

Cocinando con saúde

Aliméntate ben

NORMAS BÁSICAS PARA COCINAR EN EL AULA

1. Retirar las mangas de la ropa y lavarse las manos con agua y jabón.
2. Ponerse el equipamiento de cocineros: Mandil y gorro, intentando que el pelo quede recogido hacia detrás y dentro del gorro.
3. Preparar la zona de trabajo: retirar todo lo que no sea necesario para el taller de cocina y limpiar las superficies de trabajo.
4. Atender bien a las explicaciones de la receta y verificar que hemos entendido todo.
5. NO empezar ninguna acción con los ingredientes hasta que se indique.
6. Seguir con exactitud todas las instrucciones: atención a las cantidades, al orden, etc.
7. Trabajar con cuidado, orden y limpieza.
8. Respetar el espacio de trabajo de los demás.
9. Compartir materiales e ingredientes si es necesario.
10. Cuidar la presentación del plato terminado, de forma que resulte atractivo.
11. Probar el resultado, intentando analizar cada aspecto: aroma, gusto, textura, presentación. . .
12. Una vez terminado el taller, recoger y limpiar la zona de trabajo.

