

## Decoració i presentació d'elaboracions : Normes i combinacions organolèptiques bàsiques . Principis bàsics de color i formes.

La decoració en cuina consisteix en una sèrie d'operacions destinades a la bona presentació dels aliments .

La decoració en cuina és imprescindible

.- ja que si un plat no resulta suggestiu ens deixarà indiferents

.-si no transmet sensació d'abundància produirà insatisfacció , si no està presentat amb naturalitat ens provocarà rebuig

.-si els seus ingredients no suggereixen contrast o harmonia ens resultarà avorrit .

En definitiva , no arribarem el que ha d'aconseguir un bon plat , la plenitud .

Al llarg del temps , la decoració ha variat constantment , des de presentacions abigarrades , sobreabundants i in comestibles , amb productes com ara ceres , fulles d'arbres o fusta a principis del segle XVIII ; fins a decoracions simplifcades i senzilles en l'actualitat , emprant els ingredients propis del plat que es confecciona .

Actualment per a la decoració fem servir ingredients naturals i comestibles , ben contrastats o en perfecta harmonia .

Normalment la cuina autòctona o regional no utilitza presentacions vistoses , i molts dels seus plats se serveixen en els recipients en què són cuinats , únicament rematats amb alguna herba aromàtica o guarnició .

La decoració en cuina no està subjecta a l'atzar , necessita previsió i organització . tant els aliments que decorarem com els recipients que els continguin han de preveure amb anterioritat .

La decoració es regeix per unes tècniques concretes , però la creativitat del cuiner és un factor determinant a l'hora de presentar un plat que ens agradi a la vista abans que al gust o l'olfacte.

Los factors que condicionen la decoració són :

- \* El menjar que és objecte de presentació .
- \* El temps de què es disposi per decorar .
- \* Les circumstàncies que ens envolten .
- \* Els ingredients que tinguem per decorar .

El cuiner té els colors que li ofereixen els aliments ( verd / espinacs , vermell / remolatxes , negre / olives , etc ) , però també juga amb les formes o volums ( boles , cubs , cons, etc ) i amb les consistències variades ( sòlida , tova , gelatinosa , etc . )

Finalment , tot i que vivim en un món de presses i enrenous , hem d'intentar dedicar el temps necessari per planificar i realitzar decoracions . Agradar als que degustin nostres plats amb plenitud ens proporcionarà la satisfacció de saber que realitzem bé la nostra feina .

### **EINES D'ÚS EN DECORACIÓ .**

Sense unes eines apropiades i en òptimes condicions , el cuiner veurà minvades les seves facultats a l'hora de decorar plats . Per això hem de fer especial atenció a una sèrie d'estrís i accessoris que tot professional ha de conèixer , cuidar i mantenir.

Entre les eines emprades en la decoració , algunes pertanyen a l'equip bàsic d'una cuina , mentre que d'altres ( exclusives ) s'empren únicament en decoració . En el següent quadre es presenten les eines d'ús més generalitzat , les característiques i les aplicacions que el cuiner sol donar-los a l'hora de decorar .

### **NORMES I COMBINACIONS BÀSIQUES .**

A ) Encara que de vegades no es presta excessiva atenció als recipients on s'han de servir i menjar els aliments , l'elecció de la vaixela té gran importància , ja que serà el suport en què es presentaran les diferents elaboracions .

Hem de tenir en compte una sèrie de factors perquè la vaixela sigui la correcta :

- \* Material que faciliti la presentació .
- \* Superfícies llises i de fàcil neteja .
- \* Sense colors cridaners que emmascarin al de l'elaboració .
- \* La forma i grandària en equilibri amb els aliments que se serveixin en ella .

B ) En relació amb els aliments que presentarem cal saber que :

- \* Tots els empleats per decorar han de ser comestibles .
- \* La decoració ha harmonitzar i guarnir l' ingredient principal .
- \* El menjar presentat ha de suggerir sensacions acord amb la seva elaboració.
- \* Els aliments han de completar del punt de vista nutritiu .
- \* Bon contrast de colors
- \* Les carns i embotits no s'han de tallar massa fins.
- \* Els peixos han de ser frescos , i amb un tall que faciliti la decoració i servei .
- \* Extrepar la higiene en la presentació dels aliments. No ha d'haver taques ni res aliè a l'aliment ni guarnició principal.

C) En parlar d'elements de decoració s'ha de distingir entre elements de decoració culinària comestible ( aliments en què es realitzen operacions per afavorir la seva presentació ) , i elements de decoració no comestibles ( materials que ajuden a realçar o presentar de forma adequada ) .

COM DONAR-LI ATRACTIU VISUAL A CADA PLAT ? .

Segurament un bon cuiner ja coneix múltiples formes de decorar un plat , també , en més d'una ocasió , hi haurà pensat en la combinació de colors en els plats que confecciona perquè aquests siguin més atractius .

Per tant , és important saber algunes nocions sobre el color en la decoració dels plats .

En de tenir present que jugam amb colors : els colors primaris i els seus oposats corresponents , i si s'han de barrejar es poden fer de tres formes :

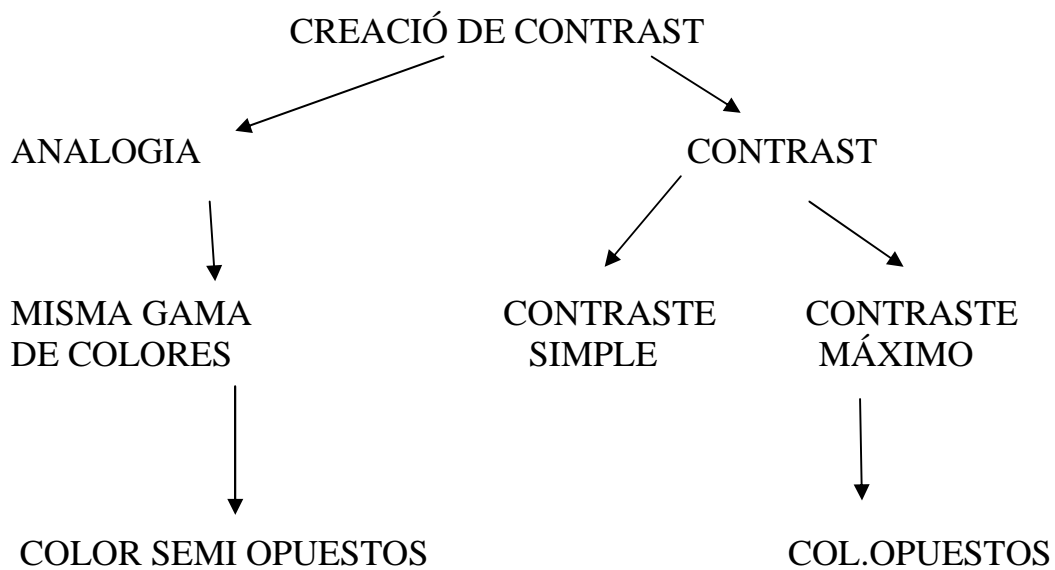
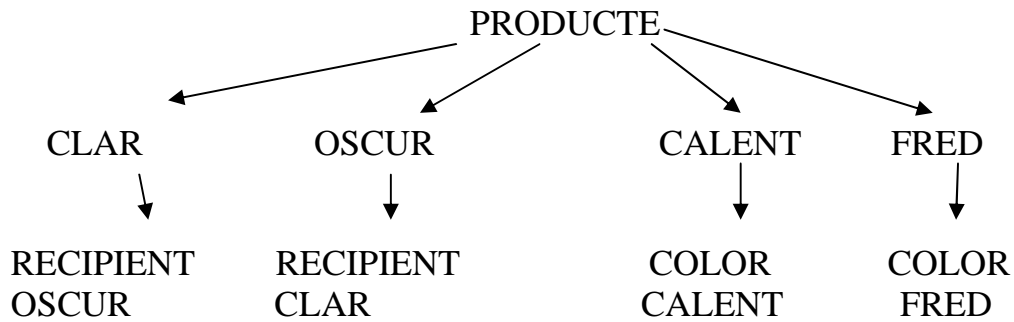
- 1) Per analogia .
- 2) Per contrast simple .
- 3) Per contrast màxim .

A ) PER ANALOGIA : Colors iguals però de diferent intensitat. Exemple groc clar amb un de fosc

B ) PER CONTRAST SIMPLE : Utilitzeu colors que no s'oposin totalment. Exemple , alternar el vermell amb el blau . Truites / pebre vermell .

C) PER CONTRAST MÀXIM : Utilitzeu colors que s'oposen totalment , com el vermell fosc i el verd clar. Tomàtiga grille / Col de Brussel·les / truites .

Aquestes combinacions tenen una aplicació clara en cuina :



I per acabar amb la teoria del color , 4 consells :

1. - Per destacar , utilitzeu blancs i negres .
2. - Per unir , faci ús de grisos / marrons / beig .
3. - Emprar només dos colors , és preferible a tres.
4. - Els diferents colors han d'estar en la següent proporció .

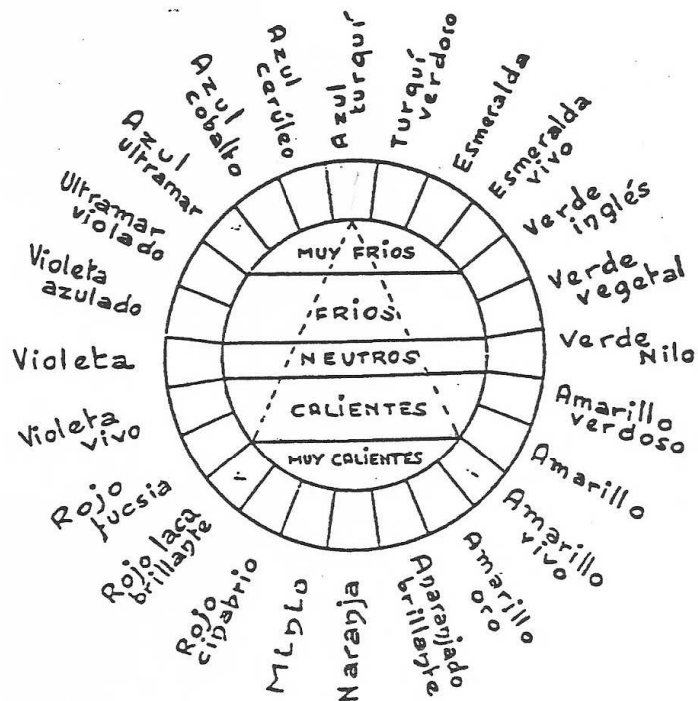
1er color ( principal ) 60% ; 2n color ( semi oposat ) 30% , i 3er color ( contrast màxim ) 10% , aproximadament .

TEMA 37

COLORES/CALOR

La variedad de colores de todo el conjunto del buffet, tiene una coherencia y una armonía que seduce a los ojos de los consumidores.

Desde hace muchos siglos los seres humanos han investigado para encontrar las armonías más coherentes de los colores: Leonardo Da Vinci se apasionó por este tema e inventó la teoría de colores llamada el "541". "541" son las proporciones que deben tener los colores entre si, por ejemplo, un plato representa el 100%, por tanto tendremos (5) 50% del color dominante del producto, (4) 40% del color del recipiente, y (1) 10% del color del toque decorativo complementario del color de base del producto.



# Combinar aliments

Tan o més important que consumir aliments sans, és saber combinar-los.

Una mala combinació d'aliments pot provocar que els nutrients no s'absorbeixin, pot fer-nos sentir digestions lentes i pesades, i donar-nos intensos marejos després de dinar (perquè la sang es dirigeix a l'estómac causa de la mala digestió.)

Una ciència anomenada Trofologia estudia la correcta assimilació dels nutrients basant els seus estudis en el PH dels aliments, i en les més de 5000 enzims que utilitza l'estómac per processar-los.

Partim de la base que si un aliment es **consumeix sol, la seva digestió serà ideal** . Per descomptat , la nostra cultura occidental prefereix menjar ric i això suposa començar a barrejar els aliments per millorar el sabor , i per a això haurem de conèixer que combinació és compatible , a més de ser saborosa .

- La simplicitat , és bona , i " com menys es mescli , millor" .
- Les fruites cal menjar completament lluny d'altres menjars .
- No s'han de barrejar fonts de proteïnes , especialment , no s'han de barrejar llegums , ni llavors entre si en el mateix menjar (per exemple : cigrons i lleties )
- Les llavors i llegums s'han de menjar amb verdures i hortalisses que continguin vitamina C ( pebes , tomàquets , bròquil , col , espinacs , etc . ) Perquè s'absorbeixi bé el ferro vegetal .
- Les verdures i les hortalisses es poden combinar amb qualsevol cosa i és convenient consumir crues per aprofitar les seves vitamines
- Utilitzar la poma amb el que es vulgui , poc vegetal "combinen amb tot " tant be
- Evitar prendre molta aigua en els menjars , el dia té 24 hores , prendre aigua juntament amb els menjars no és el més recomanable
- No consumir infusions (te, mate , cafè , etc ) fins a 2 o 3 hores després de dinar
- Els lactis són els pitjors aliments combinables . Si es porta dieta ovo - lacta , han de procurar no barrejar els lactis amb cap altre aliment , ja que la seva combinació amb un altre aliment , és pèssima .

### - Les fruites

Les fruites són una excel·lent font de fibres i vitamines . Són extremadament coneguts els beneficis de consumir fruites en forma regular : des que ajuden a disminuir el colesterol i s'aprimen , fins que milloren la pressió sanguínia i prevenen la caiguda del cabell .

Però les fruites tenen el "defecte " que no han de ser combinades amb cap altre aliment . Per poder consumir fruites cal esperar 3 hores després de cada àpat , ( que és el temps aproximat que tarda l'estómac a pair els aliments ) o 1 hora abans de dinar, ja que al consumir amb l'estómac buit , generalment es digereix ràpid i deixa l'estómac lliure en 1 hora .

A moltes persones , barrejar fruites amb menjars els genera mala digestió , marejos i baixa de pressió , a altres no .

Combinar aliments amb fruites

La banana és un aliment flatulent si se'ls barreja amb fruites àcides

L'única fruita que és compatible amb tot , és la poma, la qual es pot combinar amb el que es vulgui i de la manera que es vulgui .

El suc de llimona , també pot combinar-se amb verdures o llegums sense problemes .

### - Els líquids

És importantíssim per al cos consumir almenys 2 litres d'aigua en forma diària . Milers de vegades hem escoltat aquesta recomanació per part de nutricionistes , metges clínics , naturistes , etc .

**Però no és bo prendre aigua juntament amb els àpats .** Per què ? Perquè l'aigua " inunda " als menjars complicant la digestió .

A alguns se'ls fa difícil no prendre aigua quan mengen , ja que la boca se'ls seca amb menjars salats o picants . L'ideal és servir només un gotet d'aigua i anar prenent a poc només el necessari .

### **- Les verdures**

Les verdures són una meravella per al cos humà ! Les podem combinar amb el que se'ns ocorre , amb cereals , amb llegums , amb llavors , i entre elles . Es poden menjar totes les verdures que es vulguin . Dins de les verdures , també inclourem a les hortalisses.

Les verdures són molt riques en vitamines , minerals i proteïnes , encara que hi ha algunes verdures que són més nutritives que d'altres. També cal considerar que les verdures crues o amb escassa cocció són **SEMPRE** més riques en nutrients que les verdures bullides .

Aquí hem de fer una excepció amb la patats i el moniato , les quals per ser flatulents , no s'han de combinar entre si, i no s'han de barrejar amb llegums (llenties , faves , soja, etc ... ) ja que en cas contrari generaran gasos i digestió pesada al qual els consumeixi combinats .

Les papes i les batates , sí que poden barrejar sense drames amb altres verdures i hortalisses , com la pastanaga , la bleda o el pebre.

### **- Llegums**

Són exemples de llegums : les llenties , les faves , pèsols , les mongetes , els cigrons , i la soja ( en totes les seves varietats )

És molt fàcil consumir llegums en amanides , sopes o guisats. És summament recomanable que es deixi remullar als llegums una nit abans de consumir , perquè a part d'hidratar-se amb l' aigua , " caiguin " més lleugeres i s'activin les seves propietats.

En cas de bullir és comú fer-ho sense sal i utilitzant llorer o algues Nori o Kombu per evitar acidesa després de consumir .



Per ser font de ferro , els llegums HAN consumir al costat de aliments que continguin vitamina C. Per què ? Perquè el ferro extret de fonts vegetals necessita vitamina C per poder ser absorbit .

Un " raig de llimona " no és suficient per obtenir vitamina C , hi ha aliments que en consumir sencers aporten més vitamina C que mitja llimona espresmuda , com el pebre bròquil , espinacs , col o tomàtiga .

En cas d'utilitzar llimona (el qual és compatible amb els llegums ) no aconseguix amb posar-li " un raig " de llimona sinó que cal espremer com a mínim 1 llimona gran, perquè sigui significativa la quantitat de vitamina C.

Exemple arròs amb lleties i pebres a trossets , o cigrons amb tomàquet i ceba .

Els llegums són excel · lents companyes per a les verdures i no han de barrejar-se entre si en la mateixa menjar ( ex arròs amb lleties i soja ) , ja que generaran gasos i posaran lenta la digestió . Però sí podem menjar un guisat de lleties al migdia , i arròs amb cigrons al vespre , per exemple , però llegums molt seguit pot posar pesada la digestió .

#### - Cereals

Són exemples de cereals : La civada , les fibres de segó , el blat , l'ordi , l'arròs integral , el blat de moro , i tots els derivats de cereals ( fideus , arròs blanc , pa , galetes , flocs de blat de moro ) . **No és convenient fer barreges entre cereals .**

Igual que els llegums , els cereals són una excel lent font de ferro , vitamines B , àcid fòlic i proteïnes , i també solen contenir bona base de minerals .

Els cereals integrals tenen una quantitat bastant superior de nutrients que els cereals refinats .

Sobre barrejar cereals i llegums ( com l'arròs amb les lleties ) hi ha una gran discussió sobre aquest tema , hi ha metges naturistes que diuen que és molt recomanable perquè es formen cadenes proteiques molt completes , i altres diuen que no cal barrejar hidrats de carboni amb proteïnes .

la poma és perfectament compatible amb els cereals .

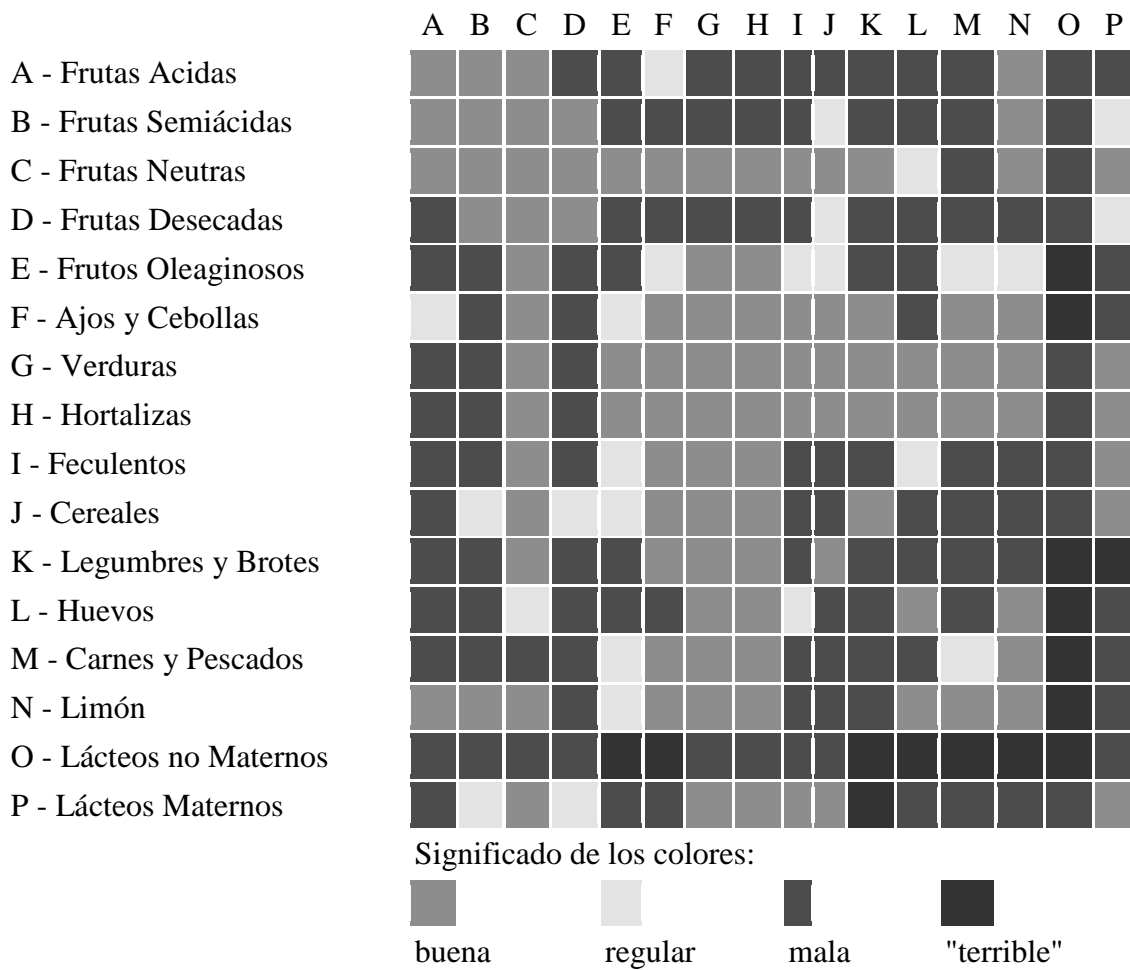
**- Llavors**

Les llavors són PER LLUNY , els millors aliments vegetals que existeixen, i és molt recomanable consumir regularment

La regla general diu que "no podem barrejar proteïnes amb proteïnes" i per aquesta raó les llavors no cal combinar-les amb llegums , o amb altres llavors . Sí, són excel·lents amb verdures o amb la poma .

	Frutas Ácidas	Frutas Semiácidas	Frutas Neutras	Frutas Deseccadas	Frutos Oleaginosos	Ajos y Cebollas	Verduras	Hortalizas	Feculentos	Cereales	Legumbres y Brotes
Frutas Ácidas	Regular	Regular	Regular	Mala	Mala	Regular	Mala	Mala	Mala	Mala	Mala
Frutas Semiácidas	Regular	Regular	Regular	Regular	Mala	Mala	Mala	Mala	Mala	Regular	Mala
Frutas Neutras	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutas Deseccadas	Mala	Regular	Regular	Regular	Mala	Mala	Mala	Mala	Mala	Regular	Mala
Frutos Oleaginosos	Mala	Mala	Regular	Mala	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Mala
Ajos y Cebollas	Regular	Mala	Regular	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Verduras	Mala	Mala	Regular	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Hortalizas	Mala	Mala	Regular	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Feculentos	Mala	Mala	Regular	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Mala	Mala	Mala
Cereales	Mala	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Mala	Mala	Regular
Legumbres y Brotes	Mala	Mala	Regular	Mala	Mala	Regular	Regular	Regular	Mala	Regular	Mala





## **RESUM**

**D'entre totes, les pitjors combinacions són les de proteïnes amb midons, ja que impedeixen la digestió d'altres i viceversa.**

**Proteïnes amb proteïnes de diferent tipus (llet i carn, per exemple).**

**Àcids amb proteïnes.**

**Greix amb proteïnes.**

**Sucres amb midons (no prendre gelats i altres postres en finalitzar el menjar, millor al berenar, etc.).**

**Fruita amb altres menjars, millor totalment per separat.**

**Llet amb qualsevol aliment, millor totalment per separat.**

UD 6 . Teoria del color. Normes de decoració i presentació a la cuina. Combinar aliments



**SES MILLORS COMBINACIONS**