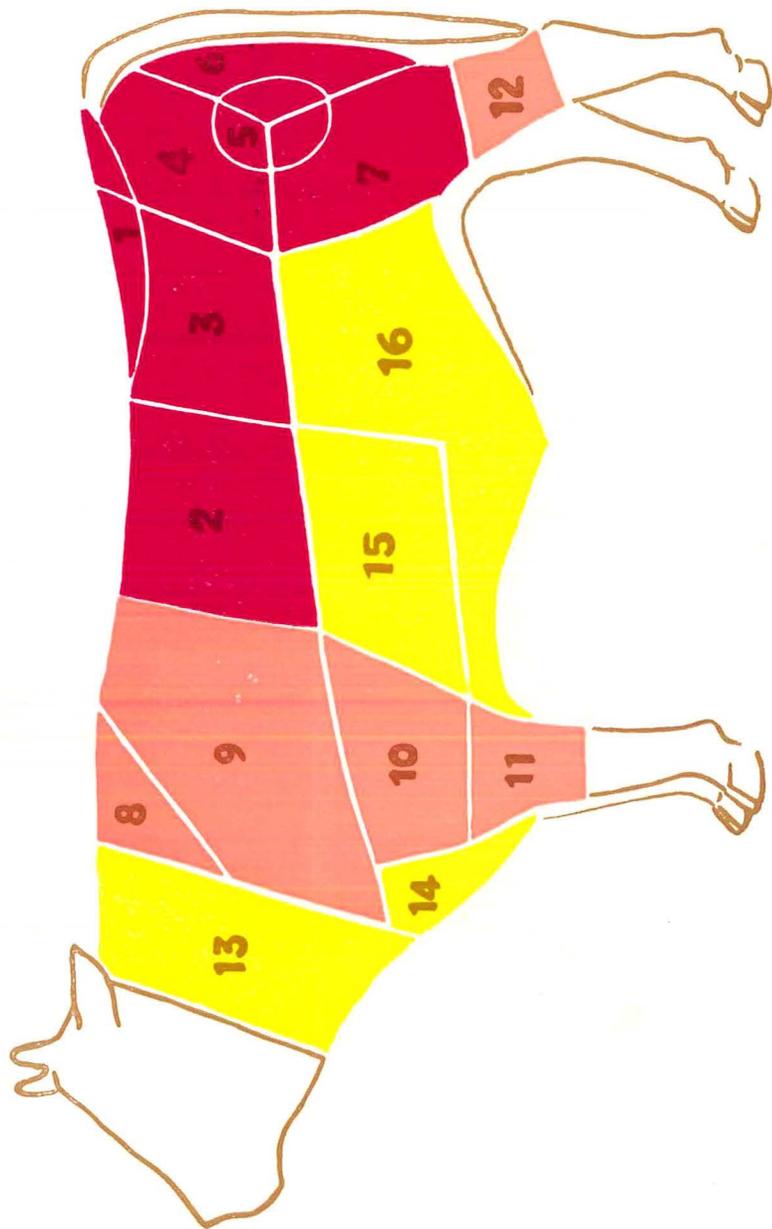
Las partes más conocidas del cerdo, que se venden como carne fresca, son:

16 Lomo: La porción comestible del mismo, es, prácticamente, el 100 %. Puede prepararse a la plancha, frito, etc.

Las chuletas: Suelen clasificarse en: de **centro** y de **costilla**. Las primeras tienen un hueso en forma de T y mayor porción comestible.

CLASIFICACION de las CARNES
de GANADO BOVINO

(Ver dorso)



CLASIFICACION de las CARNES de GANADO BOVINO

Carne de Primera:

- 1 Solomillo
- 2 Lomo alto
- 3 Lomo bajo
- 4 Cadera
- 5 Tapa
- 6 Contratapa
- 7 Babilla

Carne de Segunda:

- 8 Aguja
- 9 Espalda
- 10 Brazuelo
- 11 Morcillo delantero
- 12 Morcillo trasero

Carne de Tercera:

- 13 Cuello
- 14 Pecho
- 15 Costillar
- 16 Pecho

Existe una gran variedad de carnes de cerdo preparadas en salazón:

Pierna curada: Es el famoso jamón.

Cabeza: Suele confeccionarse queso de cerdo.

Pescuezo: Se emplea para embutidos.

Tocino: Puede comprarse fresco, salado o entreverado.

Además una extensa gama de productos elaborados: Salchichón, salchichas, lomo embuchado, chorizo, butifarra, sobrasada, mortadela, longaniza, etc.

CLASIFICACION DE LAS CARNES DE GANADO PORCINO (véase figura correspondiente).

Carne de primera clase:

- 1.—Solomillo.
- 2.—Jamón.
- 3.—Lomo.
- 4.—Cabeza de lomo.

Carne de segunda clase:

- 5.—Paleta.

Carne de tercera clase:

- 6.—Costillar.

Carne de cuarta clase:

- 7.—Panceta.
- 8.—Pescuezo.
- 9.—Papada.
- 10.—Cabeza.
- 11.—Codillo delantero.
- 12.—Codillo trasero.

- 13 y 14.—Pata.

CARNE DE CORDERO:

Las características del cordero lechal son:

- 1.—Color blanco.
- 2.—Grasa blanca, firme y abundante.

El período más conveniente de compra suele ser entre febrero, marzo y mitad de abril.

Las características del cordero hecho, son:

- 1.—Color granate vivo.
- 2.—Grasa dura, blanca y abundante en la superficie y en el vientre.

CLASIFICACION DE LA CARNE DE CORDERO (véase figura correspondiente).

Carne de primera clase:

- 1.—Chuleta de lomo.
- 2.—Pierna.
- 3.—Chuleta de espalda.

Carne de segunda clase:

- 4.—Espalda.

Carne de tercera clase:

- 5.—Cuello.
- 6.—Pecho.

Se considera de primera calidad la de las chuletas llamadas de «palo» y las de «riñón»; estas últimas tienen mayor porción comestible. La pierna debe ser corta, gruesa y cubierta de grasa. Es perfecta para asar. El cuello, pecho y punta de pecho constituyen el grupo de carne de inferior calidad, muy adecuado para guisar.

18 CARNE DE POLLO:

Dado el incremento que en los últimos tiempos ha tenido la carne de ave, conviene conocer la mejor forma de su compra y preparación.

Los pollos vivos son llevados a los mercados públicos desde los pueblos vecinos, y, normalmente, han recibido una alimentación a base de los desperdicios de la casa. Tiene la carne mucho más «hecha», y, en muchas opiniones, más sabrosa que la de los llamados «pollos de granja». La gran revolución en la cría acelerada de aves, nos ha permitido introducir este tipo de carne como plato habitual en nuestras minutas.

En los supermercados, las aves aparecen muertas y limpias. Se venden en porciones y se ha utilizado la congelación para conservarlas.

La carne de pollo, para considerarla de buena calidad, debe tener las siguientes características:

- 1.—Cuerpo rollizo, pechuga ancha y desarrollada.
- 2.—Muslos cortos y con mucha carne.
- 3.—Piel suave, limpia y libre de magulladuras.
- 4.—Grasa bien distribuida debajo de la piel.
- 5.—Pechuga de cartílago flexible y piel suave.

De acuerdo con el uso que vayamos a darle, se deben seleccionar:

PARA FREIR: Aves jóvenes de 8 a 11 semanas, con un peso de 3/4 a 1 1/2 kg.

PARA ASAR Sirven también aves menos tiernas, de una edad de ocho meses y de un peso de 1 kg a 2 kg.

PARA GUIJAR La gallina, de carne menos tierna, de unos diez meses de edad y de 1 1/2 kg a 2, de peso.

Es muy interesante que estudiemos el precio en relación con desperdicio y el tiempo invertido en la preparación. En los animales vivos puede parecerse más barato; pero el costo real puede ser más alto.

P E S C A D O S

19

Las diferentes formas en que podemos comprar el pescado son: **fresco, refrigerado, congelado, seco, en latas de conservas, etc.**

Las características que debe presentar el pescado para que se considere que está en buenas condiciones, son las siguientes:

	PESCADO FRESCO	PESCADO ALTERADO
OLOR.	A mar.	Amoniacaal.
CONSISTENCIA	Rígida, vientre firme.	Blando, de vientre colgante.
PIEL.	Brillante, con escamas adheridas.	Escamas blandas, tinte rosado, ojo amarillento.
BRANQUIAS.	Rojas, brillantes.	Decoloradas y grisáceas.
OJO.	Brillante.	Opalescente y mortecino.
CARNE.	Blanda y adherida a la espina.	Coloreada por la sangre y se separa de la espina.

Según las variedades de pescado, hay un desperdicio diferente. Hay algunos de ellos que presentan hasta un 50 %, como en el caso de las sardinas.

La forma en que se compra influye considerablemente. Damos unas normas generales sobre la parte comestible en el pescado, según se adquiera.

Pescado entero: 45 % de parte comestible.

Destripado, es decir, entero y sin entrañas: 50 %.

Limpio: 67 %.

Las **rodajas de pescado,** con el hueso central: 84 %.

El **filete de pescado:** 100 %.

En otro capítulo hablaremos con detenimiento de los alimentos congelados. No es conveniente comprar el pescado en mayor cantidad de la necesaria para el día. Se debe guardar limpio, en bolsas, y en la nevera o lugar más fresco de la casa.

MARISCOS:

20

En España existen infinidad de variedad de ellos, no siempre al alcance de todos los presupuestos, razón por la cual debemos seleccionar cuidadosamente este alimento.

Para que se consideren en buenas condiciones, deben ser:

- 1.—Pesados en proporción a su tamaño.
- 2.—No tener ningún olor desagradable.
- 3.—Abrirse cuando se cuecen al vapor.

Existen infinidad de preparaciones, desde la forma más simple de tomarlos con limón, al vapor, a la plancha, a los más sabrosos y complicados platos regionales.

HUEVOS

La calidad de los huevos viene marcada por:

- Tamaño de la cámara de aire.
- Posición y apariencia de la yema.
- Espesura y apariencia de la clara.

Existe un sencillo procedimiento casero para saber la frescura de los huevos (véase figura). Si lo introducimos en un recipiente con agua y va al fondo, es un huevo del día; si queda hacia la mitad, de dos o tres días; entre dos aguas, más de cuatro días; y si flota, de quince días o más. Esta prueba nos determina claramente el tamaño de la cámara de aire, que actúa como flotador según sea más grande o más pequeña.

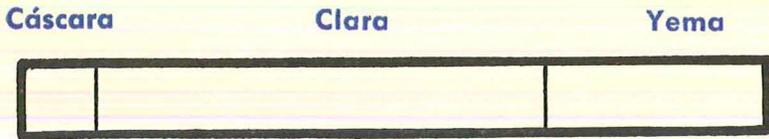
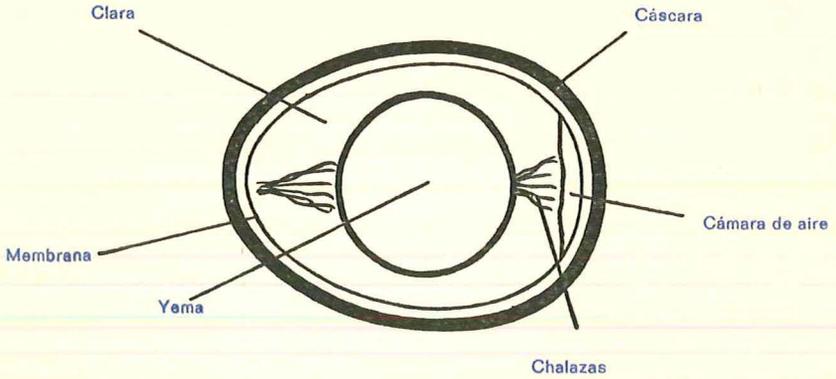
También puede juzgarse por la apariencia y posición de la yema (véase figura correspondiente). Cuando la yema está en el centro, firme, abultada y la clara espesa, que ocupa un lugar reducido al abrirlo, es decir, que no se nos extiende en el plato, el huevo es de primera calidad. Se recomienda usar estos huevos para servirlos escalfados, al plato, pasados por agua o rellenos.

Cuando la yema está situada a un lado de la clara y es más plana, con la clara más extendida, está en un segundo grado de calidad. Se deben usar estos huevos para tortillas, revoltillos...

En el último grado de calidad están aquellos huevos que al abrirlos se desparraman en el plato y la yema está prácticamente deshecha. Nos conviene emplearlos en la preparación de dulces, como flanes y natillas.

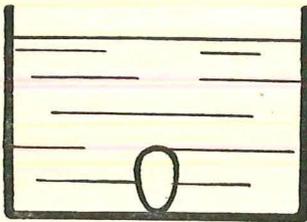
Cuando hervimos huevos de diferentes calidades, se aprecian muy bien éstas si nos fijamos en la posición de la yema y de la clara. Cuando más concéntrica esté la yema, de mejor calidad es el huevo (véase lámina que explica esto).

LOS HUEVOS

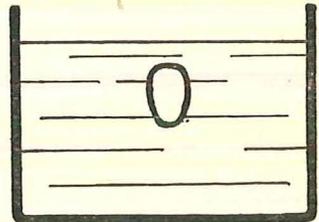


Cáscara	6 gramos
Clara... ..	36 gramos
Yema..	18 gramos

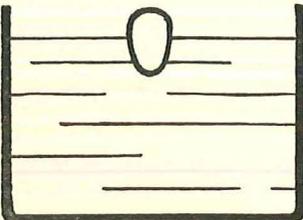
60 » HUEVO



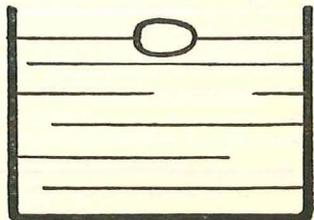
Huevo del día



De 2 a 3 días



Más de 4 días



15 días o más

P A T A T A S

Este alimento, que con tanta frecuencia consumimos, suele comprarse en cantidad porque podemos conservarlo algún tiempo, si tenemos buenas condiciones de almacenaje.

Su aspecto debe ser: firme, desprovisto de manchas verdes, de piel fina, sin magulladuras por golpes o insectos. Para conservarlas, conviene que las clasifiquemos atendiendo al grado de madurez; guardarlas limpias, en lugares frescos, bien aireadas, fuera del contacto con el suelo y muros húmedos.

L E G U M B R E S

La selección y almacenaje de las mismas no presenta grandes problemas. Existen en el comercio de diferentes tamaño y calidad, en función de las variedades. Su valor nutritivo no varía, por ello, de forma significativa.

Hay que tratar de almacenarlas en lugares limpios, alejadas de roedores e insectos y en tarimas sobre el suelo. Dejando los sacos cerrados una vez se haya sacado la cantidad necesitada.

V E R D U R A S

En la selección de verduras y hortalizas hay que tener en cuenta los siguientes aspectos generales:

- Sanas, firmes, sin picaduras de insectos.
- Grado de madurez adecuado.

Damos normas para algunas de ellas.

Tomate: Firme, de buen color, bien formado, libre de manchas, hongos o heridas.

Judías verdes: Frescas, tiernas, de grano pequeño y libres de manchas.

Repollo: Existen variedades muy distintas en cuanto al color y la forma: redondos, aplastados, de color verde, blanco o morado. Deben ser de buen peso para su tamaño, sólidos, firmes, libres de hojas dañadas por picaduras de insectos o rasguños. El tallo seco y duro.

Lechuga y escarola: Frescas, sin parásitos ni hojas perforadas o amarillas.

Pimientos: Limpios, frescos, firmes. Rehusar los blandos, aplastados y los resecos.

Zanahoria: Limpia, suave, de color anaranjado, tamaño mediano y libre de manchas.

Pepino: Firme, de tamaño mediano para que sea más tierno; recto, de color verde brillante, con algunas líneas blancas, la pulpa firme, y las semillas blancas y pequeñas.

Cebolla: Seca, limpia, brillante, firme, sólida, de buena forma y sin partes blandas.

Berenjena: Firme, piel suave, color lila oscuro, brillante.

FRUTAS

Se repiten, prácticamente, las indicaciones dadas para las hortalizas. Recordemos que, en ambos casos, siempre nos conviene comprar los frutos en su estación, pues suelen ser más baratos y de mejor calidad.

CEREALES

Los más utilizados en España son: El **trigo**, el **arroz** y en algunas zonas del Norte de España el **maíz** (últimamente en la forma de «palomitas», para aperitivo, y en las papillas de los alimentos para «bebés»).

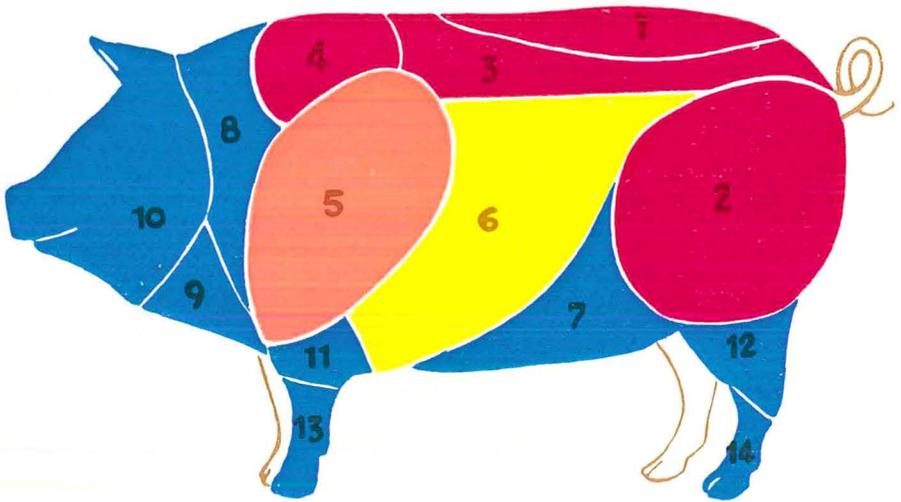
LAS HARINAS:

El **pan**, aunque suele comprarse suelto, podemos encontrarlo también metido en bolsas de plástico, sobre todo cuando se trata de elaboraciones especiales. Para evitar que el pan se reseque conviene que lo metamos en bolsas que, además, adectúan de protectoras. Recordemos que el pan es un alimento que no puede lavarse y, por tanto, debe tratarse con la mayor higiene posible.

Una gran industria ha surgido en la elaboración de diferentes tipos de pastas: fideos, macarrones, sopas, sémolas... Estos alimentos pueden comprarse también en cantidad, consiguiendo de esa forma precios mejores.

Arroz: Los precios de las distintas variedades están en función directa del tamaño del grano. Es de fácil conservación, por lo que podemos adquirir el producto en cantidad. Debemos conservarlo con las mismas precauciones dadas para las legumbres.

CLASIFICACION de las CARNES
del GANADO PORCINO



Carne de Primera:

- ① Solomillo
- ② Jamón
- ③ Lomo
- ④ Cabeza de lomo

Carne de Segunda:

- ⑤ Paleta

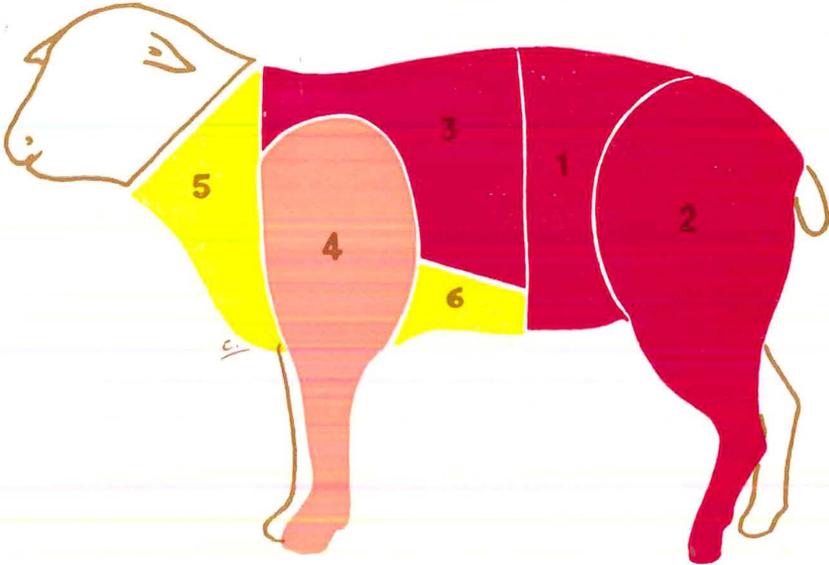
Carne de Tercera:

- ⑥ Costillar

Carne de Cuarta:

- ⑦ Panceta
- ⑧ Pescuezo
- ⑨ Papada
- ⑩ Cabeza
- ⑪ Codillo delantero
- ⑫ Codillo trasero
- ⑬ y ⑭ Pata

CLASIFICACION de las CARNES
del CORDERO PASCUAL



Carne de Primera:

- ① Chuleta de lomo (frito y asado)
- ② Pierna (guiso y asado)
- ③ Chuleta de espalda (guiso y asado)

Carne de Segunda:

- ④ Espalda (guiso y asado)

Carne de Tercera:

- ⑤ Cuello (guiso)
- ⑥ Pecho (guiso)

CUERPOS GRASOS

Consideraremos en este grupo los **aceites, mantequilla y tocino.**

El aceite más utilizado en España es el de oliva. En la selección del mismo, suele tenerse en cuenta, a efectos de considerarlo de buena calidad:

- Que sea débilmente ácido.
- De buen color, límpido.
- Inodoro y de sabor suave.

Para sazonar las ensaladas suelen utilizarse los llamados aceites refinados, ya que en el consumo de aceite crudo no es agradable notar sabor.

En la conservación de los aceites conviene evitar los agentes **humedad, aire y luz**, pues lo enrancian, dándoles un sabor y olor característicos.

Cuando se compra aceite al por mayor debemos entregar el recipiente completamente limpio, porque si tiene en el fondo residuos del anterior aceite o un poco de humedad pueden estropearlo.

No es aconsejable mezclar diversos tipos de aceite; y cuando guardamos grasa de una vez para otra, debemos filtrarla para quitar todas las partes de alimento frito que han podido quedar en ella.

Mantequilla: Es la grasa natural de la leche de vaca. Para juzgar su calidad se observa la textura: si se extiende fácilmente con la lámina de un cuchillo a temperatura de 15° a 20°, puede considerarse de buena calidad. No debe rezumar pequeñas gotitas de agua; esto indicaría una mala fabricación. El olor debe ser agradable y el sabor fresco.

Las características citadas deben cumplirse también en el caso de las margarinas, que son grasas compuestas de aceites vegetales y animales, y buenos sustitutos de la mantequilla cuando se les ha agregado vitamina A.

A efectos de conservación doméstica, hemos de tener en cuenta la facilidad con que toman los olores fuertes, por lo que debemos aislar estas grasas de la carne, huevos, pescado, quesos, etc.

La mantequilla puede durarnos hasta un mes si la conservamos de 0° a 10°, envuelta en papel metálico.

Tocino: Es una de las partes grasas del cerdo que más se consume en España. Cuando se compra, debemos tener en cuenta el aspecto general y el olor que despidе. Estas características, muy fáciles de comprobar, nos van a dar idea de si está o no rancio. t

En época de verano es más arriesgado comprar ese alimento, ya que si no se conserva a baja temperatura nos exponemos a que se estropee.

C O N S E R V A S

En esos últimos tiempos, la industria conservera ha adquirido un auge extraordinario. El consumidor tiene a su alcance los más variados productos, bien presentados, de fácil y rápida preparación, en todo tiempo, etc. Lo cual hace que cada día ocupen un lugar más destacado en nuestras minutas habituales.

Queremos insistir en que **LA CONSERVA NUNCA PODRA SUSTITUIR AL ALIMENTO FRESCO** en lo que respecta a su valor nutritivo; pero dadas las otras facilidades que presenta, vamos a considerarla un mal menos y hacer el mejor uso posible de sus ventajas.

A la selección de una conserva nos puede ayudar extraordinariamente la lectura detenida de su etiqueta, ya que nos provee de información sobre:

- Nombre del producto.
- Dirección del fabricante.
- Cantidad del contenido en peso.
- Precio.
- Formas de uso, almacenaje y composición.

Al comprar productos en conserva debemos fijarnos bien en el estado del envase: que no esté oxidado, ni tenga abombamientos producidos por gases de descomposición del alimento.

Al seleccionar una lata de conserva debemos recordar los siguientes factores:

- 1.—El uso que se le va a dar a los productos.
- 2.—El número de miembros que compone nuestro grupo de comensales.
- 3.—Cantidad necesaria para cada uno de ellos.
- 4.—Diferencia de precio entre latas de distinto tamaño.

Las conservas pueden comprarse en cantidad, estudiando, de acuerdo a los puntos anteriormente citados, el tamaño del envase.

PRODUCTOS CONGELADOS:

El sistema de congelación por el frío ha alcanzado en estos últimos tiempos un desarrollo extraordinario. Las industrias de los congelados se han extendido por toda España, sobre todo en los alimentos del tipo **carne y pescado**.

Desde el punto de vista económico resulta altamente beneficio. Para comprobarlo, hagamos las más simples comparaciones:

En el aspecto nutritivo no hay diferencia entre el alimento fresco y el congelado. Esta consideración nos hace recomendar su uso, teniendo en cuenta, como es lógico, normas sobre la compra, selección y almacenaje de estos alimentos.

Si nos referimos a los alimentos congelados que se adquieren en el supermercado, debemos observar:

- 1.—**La tienda.** Debe ser de garantía, con congeladores limpios; metidos los alimentos dentro de los refrigeradores, sin sobrepasar la línea de seguridad del congelador.
- 2.—**La marca.** Si existen diferentes firmas comerciales que preparan productos congelados, seleccionar aquélla que nos los ofrezca en mejores condiciones.
- 3.—**Los envases.** Deben ser limpios, sin rasguños y estar duros completamente a la presión de nuestros dedos.
- 4.—**La etiqueta** (recordemos la importancia que tiene en la compra de alimentos, dado que nos indica precio, cantidad, formas de almacenaje o preparación).
- 5.—**Precio.** Deberá estudiarse en relación con el alimento fresco y el desperdicio, así como la aceptación por parte de los comensales.
- 6.—**Orden de compra.** Debe comprarse en último término y meter el género en bolsas de papel grueso.

Si adquirimos los productos congelados o refrigerados en grandes piezas, es conveniente que observemos el aspecto general del mismo y la forma de manipularlo los vendedores.

La conservación del pescado congelado:

En un lugar fresco, bien envuelto en papel, conseguiremos conservarlo durante unas ocho horas.

Si lo guardamos **en nevera o frigorífico**, en el compartimento general, unas diez o doce horas.

En el congelador del frigorífico, que es el lugar más adecuado, puede conservarse hasta quince días.

UNA VEZ DESCONGELADO EL PESCADO NO PUEDE VOLVER A CONGELARSE; se tiene que considerar como fresco.

La preparación del pescado congelado puede hacer en varias formas:

- 1.—**Si no se tiene prisa**, lo mejor es dejarlo descongelar a la temperatura ambiente o en el compartimento general de la nevera. Siempre debemos poner el pescado sobre una escurridera, con el fin de separar el agua que pierde al descongelarse. Se ha comprobado que un trozo de merluza de medio kilo tardará en descongelarse en el refrigerador de 6 a 8 horas; y a la temperatura ambiente unas 4 horas, dependiendo de la época del año y el calor de la habitación.

Una rodaja de merluza de unos 100 gramos, tarda en descongelarse unas 4 horas en refrigerador y dos al aire libre. Insistimos de nuevo en que una vez terminada la descongelación del pescado debe tratarse como alimento fresco.

- 2.—**Si se tiene prisa** puede cocinarse sin descongelar, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

PARA FREIR: Poner el pescado unos instantes al chorro (mejor, metido en una bolsa de plástico para evitar el contacto directo con el agua). Secar los trozos con un paño limpio y dejarlo en el huevo o pasta de rebozar de 10 a 15 minutos antes de empezar a freirlo.

PARA COCER: Poner el agua con bastante sal y los condimentos que se prefieran. Se introduce el pescado y se deja a fuego len (agua sin borbotones), debiendo hervir aproximadamente un cuarto de hora por cada medio kilo de pescado.

AL HORNO: Prepararlo según costumbre, introduciéndolo en un horno muy caliente hasta que empiece a dorarse. Dejarlo después a fuego lento para que el calor llegue hasta el centro de la pieza y quede completamente cocido. Por cada medio kilo de pescado, un cuarto de hora de cocción.

EN SALSA: Se prepara como en el caso del pescado fresco, pero dejándolo hervir unos 10 minutos más por cada medio kilo.

Las carnes congeladas tienen una preparación similar a la expuesta para el pescado.

Las carnes y pescados refrigerados se diferencian de los congelados en el aspecto. Los refrigerados aparecen cuajados de pequeños cristales de hielo, pero sin constituir una masa dura. Se deben tratar estos alimentos con los mismos cuidados que en el caso de los congelados.

RECORDEMOS:

**TANTO LA CARNE COMO EL PESCADO CONGELADOS
TIENEN EL MISMO VALOR NUTRITIVO QUE FRESCOS**

3

Forma correcta de interpretación de recetas

Con el fin de dar cierta variedad a nuestras minutas, ponemos en práctica diferentes preparaciones. No siempre tenemos éxito; y, en ocasiones, sólo conseguimos el punto exacto del guiso después de varias experiencias. Daremos unas orientaciones de tipo general que nos ayuden a tener cierta seguridad en el resultado.

- 1.—Leer detenidamente la receta con el fin de tener una visión de tipo general, poniendo mucha atención en todos los ingredientes que la componen, cantidades y utensilios que debemos tener a nuestro alcance.
- 2.—Preparar todo lo que necesitamos, distribuyéndolo en la superficie de trabajo de la manera más lógica, de acuerdo con el orden en que vaya a usarse.
- 3.—Seguir las instrucciones que nos marca el recetario al pie de la letra.
- 4.—Recordar que es bueno tener más ingredientes que los fijados, para afrontar alguna situación imprevista.

Cómo medir los ingredientes:

A veces, las recetas fallan por la forma incorrecta en que se midieron los ingredientes. Se suele confiar demasiado en el «buen ojo» que tienen algunas personas para sazonar, y, aunque esto sea cierto en alguno de los casos, no vale la pena arriesgarse.

Los ingredientes de las recetas pueden calcularse midiendo o pesando; sin embargo, no siempre tenemos al alcance balanzas y medidas, y preferimos hacerlo cómodamente, usando tazas, cucharas o vasos.

Recomendaríamos que se hicieran unas pesadas de los alimentos que normalmente se consumen, para tener las raciones de los diferentes individuos, en términos de medidas corrientes usadas en la localidad.

Por ejemplo: Un niño de 10 años necesita una tacita de arroz. Si hay doce niños de esta edad en el grupo, habrá que poner doce medidas de este tipo; y así con los niños de las restantes edades. De esta forma obtendremos la cantidad total de arroz a cocinar.

Equivalencia en gramos de las medidas caseras:

Damos a continuación las equivalencias de medidas corrientes para algunos alimentos.

Líquidos:

1 cucharadita de café	5 grs.
1 cucharadita de postre... ..	10 »
1 cucharada sopera	15 »
1 taza de café	100 »
1 tazón	250 »

30 gramos de:

Azúcar	6 cucharaditas de las de café
Aceite	7 ídem
Canela en polvo	14 ídem
Jugo de limón	6 ídem
Mantequilla	6 ídem
Mayonesa	6 ídem
Sal	6 ídem
Mostaza en polvo	14 ídem
Pimienta en polvo	11 ídem

equivalen a:

Medio kilogramo de:

Carne molida	2 tazones aproximadamente
Pescado hervido desmenuzado ...	2 ídem
Queso rallado	4 ídem
Atún en conserva	2 ídem

supone:

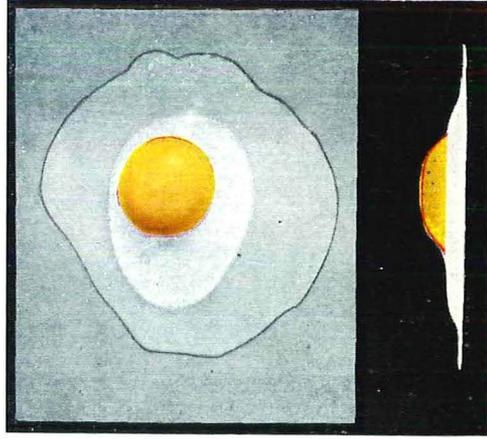
Cereales:

Arroz crudo	2 1/4 tazones
Arroz cocido	4 »
Harina de trigo	4 »
Harina de arroz	3 »
Macarrones crudos	6 »
Macarrones hervidos... ..	10 »

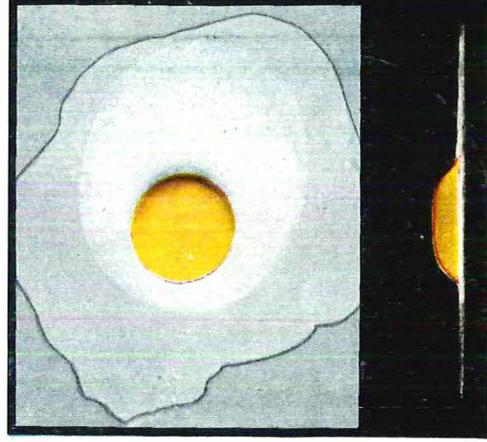
32 Legumbres:

Garbanzos crudos... ..	2 tazones
Garbanzos cocidos... ..	2 1/4 ídem

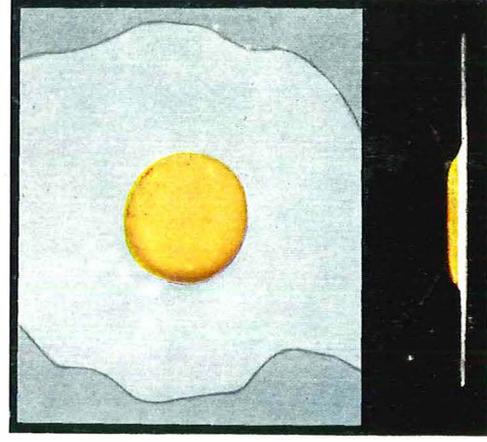
GRAFICO PARA DISTINGUIR LA CALIDAD DE LOS HUEVOS SEGUN SU APARIENCIA



1.^a calidad. Yema abultada

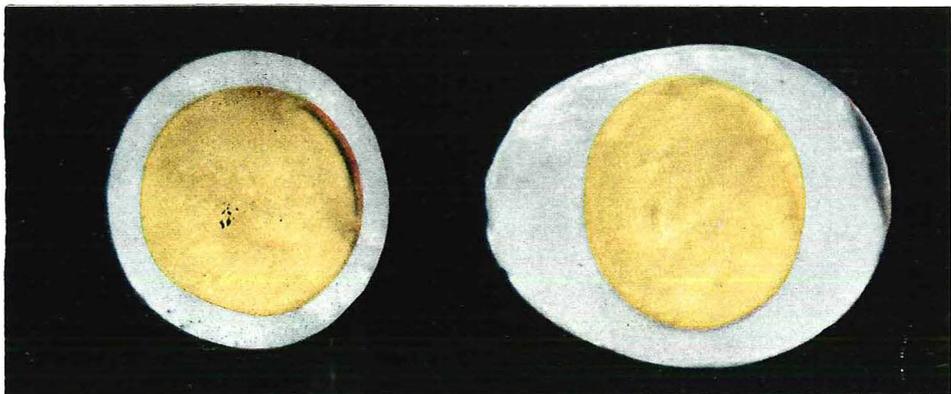


2.^a calidad. La clara se hace traslúcida

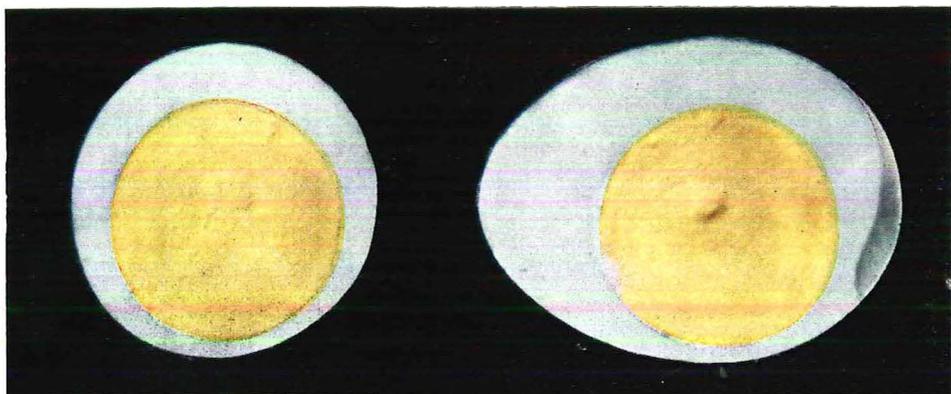


3.^a calidad. La yema se aplasta y la clara se desparrama

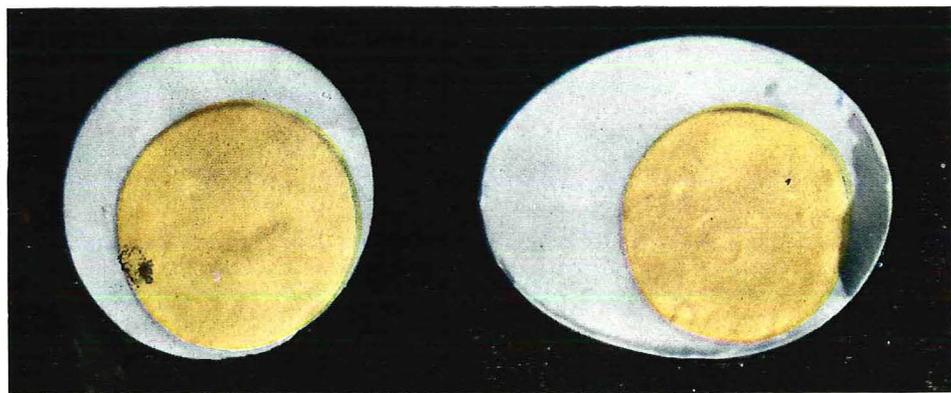
1.ª calidad



2.ª calidad



3.ª calidad



Hortalizas:

Judías verdes	2 2/3 tazones
Patatas hervidas	2 »
Cebollas partidas	3 »
Berenjenas cortadas	2 »

Peso aproximado en gramos para la ración normal de algunos alimentos

Patatas hervidas	125 grs.
Pimiento	70 »
Repollo en ensalada	50 »
Tomate en ensalada	90 »
Repollo hervido	90 »
Zanahoria en ensalada	50 »
Zanahoria hervida	90 »
Lechuga en ensalada	30 »
Judías verdes	90 »
Berenjena frita	90 »
Carnes	150 »
Macarrones (pastas)	50 »
Hígado	120 »
Huevo	70 »
Pescado	200 »
Pollo	200 »
Longanizas, salchichas	150 »

NORMAS PARA MEDIR INGREDIENTES SECOS: Se debe cerner la harina antes de medir, pues el hacer esto incorpora aire y convierte el producto en más suave. Nunca debe moverse la taza para acomodar la harina ni cualquier otro ingrediente seco. Si medimos azúcar, debemos deshacer los terrones que pueda tener. La taza o cuchara se llena hasta el borde; luego se nivela pasando una espátula o la hoja de un cuchillo.

PARA MEDIR LIQUIDOS: Debe echarse con cuidado en la taza y llevar el recipiente a nivel de nuestra vista para comprobar si la medida es correcta.

PARA MEDIR GRASAS: (Mantequilla, manteca de cerdo). Llenar la cuchara o recipiente; luego, pasar el filo de una espátula sobre sus bordes.

4

Técnicas correctas de preparación de alimentos, a efectos de conservación de las sustancias nutritivas de los mismos y su buena presentación y calidad culinaria.

Hemos dado normas generales de selección, compra y almacenaje, con las formas más convenientes de medir los ingredientes para que las minutas sean un éxito. A continuación, exponemos las técnicas más adecuadas para preparar y cocinar los alimentos.

LA LECHE:

Para hervir correctamente la leche hay que dejarla que **suba dos veces al menos**. No es suficiente que dé el primer hervor, puesto que con ello solamente hemos conseguido que se produzca una ebullición superficial, la cual debe obtenerse en toda la masa. Naturalmente, nos referimos a la leche fresca, ya que si viene envasada y esterilizada o pasteurizada no necesita hervirse.

LAS CARNES:

Se aplica este nombre a las masas musculares que rodean el esqueleto del animal. Según el corte, las carnes se dividen en dos grandes grupos:

- Musculares.
- Viscerales: corazón, hígado, pulmones.

Las características del corte de la carne nos determinan la preparación que debe seguirse. Cuando se trata de cortes que proceden de las extremidades del animal, por ser más duro el tejido, necesitan más tiempo de cocción que si se trata del lomo.

Un corte muscular, rico en tejido conectivo, será más o menos duro, según predomina la fibra blanca o la amarilla. Picando o moliendo la carne, puede hacerse más comestible.

Recomendaciones sobre la preparación de las carnes:

- 1.—Las carnes no se lavan, se limpian con un paño húmedo.
- 2.—Las carnes deben cocinarse a fuego lento, porque si se hace con fuego vivo los músculos se encogen y la carne se endurece, disminuyendo considerablemente de tamaño.
- 3.—Las carnes de primera pueden prepararse asadas a la plancha o a la parrilla. Cuando se sirven semicrudas tienen mayor riqueza en vitaminas.
- 4.—Las carnes de segunda son muy buenas para braseados o guisados. El jugo que desprenden sirve de salsa de la propia carne o como acompañante de otros platos.
- 5.—Las carnes de tercera deben prepararse siempre guisadas o en forma de filetes rusos, albóndigas o croquetas.

LOS CALDOS:

Cuando se trata de preparar un caldo con todo el sabor posible, debemos empezar la cocción o fuego lento y en agua fría; de esta forma, la extracción de los jugos es total.

Siempre que dispongamos de tiempo, debemos preparar los caldos con alimentos naturales. Los cubitos y otros preparados industriales, aunque de agradable sabor, no tienen ninguna riqueza nutritiva. Recordemos que EL CALDO NO SUSTITUYE A LA CARNE.

EL ASADO: Es uno de los procedimientos de cocción más antiguo que se conoce. Desde los primeros tiempos, el hombre atravesaba los grandes trozos de carne con un palo o un hierro y los cocía bajo la acción directa del fuego, dándoles vueltas para conseguir una cocción uniforme.

La forma correcta del asado es:

- 1.—Tener una atmósfera cálida y seca.
- 2.—Alta temperatura de 250° a 300°.
- 3.—Evitar que el asado esté en contacto con el jugo que desprende.

La carne adquiere una tonalidad dorada, se forma una corteza superficial que impide la salida de las sustancias nutritivas, cocinándose el alimento en su propio jugo.

LA PARRILLA, LA PLANCHA: Estos sistemas son variantes del asado. La carne se expone directamente al calor. Pueden practicarse al aire libre. Con ellos se asegura el máximo aprovechamiento de los principios nutritivos. Son muy recomendables para pescados y carnes grasas.

EL GUISADO: Para preparar las carnes guisadas se llevan a cabo los siguientes pasos:

- 1.—Se toma el trozo de carne y se le da una vuelta en la sartén para que se dore un poco (el salteado).
- 2.—A continuación se pone a cocer en poca cantidad de agua, en un recipiente herméticamente cerrado y con un fuego muy suave. La olla a presión es el recipiente más recomendable en estos casos.

El alimento que se prepara en esta forma experimenta una cocción completa y profunda; se ablandan sus fibras y los jugos pasan al líquido de cocción, proporcionándonos una exquisita salsa.

Tiene un gran interés en los presupuestos ajustados porque permite la buena utilización de trozos baratos, que, aunque de igual valor nutritivo, pertenecen a partes más duras del animal.

LOS FRITOS: Freír un alimento es sumergirlo en abundante materia grasa, con una temperatura de unos 180°.

La forma correcta de freír tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- 1.—Aceite en abundancia y muy caliente.
- 2.—Los alimentos deben estar secos.
- 3.—Deben ser de pequeñas dimensiones para que se fríen bien en su interior.
- 4.—Ponerlos en la sartén en pequeña cantidad para no bajar demasiado la temperatura del aceite.
- 5.—No mezclar cuerpos grasos diferentes, ni aceite nuevo con usado.
- 6.—Que no humee.

Desde el punto de vista nutritivo, el incremento en grasa absorbida por el alimento supone un aumento en su aporte calórico.

LA COCCION EN EL AGUA: Cocer un alimento en el agua es sumergirlo en este líquido, al que previamente se le agregan aromatizantes, vinagre, vino, etc. Se somete a una temperatura de 100°. La cocción puede comenzarse en agua fría o caliente.

El sistema del agua fría es más adecuado para la preparación de los caldos, como expusimos anteriormente; sin embargo, si queremos obtener una carne con cierto sabor, aunque el caldo esté menos concentrado, se debe comenzar la cocción a partir del momento en que el agua hierve.

LOS PESCADOS:

España tiene una gran riqueza y variedad de pescados. En cada provincia costera existen formas muy variadas de condimentarlos. Vamos a enumerar la forma más conveniente, según la especie de que se trate.

COCCION EN AGUA: Se suele preparar un hervido de pescado, a efectos de utilización del caldo para sopas. Es aconsejable usar diferentes tipos y especies, especialmente de gran tamaño.

Al agua se agregan diversos condimentos. El pescado desmenuzado se sirve acompañado de una salsa mayonesa, o el clásico «ali oli».

ASADO A LA PARRILLA: Es muy conveniente este sistema para pescados grasos de tamaño mediano o en rodajas. Se sirve con limón.

LAS FRITURAS: Adecuadas para pequeños pescados que se consumen con espina, constituyendo un magnífico aporte de calcio. La forma correcta de realizarla es:

- 1.—Secarlos bien.
- 2.—Enharinarlos o pasarlos con pasta de rebozar.
- 3.—Freirlos en abundante aceite.
- 4.—Escurrirlos.

NOTA: Puede prepararse la pasta de rebozar a base de huevo, con lo que se incrementa la riqueza nutritiva del plato.

38 COCCION AL HORNO: Pescados grandes o filetes de pescado, sazónados con especias y añadiendo vino blanco. Los mariscos suelen prepararse al vapor y acompañados de diferentes salsas.

LOS HUEVOS:

Tienen infinidad de aplicaciones en cocina, son muy bien aceptados por todos y están al alcance de muchos presupuestos. Las sustancias nutritivas se afectan ligeramente por los diferentes sistemas de cocción, por lo que, prácticamente, podemos decir que mantienen la totalidad de su valor nutritivo.

HUEVOS CON CASCARA

COCCION EN EL AGUA

Tenemos tres formas de cocinarlos:

PASADOS POR AGUA: Basta tenerlos unos tres minutos, a partir de que el agua empieza a hervir.

HUEVOS BLANDOS: Seis minutos a partir de la ebullición.

HUEVOS DUROS: Después que el agua hierve, dejarlos 10 minutos. Debemos recordar que es inútil rebasar el tiempo marcado, pues lo que se consigue es que la yema del huevo tome un desagradable color verdoso, debido al azufre.

HUEVOS SIN CASCARA

Pueden prepararse en diversas formas:

ESCALFADOS: Cocción del huevo en agua hirviendo. El huevo debe sacarse cuando la clara se haya coagulado.

AL PLATO: Sobre una grasa muy caliente, en el propio plato donde se va a servir, se deposita el huevo, que va a cocinarse; después, meterlo en el horno hasta que se forme sobre la yema una película blanca.

FRITOS: En una sartén, con aceite muy caliente, se deposita un huevo, recogiendo la clara alrededor de la yema hasta que lo cubra todo. Se deja que adquiera una tonalidad dorada. Para que se considere bien preparado, la yema debe estar suelta y la clara dorada, sin quemarse.

TORTILLA: Existen múltiples variedades, desde la simple tortilla francesa a las más ingeniosas tortillas con rellenos de jamón, lomo, atún, espárragos, gambas, etc., y, naturalmente, nuestra famosa tortilla de patatas.

Una de las facetas más importantes del huevo son las múltiples aplicaciones que tiene en potajes, salsas, cremas, etc., haciéndolas no sólo más agradables, sino muy nutritivas.

La técnica general de las mezclas a base de huevo, es:

- Batir la yema de huevo, diluyéndola en líquido tibio.
- Añadir el resto del líquido, fuera del fuego y agitándolo constantemente.

LEGUMBRES SECAS:

Es muy frecuente en España que el primer plato de la comida del mediodía sea a base de legumbres: judías, lentejas, garbanzos, etcétera. La cocción presenta algunos problemas. Debe comenzarse con el agua fría o tibia, para permitir la entrada del agua en los tejidos de la legumbre hasta que adquiera la consistencia y forma de cuando era tierna.

Cuando lo hacemos a fuego lento y en recipiente corriente, suele durar de hora y media a dos horas; si se hace en OLLA EXPRES (utensilio que recomendamos), viene a cocerse en media hora o cuarenta y cinco minutos.

En las llamadas aguas «duras», ricas en sales de calcio, resulta muy difícil cocinarlas, puesto que, aún teniéndolas mucho tiempo, pueden quedar duras; entonces suele añadirse bicarbonato. Debemos saber que se nos van a destruir aquellas vitaminas que no resisten los medios alcalinos, pero trataremos de compensarlas en la dieta con otro tipo de alimentos: ensaladas, por ejemplo.

La sal debe añadirse a mitad de la cocción. No deben moverse las legumbres con una cuchara mientras están cociendo, ya que podemos romper las pieles; y nunca es agradable que vayan sueltas en el caldo.

Las aplicaciones de las legumbres son muy variadas: en los clásicos cocidos, simplemente hervidas y aliñadas con vinagre, en forma de purés, acompañadas de cereales como los clásicos platos de arroz, lentejas y patatas.

VERDURAS Y HORTALIZAS:

40 La patata es un tubérculo que fue importado de América del Sur por los españoles en el siglo XVI, y que en el momento actual constituye la base de la alimentación de las poblaciones de América y Europa. Tiene infinidad de aplicaciones.

Existen muchas variedades de patatas. Por ello, nos conviene escoger la que vaya mejor a la preparación que queremos hacer.

En general, las patatas de color blanco se deshacen fácilmente al hervir. Esta es la razón de que se recomienden para sopas y purés.

Las patatas amarillas son más lisas y firmes; muy recomendables para guisar, freir, saltear, ensaladas, etc.

La patata, por efecto de la preparación y cocción, experimenta grandes pérdidas en sustancias nutritivas, especialmente en Vitamina C; podemos disminuirlas si realizamos todos los procesos correctamente:

- 1.—Pelarlas en el momento de cocinar, si se trata de patatas «nuevas». Basta con raspar para quitarles la piel fina.
- 2.—Lavado rápido en el agua del grifo. NO PONERLAS EN REMOJO.
- 3.—Siempre que sea posible, cocinarlas con piel, después de bien limpias y cepilladas.

COCCION CON AGUA

Procurando que la cantidad empleada sea poca y utilizando el agua de cocción. Tiene un gran interés el potage que combina patatas con legumbres.

AL VAPOR: Uno de los mejores sistemas. Muy empleado cuando se cocinan patatas para cortar en ensaladilla.

AL HORNO: Esta forma admite toda clase de variaciones. Patata asada con su piel, servida con aceite y sal; y las mil recetas en las que este alimento sirve de guarnición.

FRITAS: Suele usarse cuando preparamos las patatas para acompañar, como guarnición, a los platos de carne, pescado y huevos.

SALTEADAS: Hervidas primero y fritas después. Por ejemplo, en las croquetas de patata, que después se doran robazándolas con huevo.

EN LOS GUISADOS, acompañan a las carnes y pescados.

EN LOS ENTREMESES, se presentan en forma de papas o patatas paja.

LAS VERDURAS:

No vamos a detenernos en cada una de ellas particularmente. Daremos unas normas generales de orientación. Es importante que aprendamos a cocinar conservando el mayor valor nutritivo de estos alimentos, que lo pierden fácilmente.

Hay cinco puntos claves en la cocción de verduras:

- 1.—Poca agua.
- 2.—Poco tiempo.
- 3.—Cacerola cubierta en las hortalizas de sabor suave (acelga, por ejemplo) y descubierta en las de sabor fuerte (col).
- 4.—Fuego vivo.
- 5.—Introducir la verdura en agua caliente para acortar el tiempo de cocción.

En la preparación de las mismas, hay que tener en cuenta recomendaciones parecidas a las que hacíamos para el caso de las patatas:

- 1.—No conviene que se expongan al aire.
- 2.—No poner en remojo.
- 3.—Usar cuchillos de acero inoxidable para cortarlas, etc.

La mejor forma de consumir verduras es en forma de ensalada, adobadas con limón y vinagre, ya que, al darles ácido, les ayuda a conservar sus vitaminas. Los jugos de verduras tienen una gran riqueza en vitaminas, así como los caldos que nos quedan de una correcta cocción; ésta es la causa de que les recomendemos para la preparación de sopas y purés.

El GAZPACHO ANDALUZ es un buen ejemplo de utilización de las sustancias nutritivas de las verduras, ya que la forma de preparación y consumo permite utilizarlas al máximo.

LAS FRUTAS:

No presentan, prácticamente, ningún problema, puesto que suelen consumirse crudas o en jugos. Queremos hacer hincapié en la preparación de los jugos de frutas, puesto que pueden perder su riqueza en vitamina C si no se preparan convenientemente. A este respecto, recomendamos:

1.—**Preparar y servir al instante.** Si no fuera posible, conservarlos:

- tapados,
- en sitio fresco y oscuro.

Los dulces o mermeladas de frutas carecen, prácticamente, de valor en vitaminas.

Los jugos de frutas envasados que actualmente hay en el mercado, aunque de agradable sabor, no dejan de ser simple agua azucarada.

Ultimamente hemos empezado a ver jugos concentrados en pequeños botes de metal. Estudiemos la etiqueta para ver si vienen fortificados en vitamina C y fijémonos en la forma de prepararlo.

LOS CEREALES:

Dentro de este grupo, presentan interés especial para nosotros el trigo y el arroz:

El pan se come en abundancia, sobre todo en las regiones del Este y Sur de España. Puede servir de acompañante a los distintos platos de la minuta y formar parte de alguno de ellos. Por ejemplo, en las migas, sopas de pan, empanadas, caldos con cuadritos de pan frito, etcétera.

Las torrijas, preparadas con rodajas de pan seco, bañadas en leche, rebozadas de huevo y con azúcar, pueden ser un postre agradable y nutritivo. Pero recordemos que no se pueden dar postres de este estilo por sistema, ya que

ESTOS POSTRES NO SON SUSTITUTOS DE LA FRUTA

Pastas para sopas: Si se preparan con caldos de verduras o de carnes, pueden resultar de interés nutritivo. Permiten la confección de platos variadísimos, en los que se puede agregar: queso, salsa de tomate, huevo, carne picada, etc.

La forma de cocinarlas es muy sencilla:

- 1.—Echar las pastas en el caldo hirviendo y salado.
- 2.—Dejar que comience de nuevo la cocción.
- 3.—El tiempo que debe tenerse hirviendo depende del tamaño de la pasta. En general, oscila de 10 a 20 minutos.

En el método italiano, las pastas se sacan del caldo inmediatamente después de estar preparadas, para evitar que se hinchen. Otras veces, sin embargo, se prefiere que «engorden». Algunas variedades —canelones, por ejemplo— se sirven con salsa bechamel y se doran al horno.

Si a las pastas para sopas se les agrega mantequilla quedan muy suaves y son de gran valor nutritivo.

El arroz: Para que quede en las debidas condiciones, debemos tener en cuenta:

- 1.—Poner el arroz cuando el agua está hirviendo.
- 2.—Cocinarlo durante unos 20 minutos.
- 3.—No dejar reposar demasiado

La cantidad de arroz por persona va a depender del tipo de arroz que se prepare, si es seco o caldoso, solo o con legumbres. En general, por cada taza de arroz (unos 100 gramos) hay que añadir dos tazas de agua, DOBLE CANTIDAD DE AGUA QUE DE ARROZ.

LAS GRASAS:

Dentro de este grupo incluimos el aceite, tocino y mantequilla, ya que son los de uso más corriente en España.

El aceite de oliva. Es el que tradicionalmente se ha venido usando; da un sabor característico a nuestros platos y a veces nos resulta difícil prescindir de él. Sin embargo, cuando la Economía de un Comedor Escolar no permite comprar un aceite de oliva lo bastante refinado como para evitar sabores fuertes, recomendamos que, sin ninguna prevención, usen aceites de soja, por ejemplo. En las ensaladas, si consumimos aceite crudo, podemos ponerlo de oliva.

El peligro de los aceites puede presentarse cuando la cocción se hace a temperaturas demasiado altas o por calentamientos sucesivos, ya que desarrollan productos tóxicos.

Debemos tener especial cuidado en mantener una temperatura lo suficientemente alta para que la cocción se realice según las normas dadas, pero evitando que el aceite humee. Cuando se quiera conservar éste para otra ocasión, se debe filtrar, separándose así los residuos carbonosos de los alimentos fritos. No es esto lo más aconsejable, pero comprendemos que en algunos casos es necesario.

La mantequilla. Es conveniente que la introduzcamos siempre que sea posible, ya que no solamente beneficia la minuta nutritivamente, sino que da suavidad a las sopas, masa de las croquetas, pastas, etc. Se puede emplear margarina como sustituto.

El tocino. Tan usado en las zonas frías, tiene un gran valor en calorías; pero no debemos olvidar que **NO ES CARNE**. Se puede tomar frito, acompañado de huevos, con pan tostado, como sofrito en el cocido, etcétera. Se puede emplear, pero recordando que **no es sustituto de los huevos, la carne o el pescado.**

C O N C L U S I O N E S :

Todas aquellas personas que se encargen de preparar alimentos deben recordar estas indicaciones.

Los buenos cocineros y cocineras, además de saber dar el punto exacto a las comidas, han de cumplir con otras importantes condiciones:

- 1.—Comprar, con buen criterio de selección, los alimentos.
- 2.—Prepararlos en las mejores condiciones de higiene.
- 3.—Evitar el desperdicio.
- 4.—Cocinar, conservando el valor nutritivo de los alimentos.
- 5.—Servir los platos en forma sencilla, pero con cierto sentido de la estética.
- 6.—Conservar y almacenar los alimentos sobrantes en las mejores condiciones.

Todo cuanto se haga en este sentido, beneficiará la alimentación de los comensales y, en consecuencia, su salud. La Economía del Comedor Escolar y del Hogar, también saldrán beneficiadas.

R E F E R E N C I A S

Selección, compra y preparación de alimentos. Programa de orientación al consumidor de Puerto Rico.

Food for your family. U. S. Department of Agriculture.

Food guide for older folks. U. S. Department of Agriculture.

Conserving the nutritive values in Foods. U. S. Depart. Agriculture.

Cocine a gusto. B. Cabanillas.

Foods and principles of cookery. Fitch & Francis.

Principios de Preparación de Alimentos. Departamento de Economía Doméstica. Universidad de Puerto Rico.

Cooking for fun. Agriculture. Extensión Service. University of Ark.

Tecnologie des aliments et Higiéne Alimentaire. E. Comelade.

Les aliments. J. Tremoliers, R. Jacquot et Y. Serville.

Repercusión del tratamiento y conservación por el frío en el valor nutritivo de los artículos alimenticios. Dr. Vivanco.

Ediciones de SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
(Alimentación y Nutrición)

Oficina: Campomanes, 6 - MADRID - 13
Almacén: Gral. Mtnz. Campos, 14 - MADRID - 10

MEDIOS PEDAGOGICOS
para realizar el Programa de
EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
SERIE ROJA: COMEDORES ESCOLARES

Folletos de orientación:

- El Comedor Escolar, 66 págs., 50 ptas.
- 100 Recetas de Cocina, 40 págs., 40 ptas.
- Minutas, 56 págs., 36 ptas.
- Compra, Selección, Preparación y Almacenaje de Alimentos, 48 págs., 36 ptas.

Manuales escolares:

- La Naranja, 60 págs., 40 ptas.
- El Queso, 60 págs., 40 ptas.
- Higiene Bucal (título provisional, en preparación).

Diapositivas:

- El Comedor Escolar, 18 fotogramas, 144 ptas.

Filminas:

- El Comedor Escolar (dirigido a los niños), 18 fotogramas, 90 ptas.
- Pequeño Código de la Alimentación del Colegio, 24 fotogramas, 120 ptas.

Franelogramas:

- Rueda de los Alimentos y minutas del comedor escolar, Franela de 1,60 × 0,80 m. con la rueda de los alimentos estampada y láminas a todo color, recortables, 300 ptas.

Material auxiliar:

- Carpeta de contabilidad del comedor escolar, 80 ptas.
- Hojas cambiabiles de la carpeta de contabilidad, para un curso, 25 ptas.

Diapositivas y Filminas

Sobre temas de ALIMENTACION, adaptadas a los CUESTIONARIOS de Enseñanza Primaria

TITULO	Curso	Núm.	Fotog.	PESETAS	
				Diap.	Filmin.
El Trigo	I	25	28	224	140
Los Alimentos	I	2	29	232	145
Conservación de alimentos	VI	30 A	17	136	85
Preparación de alimentos	VI	30 B	19	152	95
Proceso de la Nutrición	VI	2	28	224	140
Cómo se alimentan las plantas ...	IV	19	30	240	150
Las Frutas	II	7	30	240	150
La Leche, el Queso y la Mantequilla.	IV	11	23	184	115
Comemos y bebemos	II	17	29	232	145
Las Macetas	I	15	25	200	125
El Agua	I	19	23	184	115
El Naranja y el Limonero	IV	23	29	232	145
Los animales domésticos	I	6	24	192	120
Preparación de comidas para excursiones de un día	V	8.º EH	27	216	135
Limpieza y variedad en la preparación de comidas	III	2.º EH	25	200	125
El Olivo y las plantas oleaginosas ...	V	7	30	240	150

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza.

No basta comer...
HAY QUE SABER ALIMENTARSE

