

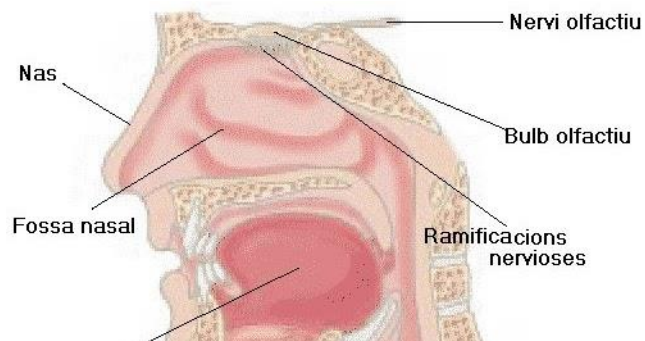
Alimentació saludable: Menú **FEBRER** 2017

Descobrim els aliments a través dels sentits II

El món de les olors

El sentit de l'olfacte ens permet identificar les olors. **L'òrgan de l'olfacte és el nas**, a dins hi ha la pituitària. La pituitària és una membrana que recobreix les fosses nasals i és l'encarregada de captar les olors i enviar-les al cervell a través del nervi olfactiu.

La informació que rebem a través del nervi olfactiu es reserva a la memòria olfactiva, és per això que moltes olors que percebem són conegudes. Així doncs, el sentit de l'olfacte fa que puguem reconèixer llocs i coses sense necessitat de veure ni tocar, això es el que succeeix amb els aliments. Les olors que percebem generalment, les classifiquem en agradables o desagradables.



Alimentació saludable: Menú **FEBRER** 2017

Descobrim els aliments a través dels sentits II

Els grans xefs i les aromes

L'olfacte en gastronomia és imprescindible i va molt més enllà de detectar si un plat té una olor desitjable o si s'ha cremat el menjar. que els millors xefs del món l'utilitzen com un "valor afegit" a les seves creacions culinàries.

Molts xefs saben quan està un plat en el seu punt per l'olor que desprèn, sense necessitat de provar-lo o comprovar si porta els minuts exactes de cocció. El conjunt d'olors que desprenen els aliments s'anomenen **aromes**. Les aromes són molt importants a l'hora de provar un plat i/o al moment d'escollir un aliment.

Truc culinàri: El mètode de cocció al '*papillot*' ajuda a preservar les aromes dels aliments, es pot preparar amb paper d'alumini i/o paper de forn



Alimentació saludable:

Menú **FEBRER** 2017

Descobrim els aliments a través dels sentits II

El 'Bouquet Garni'

El '**Bouquet Garni**' és un terme francès que fa referència a un condiment bàsic de la cuina francesa. A Catalunya l'anomenem '**Farcellet d'herbes aromàtiques**' ja que, com el nom indica és un conjunt d'herbes aromàtiques lligades amb un fil que s'utilitza per aromatitzar moltes elaboracions com: guisats de carn, au, sopes, caldos, etc. Generalment, es bull amb la resta d'ingredients i es retira abans de servir el plat.

La recepta clàssica del '**Bouquet Garni**' es prepara amb:



Ingredients:

- 3 branquetes de julivert
- 1 fulla de llorer
- 3 branquetes de farigola

Alimentació saludable:

Menú **FEBRER** 2017

Descobrim els aliments a través dels sentits II

Cuina aromàtica

El '**Bouquet**' pot variar segons el plat a preparar i els nostres gustos.

- ❖ **HERBES PROVENÇALS:** Orega, romaní, farigola, sajolida, i alfàbrega.
- ❖ **FINES HERBES:** Parts iguals de cerfull, cibulet, julivert i estragó.
- ❖ **HERBES PER PLATS DE VEDELLA:** Parts iguals de romaní, farigola, sajolida, pell de taronja i julivert.
- ❖ **HERBES PER PLATS D'AUS:** Parts iguals de julivert, farigola, sajolida, estragó i fulles de llorer (baies de ginebró per les aus de caça).
- ❖ **HERBES PER PLATS DE XAI:** Parts iguals de romaní, farigola, sajolida, menta i julivert.
- ❖ **HERBES PER PLATS DE MARISC:** Part iguals de fonoll, estragó i pell de llimona.

