

Les Pastes

Alimentaries o Italianes

Definició: amb el nom de pastes alimentàries o italianes es designen els productes obtinguts per dessecació d'una massa sense llevat o no fermentada elaborada amb sèmola, semolina o farina procedents de blat dur, semi-dur, tou o de les seves mescles i aigua potable.

Classificació: { Normals o corrents
Qualitat Superior
Addicionades o Compostes
Farcides
Fresques / semi fresques

Pastes Alimentaries: (sense cap altre qualificatiu) són totes de qualitat corrent, generalment elaborades amb farina de blat tou o amb barreges de semolina i farina. Tenen un temps de cocció de 6 a 7 min. aprox.

Qualitat Superior: aquelles que estan elaborades exclusivament amb sèmola de blat dur. Estan classificades a l'envàs amb la seva denominació i el seu color és groc intens, de textura dura, que al coure augmenten de volum i triguin uns 10 o 12 min. Les formes o varietat de pasta de qualitat superior més comuns són: spaghetti, macarrons, espirals, galets, fideus, etc., poden ser totes.

Addicionades o Compostes: Són aquelles pastes enriquides amb altres substàncies nutritives naturals com: ous, espinacs, llet, tomàquet, bolets, etc. Podent ser de qualitat superior o normals; les més comuns són: lasagne, cintes, canelons, cargols, llaços, margarites, etc.

Farcides: Són les que porten en el seu interior un farcit a base de carn, o/i d'altres substàncies alimentàries. Poden, ser corrents, de qualitat superior i fresques. Els exemples més comuns són: raviolis, tortelinis, gnoquis, etc.

Fresques: Són totes aquelles pastes que no han sofert procés de assecat i poden ser adicionades, farcides, de qualitat normal.

Requereixen una correcta conservació en fred, consumir lo més, aviat possible o congelar-les i el seu temps de cocció és de 2 a 3 minuts.

Formes Bàsiques de Cuinar-les: Les pastes en general s'han de coure en cassola alta sense tapar amb abundant aigua (1 l. x100gr.) bullint, sal, (10 gr. x litre d'aigua) que es posarà just abans de ficar la pasta, llorar generalment i opcional una mica de greix (oli, mantega).

- Quan l'aigua està en plena ebullició posar la sal i a continuació la pasta en forma de ventall si la pasta és llarga (spaguettis, tallarines) o escampada si és pasta curta (macarrons, espirals).
Augmentar el foc per restablir aviat l'ebullició (si es té que coure molta quantitat i no es disposa de foc prou potent, és aconsellable fer-ho en dos recipients o més)
Remenar la pasta de tant en tant amb trident si és llarga o amb espàtula de fusta si és curta perquè, no s'enganxin i ha vegada deixatar-la.

- El temps de cocció varia segons la qualitat, grossor i estat de la pasta (seca o fresca) i per suposat per la potència del foc. Seguir les instruccions de la casa.
- El punt de cocció serà sempre "al dente" això vol dir que estigui cuita una mica dura per l'interior cor sencer). Es molt important si no es condimenta i servei al moment refredar-la i escorre-la ràpidament per interrompre la cocció o que no es dilueixin les seves propietats a l'aigua. La pasta una vegada cuita ha de quedar "al dente" no trencada i solta una vegada escorreguda hem de posar-li una mica d'oli hi barrejar-la bé perquè quedi ben lubricada i no s'enganxin.

Condimentació: Una vegada cuita la pasta haurem de condimentar-la, aquesta degut a que és un producte neutre admet tots els sabors, per tant, pot ser molt variada: Trinxats més o menys grossos de carns de peixos d'hortalisses, herbes aromàtiques, fruits secs, etc. Entre els condiments més adequats i emprats tenim:

- **Greixos:** Mantega, margarina, oli d'oliva verge (que es el més adequat). Hi és a partir d'algun d'aquests greixos que comença la condimentació per saltejar escalfar o/i escalfar la pasta.
- **Sal i Pebre:** La sal i el pebre són obligats per realçar el gust. La sal si és integral millor i el pebre és imprescindible que sigui mòlta al moment.
- **Formatge:** Es el primer condiment de les pastes des de els temps més remots. Es molt important per la gran majoria de plats de pasta i fins i tot es pot considerar imprescindible, tant pel seu aroma i sabor com per les seves propietats alimentàries. El formatge més emprat per la pasta el és el parmesà; a Espanya hi ha excel·lents formatges com el Manxec, Idiazabal, Roncal, Maó, Pedroches i no diguem a França, Suïssa i Holanda que per la on hi ha una gran varietat de formatges cuits ideals per la condimentació de la pasta. I, més a més l'hàbit molt arrelat de fer-lo.
- **Herbes Aromàtiques:** Les més emprades són l'orenga, la farigola, el julivert, l'alfàbrega que generalment van amb les salses fent infusió i bé condimentar per si mateixes com és el cas del Pesto.
- **Hortalisses:** La més comú de les hortalisses per condimentar pastes es el tomàquet (pomodoro) que com a salsa, fresc o amb sofregits complementa perfectament les pastes en general i les farcides en particular. Altres hortalisses com l'all, els pebrots, els xampinyons, les pastanagues, l'api etc., també són emprades en la condimentació de pasta acompanyades en sofregits o salses per aportar les vitamines necessàries per que la pasta sigui un plat complet.
- **Fruits Secs:** Hi ha infinitats de plats de pasta condimentats amb fruits secs ja que són un gran complement degut als greixos oleaginosos i intensitat de sabors.
- **Peixos:** Els peixos predominen en tota la cuina mediterrània. I, per a les pastes són un dels més estimats acompanyaments, ja que les dona un sabor inconfusible i tan inseparables que els ha fet caminar junts durant segles. Els peixos més estimats per condimentar la pasta han de ser durs o els anomenats de roca (típics de la mediterrània). També la tonyina és molt preuada i l'anguila etc. En forma de trinxats més o menys gruixuts i lligats amb alguna salsa marinera amb productes de la mediterrània.

- **Mariscs:** el marisc a l'igual que els peixos formen part de la condimentació tradicional de la pasta i destaquen les cloïsses, els musclos i les gambes. Encara que hi ha receptes amb sèpia, llagostins i fins i tot ostres. "El sapore di mare"
- **Carns:** Las pastes admeten com a condiment complementari tota mena de carns especialment les de porc, els embotits frescos i el pernil. En forma de trinxats lligats amb salses de carn, de tomàquet o salses blanques o elaboracions com a complement.

Aplicacions: Les pastes es fan servir bàsicament com a:

- Plat principal, costum original i Italiana amb l'antipasto de 1er.
- Plat d'entrada (1er. plat)
- Com a segon plat, després d'una amanida, sopa o entremesos
- Com a guarnició de carns en salsa, guarnició, de sopes, com a element principal d'amanides, etc.

Les Formes o Variacions de Pastes més Comunes:

- **Canelons:** té forma de làmines rectangulars (oblies). Un cop bullida es farceix d'una farsa feta a base de carn, peix o verdures, etc., i s'enrolen sobre si mateix en forma de caneló. Posteriorment es salseja, condimenta i gratinen. A Catalunya són molt populars sobre tot els de Sant Esteve fets amb carns rostides.
- **Espirals:** Més a més de com a plat de pasta, es fan servir generalment com a guarnició de carns guisades, ragout, goulachs, brecejats i com element principal de l'amanida Baviera.
- **Lasagne (Lasanya):** Generalment és una pasta addicionada (ous, espinacs, pastanaga) i fresca o seca de format una mica més llarga que els canelons o doble que té les mateixes aplicacions però no s'enrolen ni doblen, es posen per capes entre el o els farcits, ben salsejada, es presenta en el mateix recipient que s'han muntat i cuit. Plat molt comú als Ristorantes, Tractories, Pizzeries i Vegetarians.
- **Macarrons (Maccheroni):** Es presenten al mercat en forma cilíndrica de ½ cm. de diàmetre x 20 de llarg que s'han de tallar per coure-los i els anomenats plomes, penes o macarrons curts. Darrerament són els més emprats, de millor condimentar i millor menjar.
- **Raviolis:** de forma quadrada, farcida al gust, addicionada o no, amb salsa lleugera i aromàtica: florentina, Bordalesa, napolitana etc.
- **Spaghetti:** Tipus fideus llargs, és a dir, forma allargada, cilíndrica estreta. Hi ha de dos mides, els curts d'uns 20 cm. i els llargs d'uns 40 cm. que són els més usats a hostaleria.
- **Tagliatelle (Tallarines):** Té la forma, però aplanada o plana i de llarg de les mateixes mides que els spaghetti, admeten les mateixes condimentacions, per ser més fins, aquests són a base de cremes també aplicades als spaghetti.
- **Tortellini:** Són uns anells farcits de carn picada que una vegada cuits al dente es condimenten al estil dels raviolis, és a dir, amb salses saboroses i aromàtiques sense necessitat de guarnició.

- **Fideus de Cassola:** Els fideus tenen les seves aplicacions en guisats, principalment cassoles. En hi ha arrissats, foradats, arrodonits i el grossor es classifica per números.
- **Galets, Taurons, Balenes, Colzes:** Es fan servir indistintament en guisats (ministrone), sopes (escudella), amenides i com a guarnició de carns amb salsa, farcit o com a plat de pasta. De la mida desitjada i fins i tot acanalats.
- **Pasta de Sopa:** Dintre d'aquesta denominació hi entra una gran gama molt variada:
 - **fideus:** cabell d'àngel, de 0, de l'1 i del 2
 - **formes:** lletres, pistons, colzes, llavors, etc.
 Aquestes pastes es fan servir com a guarnició de sopes ja siguin espesses o clares i es couen dintre del mateix brou de la sopa.

Elaboració de Pasta Fresca:

Formula Universal:

Ingredients 300 gr. de Farina fluixa 3 unit. d' Ous 1 cs d' Oli verge 2 gr. de Sal	Elaboració: 1 – posar la farina a sobre de la taula en forma de volcà 2 – posar els ous en el interior 3 – barrejar els ous amb les mans fins que siguin homogenis 4 – anar incorporant farina del interior del volcà als ous de mica en mica, sense trencar la paret fins que tot estigui ben barrejat. 5 – pastar fins que sigui una pasta homogènia. Empolsar amb farina, quan sigui necessari. 6 – embolicar en film i reposar 20 mn.
Com Estirar a Maquina: Sempre a temperatura ambiental. 1 - fer tres porcions amb la massa i deixar 2 embolicades amb film 2 – aplanar amb els dits i la palma de la mà 3 – amb els rodets en la posició més oberta passar la pasta sense estirar ni empenyar. 4 – doblar en plec senzill, passar de nou per la maquina i repetir 3 vegades. Conservar 5 – fer lo mateix amb les dues peces restants. 6 – passar totes les peces pels rodets una mueca més estreta, anar reposant sobre draps de cuina nets. Reduir la amplada d'altra mueca més i repetir fins que cadascuna de les peces allèn passat per cadascuna de les muecas fins les més prima.	

Nyoquis Gnocchi:

Ingredients: ½ kg. de Patates cuites amb pell en puré 200 gr. de Farina 1 unit. d'Ou batut Sal, pebre blanc i nou moscada	Elaboració: 1 – Barrejar sobre el pure l'ou, la farina, sal, pebre i nous moscada. 2 – amassar sobre una taula enfarinada. 3 – formar les peces 4 – coure de 3 a 4 mn. (formula pasta) 5 – lubricar amb mantega.
1 kg Patates 50 gr. parmesà 100 gr. de Farina 3 ous batuts Sal, pebre i nou moscada	



PRESENTACIÓN

Toda la información de esta página ha sido cedida por la

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PADRES Y NIÑOS CON ALERGIA A LOS ALIMENTOS
(A.E.P.N.A.A.)**

LA ALERGIA A ALIMENTOS. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL PROBLEMA Y REPERCUSIÓN SOCIAL

¿QUE ES LA ALERGIA A ALIMENTOS?

Alergia es una reacción o respuesta inapropiada del organismo ante una sustancia (alergeno) que es bien tolerada por el resto de individuos.

En el caso de la alergia alimentaria, el alergeno es un alimento con el que normalmente entramos en contacto por ingestión, pero que puede también causar síntomas por contacto o por inhalación.

Hay que diferenciar claramente, la alergia a alimentos de otros problemas de reacciones adversas a alimentos de causa tóxica, infecciosa, intolerancia o de otros mecanismos inmunológicos no alérgicos.

Los ejemplos más conocidos de problemas con alimentos y que no son por causa alérgica, son la intolerancia a la lactosa (muy común en nuestro país y que produce diarrea tras ingesta de lactosa) y la enfermedad celiaca, en la que los pacientes presentan cuadros clínicos digestivos tras la ingesta de gluten y en la que hay un mecanismo inmunológico pero no alérgico.

Nuestro organismo crea anticuerpos defensivos contra virus, bacterias, etc. En las personas alérgicas se produce un anticuerpo la IgE (Inmunoglobulina E) dirigido contra el producto que actúa como alergeno. La unión entre el alergeno y la IgE desencadena la reacción alérgica con

repercusiones clínicas que pueden ser muy variables.

FRECUENCIA DE APARICION

Es importante señalar que el diagnóstico de la alergia a alimentos no es estático sino evolutivo, y que la tolerancia o sensibilización a los alimentos puede ir variando en el mismo paciente. Por tanto es difícil establecer porcentajes al respecto.

Considerando entre la población infantil un periodo de edad del primero a los seis años, la prevalencia de la alergia alimentaria se cree que está entre el 7-8%, con un 11% adicional que presentaría únicamente síntomas menores. Durante el primer año, la incidencia de este tipo de enfermedades es de un 8%, y en un tema tan concreto como es la sensibilización a proteínas de leche de vaca, los resultados oscilan entre el 1,8 y el 7% según la edad.



No debemos olvidar que la alergia a alimentos no es exclusiva del niño pequeño y puede aparecer a cualquier edad. En adultos la incidencia es de un 2%.

¿CUALES SON LAS MANIFESTACIONES CLINICAS DE LA ALERGIA A ALIMENTOS?

Los síntomas de la alergia a alimentos pueden ser desde leves hasta muy graves y pueden afectar a varios niveles:

Las manifestaciones clínicas suelen aparecer entre los primeros minutos y las pocas horas tras haber entrado en contacto con el alimento. Raramente se producen reacciones tardías, quizás una excepción a esta cronología sea la Dermatitis Atópica producida o agravada por alimentos.

Los síntomas pueden ser muy variables, oscilando entre un ligero picor en boca, que desaparece

espontáneamente (síndrome oral) a cuadros graves que precisan ingreso hospitalario. Pueden afectar a varios sistemas orgánicos:

- Síntomas cutáneos: los más frecuentes y afortunadamente los menos graves, aunque pueden ser los más llamativos. Puede aparecer urticaria, enrojecimiento generalizado de la piel edema (hinchazón de labios y párpados y dermatitis atópica).
- Síntomas Gastrointestinales: vómitos, diarreas y rechazo del alimento.
- Síntomas Respiratorios: Los estornudos en salva, con mucosidad clara abundante (como agua) y congestión nasal, es el síntoma más frecuente. Son más graves y afortunadamente más raras, la afectación de vías respiratorias bajas (asma). Quizá la situación más peligrosa es la que produce cuando el niño comienza con alteraciones de la voz y dificultad para tragar junto con dificultad a la entrada de aire en la garganta (edema de glotis).
- Reacción anafiláctica: Es una afectación multisistémica con afectación cutánea, respiratoria y alteración hemodinámica. Si la afectación respiratoria y hemodinámica es importante puede llegar a provocar un cuadro de SHOCK ANAFILACTICO, que es un cuadro grave que necesita atención urgente inmediata.

Si no se actúa rápidamente las reacciones anafilácticas severas pueden ser fatales. La mayoría de las reacciones anafilácticas se producen, en pacientes que están diagnosticados con anterioridad, cuando se desconoce que un determinado producto contiene el alimento sensibilizante, bien por falta de conocimiento del paciente, bien por no estar claramente especificado en el etiquetado del producto, o bien por descuido o equivocación.

DIAGNOSTICO

Todo niño en el que el pediatra sospeche una posible alergia a alimentos por padecer una sintomatología con alguna o algunas de las manifestaciones clínicas antes mencionadas, debería ser enviado al especialista en alergia para su diagnóstico. Allí se le realizarían los pertinentes métodos diagnósticos, historia clínica, test cutáneos, rast y pruebas de provocación controladas, para confirmar o descartar la alergia a alimentos.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO DE LA ALERGIA A ALIMENTOS?

En la alergia a alimentos, lo más frecuente es que con el curso del tiempo se produzca una tolerancia. Pero existen casos en que la sensibilización puede persistir toda la vida. En estos casos el único tratamiento probado y eficaz, en estos momentos, es la estricta eliminación del alimento implicado de la dieta.

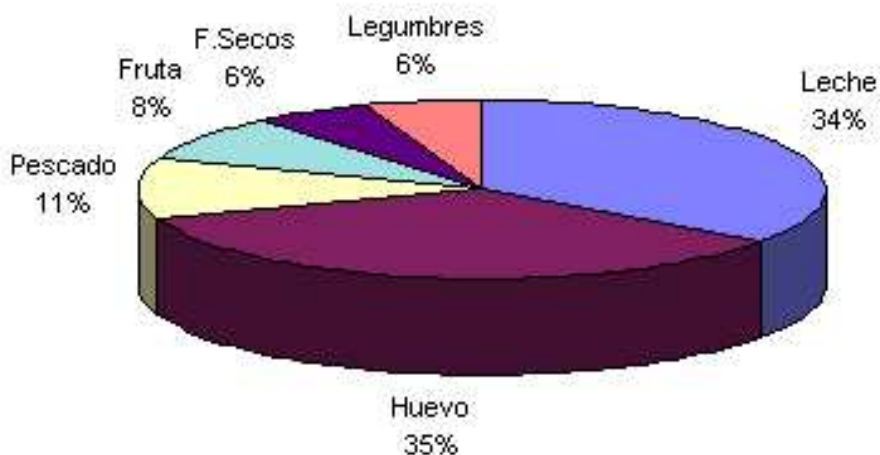
Por ello debe instruirse adecuadamente a las personas encargadas de manipular los alimentos acerca de la necesidad de leer cuidadosamente e interpretar correctamente las etiquetas de los alimentos envasados y reconocer los ingredientes que debe evitar, así como proporcionarles una buena educación nutricional capaz de sustituir los alimentos alergénicos por otros.

Como podemos observar, los alimentos más alergénicos son los más básicos en la dieta de cualquier niño :

- En España, en niños alérgicos menores de cinco años, el porcentaje mayor

corresponde a leche (34%) y huevo (35%), seguido de pescado (11%), fruta fresca (8%), frutos secos (6%) y legumbres (6%).

Niños alérgicos menores de 5 años



PROBLEMATICA SOCIAL

Los alérgicos a alimentos y sus familiares, se enfrentan con una serie de problemas derivados, sobre todo, de la poca información y del desconocimiento del tema.

La Asociación Española de Padres y Niños con Alergia a Alimentos pretende con sus programas formar e informar de la repercusión social del problema y dictar las pautas generales para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

La primera toma de contacto con la enfermedad suele aparecer en los niños de manera muy brusca: el bebé se sensibiliza con la primera toma de biberón, dada generalmente en las maternidades, pasando este hecho inadvertido por los padres, posteriormente, si el niño continúa de manera normal con la lactancia materna, no será hasta la toma del segundo biberón cuando aparezcan los síntomas de la enfermedad. En numerosos casos, la ingesta de esta segunda toma produce una reacción de anafilaxia, temiendo incluso por la vida del bebé; en otros casos pueden aparecer otro tipo de síntomas, diarreas, vómitos, dermatitis, asma, etc., lo que puede retrasar un diagnóstico correcto.

Todo esto sucede en el caso de la alergia a leche de vaca, si la alergia es a otros alimentos, su descubrimiento se hace de manera similar, cuando se come el alimento implicado.

Es primordial que el pediatra detecte estos síntomas y sepa interpretarlos correctamente, tomando las medidas oportunas para descartar una alergia alimenticia o derivando el problema hacia los especialistas. Nos encontramos con numerosos casos de niños mal diagnosticados de base y sin tratamientos correctos.

Una vez diagnosticada la alergia a alimentos comienza nuestra gran batalla por la supervivencia. Los padres, desorientados completamente, nos enfrentamos a la búsqueda de alimentos capaces de sustituir a los alérgicos, porque se nos plantean importantes dudas acerca de su nutrición, si mi hijo no puede comer leche, ¿donde encuentro ese aporte de calcio?.

No existen productos específicos para alérgicos a alimentos, (salvo la leche especial para lactantes), esto nos lleva al peligro de dar a los niños alimentos que contengan algún ingrediente nocivo para su salud. Además los fabricantes, dada la actual normativa sobre etiquetado que permite la utilización de ingredientes compuestos, sin la obligatoriedad de aclarar su contenido, pueden incluir en la fabricación de sus productos, por ejemplo, derivados lácteos, o huevo sin declararlo. Nos encontramos con numerosos productos manufacturados que utilizan derivados o aditivos que contienen alimentos que pueden ser desencadenantes de reacciones alérgicas.

El problema particular de esta patología es que el abanico de alergias es muy amplio, desde cereales, frutas, legumbres o frutos secos, hasta leche, huevos y pescado. En definitiva se ve afectada toda la pirámide alimentaria.

Además, debemos recordar que las reacciones alérgicas no sólo se producen con la ingesta del alimento, sino también por inhalación o contacto,. También es importante saber que no existe relación entre la cantidad ingerida y la reacción alérgica, una pequeña cantidad, puede en ocasiones producir una reacción más grave que una gran cantidad.

Todo lo relatado influye en el comportamiento de los padres, (pues los propios enfermos suelen ser demasiado pequeños para tomar conciencia de ello). Uno de los primeros sentimientos que tenemos es el de absoluta soledad, no existe conocimiento social del problema y nos enfrentamos a tener que luchar solos ante él, la existencia de ayudas por parte de la Administración es muy escasa, o casi nula, no existen listas de alimentos, productos e ingredientes que supuestamente son causantes de reacciones alérgicas, y somos los padres los que tenemos que asumir esta tarea de búsqueda. Esto conduce por una parte, a la eliminación de la dieta de muchos productos ante el temor de una reacción alérgica y por otra, a la superprotección del niño.

Inmediatamente después aparece en los padres el problema del aislamiento, no existe comprensión ante las limitaciones que conlleva, no sólo por la elección de los alimentos adecuados, sino por su manipulación; incluso a los miembros de la misma familia (abuelos , tíos) les cuesta creer las graves consecuencias que puede tener el que el niño tenga contacto con los alimentos alérgicos. El niño no puede comer fuera de casa: colegio, cumpleaños, salidas extra-escolares, etc, por temor al riesgo permanente de sufrir un episodio grave.

La gente que nos rodea no comprende el alcance real del problema, se muestran incrédulos y dudan de nosotros, algunos allegados piensan que es ñoñería del niño o de los padres y que no come un determinado alimento porque no le gusta. Los padres, por no dar continuamente explicaciones, callamos y muchas veces cometemos el error nosotros mismos de la marginación de nuestros hijos, se deja de salir con amigos o familiares que no entienden la situación. Aparecen sensaciones de culpabilidad y de no saber como actuar. Por otro lado al niño, aunque suele ser muy responsable, le apetece comer cosas que no puede, quizás por envidia de sus hermanos y amigos y no sabemos como prohibirlo, eso puede generar un sentimiento de pena y compasión por parte de los padres ante las limitaciones que tiene ese hijo con respecto a los demás.

Paralelamente aparece la tensión en el seno de la familia, los niños con alergia a alimentos suelen sufrir numerosos ingresos hospitalarios, provocados generalmente por las crisis asmáticas que padecen, las reacciones alérgicas y los episodios agudos de dermatitis atópica. Los padres faltamos al trabajo para atender a nuestros hijos, esto unido a la falta de confianza en la persona que dejamos al cuidado del hijo, nos conduce a que muchas madres dejemos de trabajar definitivamente.

Por otro lado, el cuidado de estos niños puede tener repercusiones económicas, los productos tanto de alimentación, como de higiene, suelen ser mucho más caros y en numerosos casos no los cubre la Seguridad Social.

A toda esta problemática social debemos añadir las dificultades que sufrimos cuando el niño se debe incorporar al colegio, cuestión que se intenta retrasar lo más posible. La escuela de educación infantil es el primer ámbito, fuera de su casa, en el que se tiene que desenvolver el niño. Aquí aparece de nuevo el miedo, la angustia y el aislamiento.

Nos cuesta trabajo encontrar escuelas que cubran nuestras necesidades, muchas veces nos vemos obligados a elegir centros que en algunos casos no son los más adecuados a nuestras ideologías, centros a los que nos gustaría llevar a nuestros hijos si no tuvieran esta problemática. La lejanía es lo que más nos condiciona la elección del colegio por tener que utilizar obligatoriamente el servicio de comedor. Entonces optamos por otros centros más cercanos, anteponiendo la salud de nuestros hijos a nuestras preferencias.

Nosotros los padres, alertamos al máximo a los profesores, pero estos no tienen información acerca del problema, solamente nuestras referencias e indicaciones, las cuales, a veces, no muestran una visión objetiva, porque están planteadas reflejando nuestros propios temores. Los profesores normalmente, se enfrentan con miedo a las reacciones que pudieran tener los niños y muchas veces esa sensación de desconocimiento les hace optar porque el niño no intervenga en determinadas actividades.

El niño no debe comer nada que le ofrezcan otros niños y debe estar constantemente bajo la vigilancia del profesor, tampoco debe comer nada por iniciativa del profesor, solamente la comida que le han enviado o autorizado los padres.

El niño además, se puede sentir aislado por sus propios compañeros con los cuales no puede compartir golosinas, ni dulces en fiestas infantiles, esto a los mayores nos puede parecer una simpleza, pero a un niño de esta edad el no intervenir en estas fiestas y juegos, le afecta bastante.

Tampoco puede ir a excursiones escolares, visitas a granjas escuela y todas las salidas en las cuales se coma fuera, o siempre que lo haga habrá de ser bajo estrecha vigilancia y llevándose su propia comida.

El niño, generalmente, no puede comer en el comedor escolar porque en muchas escuelas, no se hacen responsables de prepararle su comida especial, por otro lado, el personal de cocinas no sabe como manipular ni preparar estos alimentos, ni está informado acerca de los distintos ingredientes y denominaciones alergénicas que llevan los productos. Es aconsejable que el niño lleve su propia comida de casa, y los comedores escolares deberían aceptarlo y no poner obstáculos que dificultan aun más la problemática de los padres. A muchos de los niños que optan por comer en el comedor escolar, se les sientan en mesas aparte, separados y aislados de sus compañeros por temor nuevamente, a que se produzca una reacción alérgica.

Desde la A.E.P.N.A.A. hemos diseñado un pLAN DE FORMACION para profesores, con el objetivo de informar a los educadores sobre toda esta problemática, dándoles una pautas concretas de actuación con el propósito de evitar situaciones conflictivas y de riesgo en el colegio, así como facilitar la integración del niño en el ambiente escolar y conseguir solidaridad del resto de la clase.

Aunque el problema sea mayoritariamente de niños, no debemos olvidar a los adultos, los cuales también se verán afectados, cuando al incorporarse a la vida laboral, tengan que comer fuera de casa, los comedores de empresa tampoco se responsabilizan de sus dietas.

De igual forma no podrá comer en restaurantes y tendrá muy condicionado los viajes y vacaciones.

Los enfermos de alergia a alimentos suelen sufrir numerosos ingresos hospitalarios provocados generalmente por las crisis asmáticas que padecen. En los hospitales, el personal de cocina

tampoco está informado acerca de los distintos ingredientes que llevan los productos, y aunque se indica claramente en las cabeceras de las camas de los enfermos y en los informes, que esa persona no debe consumir ciertos productos, se ofrece al enfermo, y en numerosas ocasiones, productos que contienen ingredientes que pueden ser desencadenantes de alergias, por ejemplo, y sobre casos reales, se desconoce que un gran número de embutidos contienen caseinatos, derivados de leche y estos alimentos se ofrecen al enfermo, lo que puede agravar o desencadenar una nueva crisis. Consideramos muy importante esta concienciación al personal sanitario.

La Asociación Española de Padres y Niños con Alergia a Alimentos se creó como entidad privada, sin ánimo de lucro, para defender los intereses de este grupo de personas, niños y adultos, con unas características especiales, así como para satisfacer sus necesidades.

Los objetivos fundamentales de la Asociación son:

1º Ayudar a la familia a enfrentarse con una serie de circunstancias derivadas del problema. Como hemos visto, la alergia a alimentos tiene serias repercusiones sociales, al margen de las clínicas. La familia del afectado se siente aislada por la falta de conocimiento. Los padres no saben cuál va a ser el alcance del problema y se enfrentan a criar unos niños con importantes carencias nutricionales y un riesgo permanente de sufrir un episodio agudo, lo que ocasiona una situación de angustia en el entorno del paciente.

2º Evitar que algunos niños sean tratados marginalmente por la sociedad, que no entiende el alcance del problema. Cuando un niño es alérgico, tiene dermatitis atópica o padece crisis asmática, aparece el miedo, la soledad y el aislamiento.

Los niños faltan al colegio como consecuencia de las repetidas crisis que padecen. Los padres faltan al trabajo para atender a sus hijos. Se produce un clima de tensión que debemos hacer más llevadero intercambiando experiencias y ofreciendo ayuda entre los miembros del grupo.

3º Concienciación e información a pediatras y médicos de familia para que puedan realizar un diagnóstico precoz de la enfermedad con el fin de que los especialistas realicen su labor a la mayor brevedad posible y puedan colaborar con ellos en la planificación de la dieta adecuada.

4º De la misma manera, concienciar e informar a laboratorios, fabricantes de productos alimenticios y centros de dietética, para que indiquen claramente en sus etiquetas los componentes e ingredientes que lleva el producto, sin enmascarar bajo las formas de espesantes, grasas animales, aromas, y otras denominaciones leche, huevo o cualquiera de sus derivados.

Es muy importante una seria toma de conciencia por parte de la sociedad sobre la existencia de este problema, y sobre todo de los ambientes más cercanos o de contacto con los alérgicos a alimentos. En este propósito y para conseguir estos objetivos, desde AEPNAA realizamos las siguientes actividades:

- I. Empleamos los medios de comunicación adecuados: cartas, folletos, boletines, carteles, coloquios, mesas redondas, congresos, cursos, medios de comunicación social: diarios, publicaciones especializadas, radios, televisiones, etc. para difundir la información, con el fin de dar a conocer la Asociación y fomentar el asociacionismo entre los alérgicos para defender sus intereses.
- II. Celebramos cursos periódicos de información y educación, para padres y

afectados; dirigidos por médicos, farmacéuticos, asistentes sociales , profesores psicólogos y colaboradores. Estos cursos se realizan a varios niveles: Padres de niños diagnosticados recientemente. General de Padres y adultos y Niños mayores.

- III. Trabajamos en la prevención y tratamiento de las alergias a alimentos a través de la dieta.
- IV. Realizamos Talleres para niños alérgicos a alimentos, con el objetivo de que aprendan cuales son los alimentos que les causan la alergia, cuales son sus limitaciones sin marginaciones y cómo educarles para que sepan actuar ante las situaciones de riesgo.
- V. Celebramos cursos de formación para profesores de niños con alergia a alimentos o que estén interesados en el tema.
- VI. Nos relacionamos con estamentos sanitarios y otros organismos con el fin de organizar "Talleres" de autocuidados, en los que se informe de la enfermedad y la forma de actuar en cada momento. De igual forma nos relacionamos con Organismos Oficiales, Mº de Sanidad. Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud de la Comunidad de Madrid y Ministerio de Educación.
- VII. Nos relacionamos con todo tipo de Entidades, Públicas y Privadas, con el objetivo de solicitar: colaboración para la difusión del problema que supone la alergia a alimentos, ayuda en la realización de nuestros proyectos y fomentación de la concienciación social.
- VIII. Nos relacionamos con laboratorios, fabricantes de productos alimenticios y centros de dietética, con el objetivo de entablar una doble vía de comunicación.
- IX. Estamos en contacto con Asociaciones Nacionales e Internacionales similares a la nuestra, para de hacer frente, juntos, a la problemática de la alimentación de colectivos específicos, en general, y de los enfermos de alergia a alimentos, en particular. Recibimos información y materiales de "The Food Allergy Network", de afectados por la alergia a alimentos, la cual tiene objetivos similares a los nuestros. Igualmente hemos contactado con La Asociación de Celiacos de Madrid, la Asociación para ayuda a la lactancia materna "La liga de la Leche", la Asociación Madrileña de Asmáticos ASMA, en la realización de talleres de autocuidados para niños asmáticos y la Asociación Asmatologica Catalana.
- X. Publicamos la revista AA Noticias, con las siguientes secciones:
 - o artículos médicos, donde se nos aclaran temas relacionados con la alergia a alimentos y otras manifestaciones clínicas derivadas, tales como asma, dermatitis atópica, etc.
 - o avances y tratamientos.
 - o informes sobre temas relacionados con la alimentación.
 - o alertas sobre consumo de productos.
 - o listados de productos, ingredientes y denominaciones que pueden desencadenar alergias alimenticias.
 - o dudas y experiencias contadas por los socios.
 - o recetas de cocina, consejos, sugerencias y dietas alternativas.
- I. Participamos y organizamos Congresos, Jornadas, Conferencias, Mesas redondas, Ferias, etc.

Esperamos poder llevar a cabo con éxito todos estos objetivos y los que en el futuro puedan ir surgiendo; contamos con su colaboración y apoyo para poder realizar todas las actividades.

ASOCIACION ESPAÑOLA DE PADRES Y NIÑOS CON ALERGIA A ALIMENTOS
(A.E.P.N.A.A.)

Avd. Manzanares, 58 - 62

28019 MADRID

Teléfono: (91). 5.60.94.96

ARROCES

ARROZ AL HORNO

ARROZ "ROSSEJAT" AL HORNO

Para cuatro personas:

Medio litro de buen caldo de cocido
200 gr. de la carne que se utilizó (ternera y pollo)
Dos morcilla de cebolla
300 gr. de arroz
Tres tomates medianos
Media tácita de aceite
125 gr. de garbanzos cocidos
Una patata mediana
Una cabeza de ajos
Pimentón y sal

En la cazuela de barro freír la cabeza de ajos, patata cortada a lonchas, dos tomates partidos por la mitad, las morcillas y el tomate restante picado.

Se añade la cucharada de pimentón, enseguida el arroz; se remueve bien y se le agrega el caldo - que estará caliente-.

A continuación se ponen los garbanzos, la carne y el tocino troceado.

La cabeza de ajos ha de quedar en el centro y a su alrededor todos los demás ingredientes. Se prueba el punto de sal.

Se mete la cazuela al horno caliente. Ha de cocer de 18 a 20 minutos. Se sirve enseguida.

ARROCES

ARROZ DE "FESOLS I NAPS" (habichuelas y nabos)

Para cuatro personas:

300 gramos de carne de cerdo (oreja, morro, pata)
200 gramos de habichuelas secas
(en remojo desde la noche anterior)
Cuatro morcillas de cebolla
200 gres de arroz
400 gres de nabos
Dos litros de agua
Media tácita de aceite
Azafrán, sal y pimentón.

En un puchero de barro y en el agua fría se ponen al fuego las habichuelas y la carne debidamente troceada.

A medio cocer se añaden los nabos -también cortados-; cuando está casi cocido, se sofríe en el aceite el pimentón y se aboca seguidamente al puchero.

Se deja hervir unos momentos y se añaden las morcillas, el azafrán y la sal. Se ha de procurar que el caldo sea el doble del arroz.

Se echa éste, que deberá cocer durante veinte minutos, procurando que el caldo quede trabado.

ARROCES

ARROZ CON POLLO

Para cuatro personas:

750 gramos de pollo
100 gramos de judías verdes
Un tomate mediano trinchado
200 gr. de arroz
Un litro de agua
100 gr. de costillas de cerdo o magro

150 gr. de tavella o garrofó
150 gr. de aceite
sal, pimentón y azafrán

En una sartén se calienta el aceite y se sofríe la carne; cuando empieza a dorarse se añaden las judías verdes, el tomate, un poco de sal y el pimentón.

En la cazuela, con el agua, se tendrán ya el "garrofó" y la "tavella" (si es invierno se pueden sustituir por alcachofas y guisantes); se abocará a ella el sofrito y se dejará hervir hasta que cueza.

Antes de echar el arroz, se rectificará de agua y sal añadiéndose el azafrán.
El grano ha de quedar entero.

ARROCES

ARROZ DE PUCHERO

Para cuatro personas:

200 gr. de garbanzos secos
Un nabo
100 gramos de col rizada
Una rama de apio y una de cardo
250 gr. de carne de gallina
Un hueso de jamón
Dos "blanquets"
Azafrán y sal
Una chirivía
Dos patatas medianas
Dos zanahorias (Carlota)
200 gramos de judías verdes
250 gr. de ternera (garreta)
Dos morcillas de cebolla
Un chorizo pequeño

Como ya es sabido, los garbanzos se ponen a remojo la noche anterior.

En el puchero, con cuatro litros de agua, cocerán la carne, los huesos y el chorizo; luego se añadirán los garbanzos, las zanahorias, el nabo y la chirivía.

Cuando haya cocido cerca de hora y media, se agregan las patatas, la col, las judías verdes, las morcillas y "els blanquets"; la sal y el azafrán.

Hay que cuidar de retirar la espuma. Seguirán cociendo por espacio de tres cuartos de hora más.

ARROCES

ARROZ "EMPEDRAT"

Para cuatro personas:

150 gr. de alubias secas
Un manojo de ajos tiernos
100 gr. de tomate
Azafrán, sal pimentón
400 gr. de arroz
1/2 tácita de aceite
Una cabeza de ajos y litro y medio de agua.

Las alubias se ponen a remojo la víspera.

Se cuecen con el litro y medio de agua fría, la cabeza de ajos y sal. Al final de la cocción se pone una pizca de azafrán.

En la Paella se calienta el aceite y se sofríen el tomate y los ajos tiernos, también el pimentón. Añadir un litro del caldo de las alubias.

Cuando empiece a hervir, se echa el arroz y se cuece a fuego medio durante diez minutos.

Se ponen las alubias cocidas y continúa cociendo otros diez minutos. Comprobar sal y cocción. El "empedrat" lo suelen hacer magníficamente en los "masets" de los Moros y Cristianos de Bogairente; en las reuniones dominicales de las comparsas, cuando preparan las fiestas de San Blas.

Mientras se cuece el arroz, toman la 'pericana': pimientos rojos y secos (de los que colgaron al aire desde septiembre a finales de octubre). ajos tiernos muy cortaditos, bacalao desmigado y corteza de limón a láminas; aderezado todo con abundante aceite de oliva, en maceración desde unas horas antes.

"Pericana" y "empedrat", que exigen al final de la comida, después de las pastas, una copa del "herbero", típico aguardiente con diversas hierbas de la sierra Manola.

ARROCES

ARROZ NEGRE

Para cuatro personas:

750 gr. jibias ('sepionets')
1 cucharada de pimentón
pizca de pimienta negra
3 dl. de aceite de ohm
600 gr. de arroz
1 cebolla mediana
3 ajos
1 '21. de agua
Sal

Se limpian las jibias o chocos ("sepionets"), procurando que conserven la tinta. Se pica la cebolla y se cortan finamente los ajos.

En una paellera, una vez caliente el aceite, se sofríe el ajo y se dora la cebolla y, a continuación, se añaden las jibias.

Conviene utilizar una tapadera de hojalata y no mucho fuego para evitar salpicaduras. Se remueve con una paleta y a los seis minutos, aproximadamente, se añade el arroz, sofríendolo un poco, el pimentón y el agua, que estará muy caliente, el polvillo de pimienta y la sal, que deberá ser prudente dado el sabor de las jibias.

Se lleva a fuego vivo hasta que hierva y posteriormente a fuego medio hasta su cocción total.

El Arroz

Algunos datos básicos

- El arroz es el alimento básico de mayor consumo en todo el mundo y se cosecha en más de 153 millones de hectáreas (1999) a nivel global, es decir, aproximadamente en un 10% de las tierras de cultivo en el mundo. El arroz se cultiva en 89 países, con una producción total en el año 1999 de 588,7 millones de toneladas, aproximadamente, de arroz en bruto, sin descascarillar.
- El arroz se cultiva principalmente en las zonas tropicales húmedas y semihúmedas de Asia, donde su cultivo ha sido la actividad humana más importante. Asia representa un 90% de las zonas de cosechas de arroz del mundo y un 92% de la producción total del arroz.
- El arroz es una de las fuentes de energía y proteína más baratas y más abundantes. De los 23 países del mundo que producen más de un millón de toneladas anualmente, casi la mitad tiene unos ingresos per capita inferiores a los 500 \$US. Dichos países están clasificados según el Banco Mundial como "países

menos desarrollados".

- El arroz es el alimento básico de la mayor parte de la población asiática, que ha aumentado desde los 1.700 millones en 1961 hasta unos 3.500 millones en 1997. De hecho, el arroz es el alimento más consumido en Bangladesh, Brunei, Camboya, China, Hong Kong, India, Indonesia, República Democrática de Corea, República de Corea, Laos, Macao, Malasia, Myanmar, Nepal, Filipinas, Singapur, Sri Lanka, Tailandia y Vietnam. La población total de dichos países alcanzaba en 1997 los 2.940 millones.
- En Indonesia, Bangladesh, Camboya, Laos, Myanmar, Tailandia y Vietnam el arroz representa entre el 55% y el 80% de las calorías totales consumidas.
- El consumo del arroz aumenta en un promedio del 2% por año. Sin embargo, en las zonas tropicales húmedas y semihúmedas de Asia donde se cultiva el arroz, se prevén aumentos del 58% en la población durante los próximos 35 años. Las últimas previsiones indican unas necesidades globales para el arroz de unas 758 millones de toneladas en el año 2025, es decir, un 70% más del consumo actual.
- El arroz se consume principalmente en las zonas donde se produce ; el comercio internacional de representa sólo un 4% de la producción mundial, y mayormente en calidades de arroz superiores. La lista de países exportadores más importantes incluye Tailandia (36% del total mundial), los Estados Unidos (19%), Vietnam (10%) y Pakistán (7%). Ya que el mercado mundial es débil y volátil, la mayoría de los países en Asia no pueden depender de importaciones de arroz para satisfacer las necesidades de alimentación de sus poblaciones. Por ejemplo, si China quisiera satisfacer sólo un 10% de su consumo doméstico de arroz mediante importaciones, la demanda mundial de arroz aumentaría un 80%.
- Obtener independencia en el arroz ha sido un importante objetivo político a nivel nacional en muchos de los países productores de arroz en Asia, en un esfuerzo de estabilizar los precios y hacer frente a la necesidad de asegurar los alimentos. De todos modos, la cosecha de arroz es especialmente vulnerable a cambios en los ambientes naturales ya que las variaciones en las condiciones naturales pueden causar escasez o exceso de la producción de un año al otro, y provocar inestabilidad en los precios.

Últimos avances en la producción de arroz

- Las mejoras genéticas en el arroz y el desarrollo de variedades modernas, junto las con mejoras en las prácticas de cultivo, han conducido a un crecimiento espectacular en la producción durante los últimos 25 años. La primera variedad moderna de arroz - el IR8 - apareció en 1966. Desde entonces, han aparecido numerosas variedades que han descendido del IR mediante programas nacionales de arroz. Los agricultores han disfrutado de cosechas de estas variedades hasta dos y tres veces más que de aquellas obtenidas mediante los cultivos tradicionales.
- Los científicos han incorporado muchas propiedades para aumentar la producción en las variedades modernas del arroz, por ejemplo, mayor resistencia a las plagas, menor espacio de tiempo desde la siembra hasta la cosecha y mayor calidad del grano. Las variedades mejoradas actualmente se cultivan en más del 70 % de los terrenos arroceros en Asia y en un 37% de los terrenos arroceros en

Latinoamérica y el Caribe.

- Como promedio, los rendimientos del arroz han aumentado en un 72% y la producción total de arroz se ha doblado desde 1966. Durante el mismo período, las poblaciones en los países productores de arroz han tenido un crecimiento del orden de 66%. Se estima que hoy día se alimentan 600 millones de personas más gracias a las fuentes adicionales de arroz fruto del desarrollo de variedades.

Características y ecosistemas propios del arroz

- Las plantas "enanas" del arroz tienen entre 20 y 25 tallos, aunque sólo unos 15 producen panículas, con unos cien granos cada uno. El resto de los tallos son estériles. Con las nuevas variedades de arroz se prevé que los tallos serán menos en cuanto a número, pero que serán más gruesos y más fuertes, cada una produciendo una panícula con el doble de granos.
- El grano del arroz blanco está compuesto en un 80% de almidón. El resto es principalmente agua, con cantidades minúsculas de fósforo, potasio, calcio y vitamina B. El arroz integral se produce al dejar algunas de las capas externas del salvado en el grano durante el proceso de descascarillado.
- La especie *O. sativa* de arroz se ha cultivado durante más de 4.000 años. Las subespecies predominantes del arroz incluyen Japonica (cultivada principalmente en Japón, Corea y el norte de China); Indica (en el resto de Asia) y Javanica (encontrada en Indonesia).
- La calidad del arroz en la cocina queda determinada por el porcentaje del componente de almidón conocido como amilosa. Si es bajo (entre 10% y 18%), el arroz será blando y pegajoso, tal como lo prefieren en Japón, Corea, Taiwan y China. Si es alto (25 a 30%), el arroz será duro y harinoso, como lo prefieren en India, Pakistán y Sri Lanka. Las preferencias tanto en el sudeste asiático - Indonesia, Tailandia, Malasia y Filipinas - como en Estados Unidos y Europa apuntan hacia un porcentaje medio de amilosa.

Los ecosistemas de arroz quedan clasificados según la altura sobre el mar, el tipo y nivel de las precipitaciones, la profundidad de las inundaciones y las condiciones de drenaje. En principio, existen cuatro ecosistemas principales:

- Tierras altas - La siembra del arroz se realiza directamente en suelos con buenas condiciones de drenaje que no sufren inundaciones, sobre campos con bastante pendiente. Los rendimientos suelen ser bajos debido a la falta de precipitación y nutrición. El arroz cultivado en tierras altas representa más de 19 millones de hectáreas alrededor del mundo, mayormente en Latinoamérica y África.
- Tierras bajas con lluvia - El arroz se transplanta o se siembra directamente en suelos encharcados sobre campos planos, de ligera pendiente o con diques. La profundidad y duración de la inundación dependen de la precipitación total de la zona y los rendimientos dependen de la precipitación, prácticas de cultivo y uso de abono. El arroz cultivado en tierras bajas con lluvia representa unos 37 millones de hectáreas en el mundo y predomina en las zonas tropicales húmedas y semihúmedas.

- Con tendencia a la inundación - El arroz se siembra o se transplanta directamente durante la época de las lluvias en campos caracterizados por inundaciones medias o fuertes procedentes de ríos y deltas de ríos. Los suelos pueden tener unos niveles altos de toxicidad o salinidad. El cultivo crece mientras sube el nivel de las aguas y la cosecha se realiza tras la recesión de las aguas. El arroz de tierras con tendencia a la inundación se cultiva en más de 10 millones de hectáreas, principalmente en el sur y sudeste de Asia.
- De regadío - El arroz se transplanta o se siembra directamente en suelos encharcados en campos planos que disponen de control de agua, tanto en las épocas secas como en las lluviosas en regiones de tierras bajas; en el verano en zonas más altas y durante la época seca en regiones propensas a la inundación. Este tipo de cultivo suele recibir fuertes niveles de abono. En total, el arroz de regadío se planta en más de 81 millones de hectáreas y representa el 55 % de todas las zonas productoras del arroz en el mundo y un 76 % de la producción global de arroz.

ARROZ

El arroz, en Asia, es el alimento para cientos de millones de hombres y representa cerca del 1/4 de la producción total de los cereales del mundo. El arroz es conocido desde 2.800 años a.C., cuando un emperador chino estableció la siembra de este cereal como una ceremonia sagrada. Sin embargo, hay investigadores que afirman que el cereal es originario de la India y que, desde ahí, inició su expansión hacia el oeste y el sur de Asia. Por último, sostienen que fueron los invasores sarracenos quienes introdujeron el arroz en Europa.

La planta crece en climas tropicales y subtropicales o en lugares donde exista abundancia de agua para inundar los terrenos de siembra, como sucede en los deltas de los ríos. Esto se debe a que la semilla debe permanecer bajo agua durante la mayor parte de su crecimiento.

Cerca del 90% de la producción del arroz proviene de Asia, Japón, Filipinas e Indonesia, pero se calcula que la cosecha de China representa algo más de la tercera parte de su total de la producción mundial.

El arroz es un cereal de gran importancia para la alimentación humana. Se cultiva en grandes extensiones de terreno, especialmente en Asia. El arroz es un alimento básico para millones de personas. El arroz es un cereal de gran importancia para la alimentación humana. Se cultiva en grandes extensiones de terreno, especialmente en Asia. El arroz es un alimento básico para millones de personas.

□□□□□□| □□□□□□■□;□□□□V□□□□□□□□ü□A

□□□□□□ELS ARROSSOS:□à□□□□ü□A

□□□□ü□A

□□□□□□DEFINICIO:□à□□ L'arrós és el cereal d'una planta graminàcea que és cria en terrenys molt humits, o sigui, enxarcats, de gra oval, curt, rodo i blanc o moreno quan és integral.□ü□A

□□Originari del Extrem Orient està molt extens per tot el món. A Espanya existeixen varies zones arroceres, destacant Isla Cristina, València, Delta del Ebre, Pals i Calasparra sent aquesta última la de gra més gros.□ü□A

□□L'arrós és un dels aliments més importats i populars pel seu sabor suau, ric en almió, hidrats de carboni i digestiu, el qual el fa un aliment d'alt valor nutritiu, el que demostra que en la India i China sigui un aliment principal.□ü□A

□□Per ser neutre s'adapta a infinitat de preparats puguent-se barrejar amb tota classe d'aliments ja siguin dolços o salats.□ü□A

□□Existeixen diferents tipus d'arrós, els ,és coneguts a Espanya són:□ü□A

□□□□ü□A

□□□□□□- Gra curt i rodo:□à□□ De cocció més ràpida i el més usat.□ü□A

□□□□□□-■Gra llarg:□à□□ Que requereix més cocció. es passa menys, s'utilitza per amanides.□ü□A

□□□□□□- BOMBA:□à□□ Requereix més líquid, sent de millor qualitat.□ü□A

□□□□□□- CALASPARRA:□à□□ Al ser més gran requereix més líquid i més cocció, sent de qualitat superior.□ü□A

□□□□ü□A

□□L'arrós no presenta grans dificultats pel seu amagatzmanament, només requereix un lloc sec i en sacs de tela o paper, el plàstic l'és perjudicial ya que no transpira.□ü□A

□□□□ü□A

□□□□□□DIFERENTS FORMES DE CUINAT I APLICACIO:□à□□□□ü□A

□□□□ü□A

□□- Bullit: - Blanc: * Amanides. □ü□A

□□ * Guarnicions.□ü□A

□□ * Rellenos.□ü□A

□□ □ü□A

□□ - Criollo: * Guarnicions.□ü□A

□□□□ü□A

□□- Pilaw: - Guarnicions.□ü□A

□□ - Plats: * Grega.□ü□A

□□ * Piamontesa.□ü□A

□□ * Rissoto.□ü□A

□□ * Turca, etc.□ü□A

□□□□ü□A

□□- Guisos: - Paella.□ü□A

□□ - Cassoles.□ü□A

□□□□ü□A

□□□□ü□A

□□□□□□- PUNTS A TENIR EN COMTE EN LA SEVA COCCIO:□ü□A

□□□□à□□□□ü□A

□□□□□□* Blanc o bullit:□à□□ Sumergir l'arrós en abundant aigua bullint salada, adicionada amb algu de grassa (oli o mantequilla) i perfumat amb llorer. Coure uns quinze minuts aproximadament en ebullició lenta, remoure de tant en tant amb una espàtula de fusta per que quedi suelto. Refredar bé sota l'aixeta d'aigua freda i escorra ràpidament, es aconsellable sobretot si es algu passat extendre'l sobre un drap perque absorbeixi la humitat.□ü□A

□□Té que quedar blanc, sec, suelto i enter "al dente". □ü□A

□□Es fa servir refogat amb mantequilla com pilaw, saltejat amb mantequilla molt calent com a criollo i tal qual com a guarnició de: sopes, cremes, potatges, amanides i farcits.□ü□A

□□Es conserva molt fàcilment de tres a cinc °C., cubert amb un drap humit. Pel que és molt comanient tenir sempre disponible sobre tot en el servei de carta per qualsevol règim o imprevist.□ü□A

□□□□ü□A

***** Criolla: Es l'arrós blanc saltejat amb olu o mantequilla molt calent amb crosta dorada (arrós fregit).

S'utilitza com a guarnició de carns i mariscos en salses picants i adicionada de altres gèneres com arrós cantones o fregit xino.

Aquest tipus d'arrós es típic de sudamèrica i d'aquí el seu nom.

***** Pilaw: Es l'arrós que es fa refogan-lo en mantequilla ha hom previament s'ha estofat ceva bronoise, mullar amb caldo blanc bullint (just el doble que d'arrós), condimentar, coure a foc viu uns 5 minuts i acabar de coure al forn quinze minuts més., treure i remoure l'arrós amb una espàtula de fusta perquè quedi suelto i adicionar-hi o no algu de mantequilla.

Té que quedar el gra suelto, esponjós, blanc i enter.

S'utilitza: *****

- Com a guarnició en plats d'ous, mariscs, peixos, carns i aus en salses lleugeres i picants i en despuslles o menuts com: ronyons, pedrers i fitges i en guarnicions compostes.

- Com a plat. *****

evol règim *****

*****Aü*****L'ARROS

ARROCES

PAELLA

Para cuatro personas:

3/4 Kg. de pollo

400 gr. de arroz de grano medio

125 gr. de judías de grano tierno (tavella)

200 gr. de "garrofó"

Una ramita de romero

Tácita y media de aceite de oliva

Dos litros de agua aprox.

1/2 conejo

250 gr. de judías verdes (ferraúra)

12 caracoles (vaquetes)

100 gr. de tomate

Azafrán, sal, pimentón

Conviene utilizar una paella de 45 cm de diámetro.

Una vez troceada la carne, preparada la verdura y muy limpios los caracoles, se pone el aceite en la paella y, cuando esta caliente, se fríen el pollo y el conejo dándoles vueltas para que se doren.

Añadir las judías verdes, rehogar; luego el tomate rallado, el pimentón e inmediatamente el agua, agregando también el "garrofó".

Se pone la sal. Se lleva a fuego vivo para que hierva; después a fuego medio, manteniéndolo hasta que la carne y los demás ingredientes estén cocidos. (de 45 a 60 minutos)

Se añaden los caracoles. Se pone una pizca de azafrán.

Conviene retirar un poco de caldo.

Aumentar la intensidad del fuego y echar el arroz, repartiéndolo bien. Mantener el fuego vivo los diez primeros minutos y rebajado otros diez.

Verificar el punto de cocción. El grano deberá estar cocido pero que ofrezca todavía cierta resistencia.

Se retira del fuego y se coloca encima la rama de romero, para que lo perfume durante 5 minutos, en que debe de reposar.

Tots els cereals estan constituïts per tres elements principal: un gra farinós, un "germen" ric en proteïnes i dues capes que embolcallen el gra. Procedeixen d'una dotzena de gramínies, els cereals conreats constitueixen l'aliment bàsic de l'home. Els grans secs poden presentar-se sense closca, es a dir, sense el segó ("salvado"), o sota un altre aspecte després d'haver sofert algun determinat procés.

Alguns cereals, com l'arròs i ordi perlat el venen sense els seus embolcalls protectors, que s'han separat per mitja de fricció. En aquest cas el seu sabor és menys pronunciat i la seva cocció més ràpida. En altres casos, els cereals sencers es poden fragmentar-se abans de moldurar-los fina o grossament. Si els cereals fragmentats s'escalfen i es comprimeixen xafant-los obtenim els "copos"

SEGOL (centeno)

Originari del sud-est asiàtic. És semblant en la seva composició al blat. A Europa es fa servir principalment per fer pa i galetes. Es fa servir també en la fabricació d'algunes begudes com el Whisky a nord-americà, la ginebra a Holanda i la cervesa a Rússia.

CIBADA (avena)

Originari d'Europa central, la civada és un aliment bàsic a Escòcia i es mòlt a diferents graus de finura. I el consumeixen en forma de crema. També els països anglosaxons són els principals consumidors dels "copos de avena". Cuinada amb aigua la civada es converteix en farinetes (gachas), i la farina de civada és un dels ingredients de les galetes i del whisky.

ORDI (cevada)

Originària de mesopotàmica que es feia servir per fer pa i cervesa. L'ordi germinat es fa servir per la producció de whisky, ginebra o cervesa. En els països on hi ha molta producció d'ordi i de sègol, es troben les farinetes i pa d'ordi. Normalment, però, no es sol fer servir per fer farina panificable.

BLAT (trigo)

Es creu que es va començar a conrear a la regió del Nil. D'ell procedeix la farina panificable per l'elaboració del pa i les preparacions de rebosteria. De més qualitat.

Existeixen diferents varietats;
el blat dur que es fa servir principalment per l'elaboració de pasta i sèmola.
El blat tou per la fabricació de farines blanques i pastisseria en general.

Del blat s'en treu el bulgur (grans cuit i assecats al forn abans de fragmentar-los) que és una sèmola de blat cuit que s'utilitza per preparacions de cuina àrab i jueva.
També s'en treu el couscous que és una sèmola tractada també consumida per les cultures del nord d'Àfrica.

BLAT DE MORO (maíz)

El seu origen és Amèrica central

Es sol consumir en grans cuits o torrats procedents de panotlles tendres. I en sèmola per fer la polenta.

La farina de blat de moro s'utilitza com a fècula per lligar i espessir elaboracions culinàries (maizena). I També per fer pans plans (arepas i boronas)

MILL (mijo)

Originari d'Àsia. En altres temps va ser el principal cereal d'Europa rivalitzant amb el sègol. És la llavor d'una herba anual sense gluten que es consumeix en amplies zones d'Àfrica i Àsia. A Rússia es fa servir també per fer midó, el mill té el mateix contingut proteínic que el blat però la falta de gluten fa que sigui de pitjor qualitat per la cocció. La farina de mill es fa servir per fer pans plans i bolleria.

A la cuina s'utilitza per fer sopes i estofats barrejant-lo amb llegums i hortalisses.

ALTRES CEREALS

SORBO

És una varietat de mill conreada a Àfrica i Àsia, Les seves llavors convertides en farina s'utilitzen per fer pa, galetes, sopes i farinetes.

FAJOL (alforfon o trigo sarraceno)

No és un cereal sinó un tipus de llegum de forma triangular i els seus components coincideixen amb els cereals. Que es sol torrar per augmentar el seu sabor. S'en fan blinis i farinetes.

QUINSA

Procedeix dels Andes, a més de 4000 metres. La llavor és molt nutritiva i molt valorada pels Incas, Es fa servir en poca quantitat per què és amargant.

DERIVATS DELS CEREALS

SEMOLA

ÉS la part dura del blat dur separat de la farina i fa servir per la pasta fresca i les farinetes.

FARINA DE BLAT

N'hi ha moltes varietats però tres de bàsiques

La farina fluixa: que és la normal que es fa servir per cuinar per fer pastissos. Aquesta normalment té menys gluten.

La farina de força: és un pel més gruixuda, té més midó i albumina. Serveix per fer masses fermentades de pa i bolleria.

La farina integral. És farina de força barrejada amb la pellofa del blat i serveix per fer pastes fermentades, Pans integrals...

FARINA DE CIBADA

Pot ser integral o normal. És molt en diferents graus de finura i serveix per fer barreges amb altres farines, S'utilitza generalment per fer galetes i farinetes.

FARINA DE SÈGOL

Acostuma a ser farina integral. Normalment es barreja amb farina de blat i es fan els típics pans negres del països del nord d'Europa.

POLENTA ---sèmola de blat de moro

És el blat de moro xafat sense convertir-lo en farina i es fa servir per fer farinetes . A Itàlia s'utilitza com a acompanyament de plats de peix i de carn.

FARINA DE FAJOL

És fa servir per fer tortes i farinetes. Molt populars a Estats Units, a França i l' Europa de l'est.

FECULA DE PATATA

Elaborada amb patates cuites, seques i moldurades. Es sol utilitzar per espessir cremes , sopes i estofats.

FECULA DE BLAT DE MORO

Es bull la farina, es cola i es deixa evaporar tota l'aigua. Es filtra i es neteja i s'obté la maizena, en algunes preparacions la substituïm per la farina, però generalment s'utilitza per espessir preparacions culinàries.

TAPIOCA

És el midó tret de l'arrel de la mandioca. Constitueix la base de les papilles de llets infantils i també es fa servir per lligar sopes i estofats. Originària de sud Amèrica.

SAGÚ

Son els grans secs que tenen molta fècula obtinguts de la palmera sagú. Conreada als països asiàtics i es fa servir com aliment per malalts, en púdings de llet i com ingredient especial en algunes receptes escandinaves.

ELS CEREALS

Tots els cereals estan constituïts per tres elements principal: un gra farinós, un "germen" ric en proteïnes i dues capes que embolcallen el gra. Procedeixen d'una dotzena de gramínies, els cereals conreats constitueixen l'aliment bàsic de l'home. Els grans secs poden presentar-se sense closca, es a dir, sense el segó ("salvado"), o sota un altre aspecte després d'haver sofert algun determinat procés.

Alguns cereals, com l'arròs i ordi perlat el venen sense els seus embolcalls protectors, que s'han separat per mitja de fricció. En aquest cas el seu sabor és menys pronunciat i la seva cocció més ràpida. En altres casos, els cereals sencers es poden fragmentar abans de moldre'ls fina o a "gros modo". Si els cereals fragmentats s'escalfen i es comprimeixen xafant-los obtenim els flocs "copos"

SÈGOL (centeno)

Originari del sud-est asiàtic. És semblant en la seva composició al bla. A Europa es fa servir principalment per fer pa i galetes. Es fa servir també en la fabricació d'algunes begudes com el Whisky a nord-americà, la ginebra a Holanda i la cervesa a Rússia.

CIVADA (avena)

Originari d'Europa central, la civada és un aliment bàsic a Escòcia i es mòlt a diferents graus de finura. I el consumeixen en forma de crema. També els països anglosaxons són els principals consumidors dels flocs de civada (copos de avena). Cuinada amb aigua la civada es converteix en farinetes (gachas), i la farina de civada és un dels ingredients de les galetes i del whisky.

ORDI (cebada)

Originària de mesopotàmica que es feia servir per fer pa i cervesa. L'ordi germinat es fa servir per la producció de whisky, ginebra o cervesa. En els països on hi ha molta producció d'ordi i de sègol, es troben les farinetes i pa d'ordi. Normalment, però, no es sol fer servir per fer farina panificable.

BLAT (trigo)

Es creu que es va començar a conrear a la regió del Nil. D'ell procedeix la farina panificable per l'elaboració del pa i les preparacions de rebosteria. De més qualitat. Existeixen diferents varietats;

el blat dur que es fa servir principalment per l'elaboració de pasta i sèmola.
El blat tou per la fabricació de farines blanques i pastisseria en general.

Del blat s'hem treu el "bulgur" (grans cuit i assecats al forn abans de fragmentar-los) que és una sèmola de blat cuit que s'utilitza per preparacions de cuina àrab i jueva.
També s' en treu el couscous que és una esmola tractada també consumida per les cultures del nord d'Àfrica.

BLAT DE MORO (maíz)

El seu origen és americà central

Es sol consumir en grans cuits o torrats procedents de panotxes tendres. I en sèmola per fer la polenta.

La farina de blat de moro s'utilitza com a fècula per lligar i espessir elaboracions culinàries (maizena). I També per fer pans plans (arepas i boronas)

MILL (mijo)

Originari d'Àsia. En altres temps va ser el principal cereal d'Europa rivalitzant amb el sègol. És la llavor d'una herba anual sense gluten que es consumeix en amplies zones d'Àfrica i Àsia. A Rússia es fa servir també per fer midó, el mill té el mateix contingut proteic que el blat però la falta de gluten fa que sigui de pitjor qualitat per la cocció. La farina de mill es fa servir per fer pans plans i bolleria.

A la cuina s'utilitza per fer sopes i estofats barrejant-lo amb llegums i hortalisses.

ALTRES CEREALS

SORBO

És una varietat de mill conreada a Àfrica i Àsia, Les seves llavors convertides en farina s'utilitzen per fer pa , galetes, sopes i farineres.

FAJOL (alfarfon o trigo sarraceno)

No és un cereal sinó un tipus de llegum de forma triangular i els seus components coincideixen amb els cereals. Que es sol torrar per augmentar el seu sabor. S'hem fan blindis i farineres.

QUINSA

Procedeix dels Andes, a més de 4000 metres. La llavor és molt nutritiva i molt valorada pels Inques, Es fa servir en poca quantitat per què és amargant.

DERIVATS DELS CEREALS

SÈMOLA

ÉS la part dura del blat dur separat de la farina i fa servir per la pasta fresca i les farinetes.

FARINA DE BLAT

N'hi ha moltes varietats però tres de bàsiques

La farina fluixa: que és la normal que es fa servir per cuinar i per fer pastissos. Aquesta normalment té menys gluten.

La farina de força: és un pel més gruixuda, té més midó i albúmina. Serveix per fer masses fermentades de pa i bolleria.

La farina integral. És farina de força barrejada amb la pellofa del blat i serveix per fer pastes fermentades, Pans integrals...

FARINA DE CIVADA

Pot ser integral o normal. És molt en diferents graus de finura i serveix per fer barreges amb altres farines, S'utilitza generalment per fer galetes i farinetes.

FARINA DE SÈGOL

Acostuma a ser farina integral. Normalment es barreja amb farina de blat i es fan els típics pans negres del països del nord d'Europa.

POLENTA (sèmola de blat de moro)

És el blat de moro xafat sense convertir-lo en farina i es fa servir per fer farinetes . A Itàlia s'utilitza com a acompanyament de plats de peix i de carn.

FARINA DE FAJOL

És fa servir per fer tortes i farinetes. Molt populars a Estats Units, a França i l' Europa de l'est.

FÈCULA DE PATATA

Elaborada amb patates cuites, seques i ratllades. Es sol utilitzar per espessir cremes , sopes i estofats.

FÈCULA DE BLAT DE MORO

Es bull la farina, es cola i es deixa evaporar tota l'aigua. Es filtra i es neteja i s'obté la maizena, en algunes preparacions la substituïm per la farina, però generalment s'utilitza per espessir preparacions culinàries.

TAPIOCA

És el midó tret de l'arrel de la mandioca. Constitueix la base de les "papilles" de llets infantils i també es fa servir per lligar sopes i estofats. Originària de sud Amèrica.

SAGÚ

Son els grans secs que tenen molta fècula obtinguts de la palmera sagú. Conreada als països asiàtics i es fa servir com aliment per malalts, en púdings de llet i com ingredient especial en algunes receptes escandinaves.

Los Cereales

Almorta (lathyrus sativus)

Fr. Gessette, **It.** Cicerchia, **In.** Bleu vetch, **Du.** Platt-erbse, **Po.** Ervilha,

Cat. Guixa, **Eus.** Latiro, f. Bot

Planta leguminosa de la subfamília de las papilionáceas, tribu vícieas. Su fruito una legumbre romboidal alargada, comprimida lateralmente de unos 4 cm.

La harina de almortas se emplea para hacer las “puches” y es muy nutritiva; en grano se comen como los garbanzos o las judías, en potajes y otros guisos.