PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Técnicas de preparación

DESCRIPCIÓN BREVE

Existen diferentes técnicas o formas para preparar los alimentos. La preparación se hace para poder consumir los alimentos, para resaltar su sabor o para hacer que sean más tiernos y apetitosos.

Marie Valle

Técnicas de preparación de alimentos

Muchos de los alimentos que deben ser preparados antes de poderse consumir. En algunos casos, basta con lavar bien la fruta o verdura y consumirla, en otras oportunidades hay que lavarla, pelarla y partirla y en muchas ocasiones pueden o deben usar otras técnicas de preparación de los alimentos.

Las principales formas de preparar los alimentos son:

Adobar, macerar o marinar

Las tres técnicas tienen en común que los alimentos se introducen dentro de un preparado y se dejan allí un tiempo prudencial, hasta que adquieran el olor o sabor que se desea.

El adobo está compuesto por vinagre, sal, orégano, ajos o pimentón. Su objetivo es ablandar, dar un olor especial o conservar alimentos. Su consistencia puede ser líquida o sólida. El adobo es el preparado en donde se introducen los alimentos crudos, ya sea enteros o divididos en porciones.

Macerar consiste en poner los alimentos dentro de vino o licor para que adquieran un sabor especial. El macerado siempre es dentro de alcohol.

Marinar consiste en introducir durante un tiempo, pescado o carne dentro de un líquido que puede estar compuesto por vino, vinagre, hierbas, especias, salmueras.

Baño de María

Consiste en echar agua en una olla que se pone al fuego para que el agua hierva. Cuando el agua está hirviendo se coloca encima otra olla o recipiente resistente al calor. En la segunda olla, la que no contiene agua, se colocan los alimentos que se desea cocinar a un calor suave, pero constante.

Es una técnica muy usada para hacer salsas, conservas, flanes, pudines, derretir barras de chocolate para elaboración de chocolates rellenos o con figuras especiales.

Blanquear o escaldar

Consiste en pasar un alimento de una temperatura muy alta a una temperatura muy baja. Su objetivo es facilitar el pelado, conservar el color original para una mejor presentación, conservar el contenido de vitaminas.

La forma de hacerlo es tener una olla con agua hirviendo, usar un cucharón perforado con hoyitos para poner allí el alimento, sumergirlo rápidamente en el agua

hirviendo y luego sacarlo e introducirlo en otro recipiente que contenga agua con hielo.

Empanizado o rebozado

Se utiliza para cocinar carnes o verduras. Consiste en tener preparado un plato en donde se ha puesto harina condimentada con especias, otro plato con huevo batido y un tercer plato en donde se ha puesto miga de pan. Adicionalmente en la estufa, se debe de tener una sartén en donde se ha echado aceite y se ha puesto a calentar. El alimento que se va a empanizar se pasa de primero por la harina, luego se sumerge en el huevo batido, después en la miga de pan, de tal modo que quede completamente cubierto y finalmente se sumerge en el sartén con aceite hirviendo.

Escalfar o pochar

Consiste en cocer los alimentos en agua o un caldo que esté a punto de hervir, pero sin que llegue a hacerlo.

Esta técnica se usa especialmente para hacer huevos. Se tiene la olla con el agua o caldo y antes de que suelte el hervor, se parte el huevo y se echa sin cáscara dentro del líquido. El objetivo es que la clara se cueza de inmediato y que no se desparrame en el agua, sino que conserve la forma como de un huevo estrellado.

Flambear o flamear

Su objetivo es modificar un poco el sabor, dándole un toque de ahumado o de licor. Consiste en preparar un plato y al final rociarlo con un poco de licor y cuidadosamente prenderle fuego. Es un espectáculo bonito, hay que hacerlo en una forma controlada para no correr riesgos. Se deja que el fuego se apague solo

al consumirse el licor. Puede ser usado para flamear tanto platos salados como dulces.

Guisar, rehogar o sofreír

El término guisar es genérico para referirse a la acción de cocinar poniendo los alimentos al fuego.

Rehogar o sofreír consiste en cocinar los alimentos a fuego lento, sumergidos en algún líquido, hasta que se pongan tiernos, pero sin que se doren.

El objetivo es que se vayan cocinando acompañados con los condimentos y acompañamientos elegidos.

Reducir

Básicamente consiste en poner a hervir lentamente un caldo o consomé o un almíbar, hasta que se vaya evaporando.

El objetivo es lograr una concentración del sabor y así obtener una miel o un caldo muy concentrado que sirva de base para otras comidas.

Saltear

Esta técnica consiste en cocinar a fuego muy fuerte por períodos de tiempo muy cortos. El objetivo es “sellar” el alimento, para que toda la parte exterior esté dorada y el interior esté tierno y jugoso.

Referencias

https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer

http://tecnicasbasicaspreparacionayb.blogspot.com/