



ALIMENTACION SALUDABLE

Comer sano es aportar todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenernos sano. Para desarrollarnos plenamente, para vivir con salud, y protegernos de enfermedades.

Fomentando la Soberanía Alimentaria que es el derecho de los pueblos a decidir sus políticas agraria y alimentaria, es decir el derecho de poder decidir lo que quieren consumir, como y quien se lo produce.

HIGIENE Y SANIDAD

Cuando se hace referencia a la higiene, se tiene en cuenta a la persona que elabora un producto; y la sanidad se relaciona a la limpieza y desinfección de materia prima, equipos y utensilios. Ambos términos son importantes al momento de definir la Calidad Final del producto.

A fin de mejorar estas condiciones hay que tener en cuenta:

En lo personal:

- Lavar las manos y uñas antes de cualquier proceso y manipulación.
- Usar delantal y cofia o cabellos recogidos.
- No usar reloj, anillos, pulseras u otros objetos fuentes de contaminación y accidentes.
- No manipular alimentos cuando hay heridas, resfríos u otras enfermedades contagiosas.

En el espacio de elaboración:

- Limpiar y ordenar antes de comenzar la elaboración. Esto favorecerá la limpieza, la comodidad y evitará accidentes.

En el equipamiento y utensilios:

- Contar con todos los elementos a utilizar limpios y en condiciones de uso.
- Lavar las ollas y dejar escurrir boca abajo sin secar.



MISIONES

Ministerio de
Agricultura
Familiar

"2022 - Año del trabajo como medio para el desarrollo, de la protección de la biodiversidad y de la recuperación del turismo"

- Lavar las maquinarias utilizadas (amasadoras, batidoras, mezcladoras, etc) inmediatamente al terminar de usar, secar todas sus partes y luego guardar-
- Todo utensilio debe guardarse limpio.

En los procesos:

- Lavar la materia prima con abundante agua limpia. En caso de no contar con agua potable es conveniente colocar lavandina (5 gotas de lavandina por litro de agua es suficiente para desinfectar).
- Enjuagar los equipos y utensilios antes de utilizar.
- Retirar los residuos, a fin de evitar contaminaciones.
- Lavar moldes con agua hirviendo si son nuevos; si son rehusados lavar con detergente, enjuagar y volver a enjuagar.

Todas estas recomendaciones permiten disminuir la carga microbiana, evitar las contaminaciones y favorecer la calidad y conservación del producto elaborado.



Panificados Navideños

1----- ¿Cómo hacer frutas brillantadas casera?

2----- Masa base de Budín inglés

3----- Pan Dulce tradicional artesanal

1) Frutas brillantadas

Tiempo de preparación: 15 minutos. Mas tiempo de reposo (25 min.) y secado (4 a 6 hs)

Tiempo de cocción: 20 minutos

Cantidad: 450 gr aprox.

INGREDIENTES

- 1 Mamón verde de 1 kg aprox.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 ½ tazas de azúcar + 1 ½ cucharada*
- Colorante vegetal rojo, verde y amarillo (líquido o en gel)
- Vainilla blanca en polvo

PREPARACION

1 Lavar y cortar el mamón en mitades luego en cuñas para quitar la piel y todas las fibras del interior.

2 Cortar en cuadraditos pequeños, colocarla en un envase con suficiente agua que la cubra y agregarles la cucharadita de bicarbonato, dejar reposas por una hora al menos.

3 Lavar nuevamente el mamón y dividirlas en tres partes, una para cada color.

4 En una olla coloque una de las partes del mamón y colocar suficiente agua que las cubra, agregue el colorante de color seleccionado y cocine por espacio de 10 minutos o hasta que la fruta esté al dente. Retire del fuego y deje reposar en el agua por 15 minutos. Colar y reservar el agua de cocción.

5 En una olla coloque ½ taza de azúcar y ¼ taza de agua de la cocción, agregue mas colorante del mismo color. Cuando el almíbar comience a hervir, agregue el mamón del color correspondiente y cocine por otros 10 o 15 minutos hasta que las frutas estén brillantes y de consistencia deseada. Baje del fuego y agregue una cucharadita de vainilla blanca para aromatizar, deje reposar por 10 minutos y cuele.



6 Coloque las frutas sobre una bandeja y rocíe con $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar. Dejar secar a temperatura ambiente durante 4 a 6 hs. Guardar en un envase con tapa en la heladera.

NOTA:

Para cada color se debe usar $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.

2) Budín Inglés

Ingredientes

- Manteca 200 g
- Ralladura de limón 1 Unidad
- Frutas abrillantadas 100 g
- Azúcar 200 grs.
- Pasas de uva rubias y negras 150 g
- Frutas secas (almendras, nueces, avellanas) 150 gr
- Miel 1 cda.
- Harina 300 g
- Huevo 4 Unidades
- Ron, Coñac o licores 100 cc
- Cerezas o frutas confitadas 100 grs.
- Polvo leudante 15 g
- Sal 1 Pizca

PREPARACIÓN

- Para comenzar colocamos las frutas a macerar con el coñac 24 horas antes de preparar el budín. (Este proceso se puede acelerar colocando las frutas y el coñac en un recipiente de vidrio tapado).
- Enseguida, batimos la manteca pomada con el azúcar, la miel y la ralladura hasta formar una crema, incorporamos los huevos de a uno sin dejar de batir, tamizamos la harina con el leudante e incorporamos a la preparación con espátula, con movimiento envolvente. La masa debe resultar lisa y no debe trabajarse más de unos segundos.
- Tamizar las frutas para retirar todo excedente líquido y espolvorearlas con dos cucharadas de harina extra. Incorporar a la preparación.
- Volcar en un molde forrado con papel manteca. Se puede decorar la superficie con almendras enteras.
- Hornear en horno 170° C por 55 a 60 minutos.



- Dejar enfriar en el molde por 5 minutos, desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla.
- Opcionalmente se puede pincelar con coñac o ron y dejar envuelto hasta un mes antes de consumirlo. La operación del pincelado puede repetirse semanalmente.

3) Pan Dulce Tradicional

AMASIJO

- Azúcar 300 grs
- Huevos 6 Unidades
- Esencia de vainilla c/n
- Esencia de pan dulce c/n
- Extracto de malta 30 Gramos
- Harina 0000 700 Gramos
- Leche 150 c.c.
- Levadura fresca 60 Gramos
- Limón para su ralladura 1 unidad
- Manteca 300 Gramos
- Sal fina 15 Gramos

DECORACIÓN

- Cerezas glaseadas c/n
- Mermelada de naranja 75 Gramos
- Frutas secas c/n
- Frutas brillantada c/n

ESPONJA

- Agua 200 c.c.
- Miel 30 c.c.
- Levadura fresca 25 Gramos
- Harina 0000 300 Gramos

FRUTAS

- Nueces 150 Gramos
- Pasas de uva 150 Gramos
- Ron o Coñac c/n
- Almendras tostadas 200 Gramos
- Cerezas glaseadas 200 Gramos
- Frutillas brillantadas 500 Gramos

PASO A PASO



ESPONJA

- Mezclar los ingredientes y amasar hasta tomar la harina.
- Dejar fermentar a temperatura ambiente por 2 horas o en heladera por una noche.

AMASIJO

- En batidora con gancho amasador trabajar huevos, leche, azúcar, la esponja, extracto de malta, esencia de pan dulce, esencia de vainilla, ralladura de limón, harina por 3 minutos.
- Añadir sal y seguir amasando hasta formar la masa.
- Incorporar la levadura, manteca a temperatura ambiente y seguir trabajando hasta integrar todo, llevar una fuente profunda y dejar descansar tapada por 2 horas.
- Retirar de la fuente, desgasificar, estirar con las manos y colocar en el centro las frutas (cerezas, fruta seca y fruta remojada).
- Amasar hasta incorporar las frutas y armar un bollo.

ARMADO

- Cortar bollos de 1 kilo y de 500 gramos y llevar a los moldes correspondientes.
- Dejar levar hasta que la masa llegue a 2 cm del borde superior del molde.
- Llevar a horno a 170° C el molde de 1 kilo por 55 minutos y el de 500 gramos por 35 minutos.
- Dejar enfriar y mezclar en una fuente fruta seca, fruta abrillantada, cerezas glaseadas y mermelada de naranja y colocar por encima.