



Diferentes técnicas culinarias y alimentación saludable



COCCIÓN: exposición a la acción de un foco de calor para aumentar la temperatura y producir cambios en el alimento de modo que mejore su digestibilidad y hacer un alimento más seguro y con mejores cualidades organolépticas.

¿Sabías que?

Con la aplicación de calor, el agua que contienen los propios alimentos entra en estado de vapor, cocinando el interior del producto.

En la fritura, horneado y plancha las capas mas externas se deshidratan de una manera más intensa. Este hecho (junto a la coagulación proteica) en presencia de calor seco, genera una corteza que ayuda a mantener la jugosidad en el interior de la carne.



HERVIDO (en medio acuoso)

- ✓ No adición de grasa y mayor ablandamiento del producto.
- ✓ Muchos compuestos nutritivos migran al agua de cocción, por lo que se recomienda:
 - Aumentar la concentración de nutrientes en el agua de cocción (utilizando por ejemplo un caldo natural)
 - Realizar la cocción con vapor.



HORNEADO/ASADO

- ✓ Formación de capa externa crujiente sin la adición excesiva de grasa.
- ✓ Debido a las altas temperaturas que se alcanzan en el interior del horno, para evitar que se deseeque el producto, se recomienda no sobrepasar los tiempos de cocinado indicados en la receta.



FRITURA (en medio graso)

- ✓ Formación de capa externa crujiente y aumento del sabor.
- ✓ Utilizar aceites de calidad (como girasol u oliva) y renovarlo cuando presente un color oscuro o empiece a generar humo.



PLANCHA

- ✓ Método muy recomendado ya que la adición de grasa puede ser reducida.
- ✓ Para realzar el sabor a añadir especias o hierbas aromáticas.

