

Tabla de técnicas culinarias

Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos			
Tipos de cocción	Menaje más adecuado	Consejos prácticos	Alimentos más indicados
En agua. Cocido o hervido tradicional o a presión, escaldado o blanqueado y escalfado.	Olla rápida o a presión, cazo, cazuela y sartén.	Cocido. Introducir los alimentos en la cantidad justa de agua hirviendo y aprovechar el caldo sobrante para sopas, salsas, etc. Escaldado. Este tipo de cocción mejora la conservación de los vegetales antes de ser congelados. Escalfado. Introducir el alimento en agua hirviendo con sal y vinagre o en una salsa.	Cocido o hervido. Verdura, legumbres, patatas y arroz, pasta, carne, pescado y derivados y huevos. Escalfado. Huevos.
En grasa. Frito, rebozado, empanado, salteado, rehogado y sofrito.	Freidora o sartén, cazo y cazuela.	El alimento se enriquece con las grasas del aceite. El aceite de oliva resiste mejor las altas temperaturas y empapa menos de grasa al alimento. Rebozado y empanado. Si se añade una cucharada de agua o leche por cada huevo batido, el alimento se empapa menos de aceite, queda más crujiente, es menos calórico y más fácil de digerir.	Frito. Cualquier tipo de alimento. Rebozado y empanado. Carne, pescado y derivados, y verduras carnosas (pencas de acelga, alcachofa, calabacín y berenjena, tomate, etc.). Salteado, rehogado y sofrito. Verdura, carne y pescado en trozos pequeños.
En agua y grasa. Guisado y estofado.	Olla, cazuela o marmita, cazo o sartén.	Si se emplean alimentos poco grasos y una cantidad ajustada de aceite, se obtienen platos poco grasos y de fácil digestión.	Carne y derivados, pescado y marisco.
En seco. Plancha, parrilla, gratinado y horno.	Sartén antiadherente, parrilla y bandeja de horno.	Este tipo de cocción precisa poco aceite. Es recomendable en dietas de control de grasas y regímenes de adelgazamiento. Gratinado. Se emplea mantequilla o margarina y queso. El plato se enriquece en grasas de origen animal y, por tanto, en calorías.	Plancha y parrilla. Carne y pescado y derivados, huevos, patatas y algunas verduras (judía fina, tiras de calabacín y berenjena, setas, espárragos trigueros, etc.). Gratinado. Verdura con bechamel o con puré de patatas, pasta, carne y pescado.

Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos			
Tipos de cocción	Menaje más adecuado	Consejos prácticos	Alimentos más indicados
<p>Otras técnicas.</p> <p>Al vapor, al baño María y en el microondas.</p>	<p>Al vapor. Un cesto pequeño con agujeros y una olla de un diámetro mayor.</p> <p>Al baño María. Un recipiente pequeño y otro de mayor tamaño (una bandeja de horno o un recipiente Pirex).</p> <p>En el microondas. Recipiente de cristal u otro tipo de recipientes adecuados.</p>	<p>Al vapor y a la papillote (en el horno, con los alimentos envueltos en papel de aluminio u otros aptos para la cocción). Estas técnicas de cocción no precisan grasa y los alimentos se hacen en su jugo, resultan muy sabrosos y apenas se pierden nutrientes. Son útiles en dietas bajas en grasa, en calorías y en sal.</p> <p>Al baño María. Este tipo de cocción es recomendable para cocinar alimentos delicados.</p> <p>En el microondas. Este tipo de cocción se emplea, sobre todo, para calentar platos y para descongelar y, también, para cocinar.</p>	<p>Al vapor. Cualquier tipo de alimento.</p> <p>Al baño María. Flan, natillas, pudín, etc.</p> <p>En el microondas. Cualquier tipo de alimento.</p>

Fuente: Fundación Grupo Eroski Idea Sana. *Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos [Internet] 2007. [Acceso 22 de diciembre de 2007]. Disponible en: <http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/04/tablas/tecnicas.php>*