

LA COCCION

Cocer un producto es, aplicarle calor con el fin de hacerlo más digestible, agradable al paladar, destruir los microorganismos peligrosos para la salud, incrementar su aroma y darle mejor textura y apariencia.

En cocina se utilizan diferentes medios de transferencia de calor como:

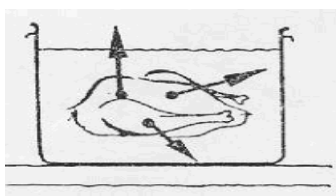
- El aire caliente (cocción al horno)
- El agua que contiene los alimentos (estofados y papillotes)
- El líquido que hierve (cocciones realizadas en agua)
- Los cuerpos grasos (freír)
- Las ondas electromagnéticas (microondas)
- Los rayos electromagnéticos (acción por infrarrojos)

La cocción facilita la migración de ciertos componentes, que se tornan solubles, bien sea al interior o al exterior del alimento, de acuerdo al modo de cocción escogido.

TIPOS DE COCCIÓN

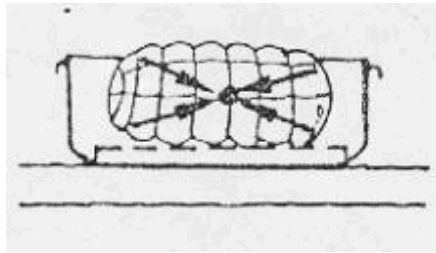
Son tres:

1.COCCIÓN POR EXPANSIÓN O DISOLUCIÓN



En este tipo de cocción, los elementos nutritivos, sápidos o aromáticos, las sustancias indeseables, el exceso de sal, la espuma que aparece después del blanqueado, se desprenden del alimento.

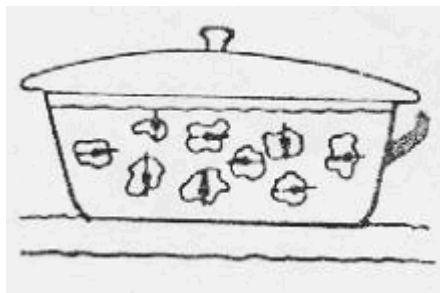
2. COCCIÓN POR CONCENTRACIÓN



La brusca exposición del alimento al calor, provoca coagulación superficial de las proteínas o la caramelización de los azúcares.

Los elementos sápidos, nutritivos y aromáticos permanecen en el interior del alimento.

3. COCCIÓN MIXTA



En esta cocción ocurre una coagulación superficial de las proteínas y se da una cocción en atmósfera seca, con fenómeno de concentración. Posteriormente ocurre un humedecimiento de las fibras celulares y el paso de elementos nutritivos, sápidos y aromáticos a la salsa de cocción, con fenómeno de expansión.

Los modos de cocción que operan así son el braceado y el salteado.

CAMBIOS EN LA COCCIÓN

La aplicación de calor a un producto produce cambios en él, de los cuales los más comunes son:

1. Coagulación de las proteínas
2. Ablandamiento de la celulosa y otras fibras vegetales.
3. Gelatinización de los productos que contienen almidón.
4. Cambio de color en los productos.
5. Crecimiento de los productos cuando contiene agentes como la levadura.

PROBLEMAS Y SUS CAUSAS EN LAS FRITURAS

PROBLEMAS

CAUSAS

Excesiva espuma en la fritura
Productos no crujientes

Burbujas de aceite al freír

Productos muy mojados
(sin secar)

Grasa sin calar

Demasiado huevo, miga o cobertura en los productos

Productos demasiado fríos que se echan en aceite muy caliente

Temperatura de aceite muy baja

Grasas dañadas

Demasiado aceite en la freidora

Demasiados productos en el aceite

MODOS DE COCCIÓN

1. BRACEAR

Tipo de cocción: mixta (para carnes)
expansión (pescados y hortalizas)

Bracear es cocer en un recipiente tapado, al horno, en forma lenta y continua en un líquido con aderezo (garnitura) aromático, piezas enteras, doradas antes de iniciar el braceado.

Una gran ventaja de este método de cocción es que el calor penetra en la pieza y actúa sobre ella en tres modos diferentes:

1. el líquido en que se encuentra el producto
2. el vapor que se desprende de la cocción
3. la grasa

la selección del método apropiado de cocción para un producto depende de factores como las costumbres gastronómicas de los usuarios, del servicio, los requerimientos nutritivos, los equipos disponibles y del producto mismo.

2. HERVIDO

Tipo de cocción: por concentración

Este método de cocción como su nombre lo indica, consiste en cocer los productos en un medio líquido que hierve (generalmente agua).

Cuando se cuece una carne por ebullición (en elaboración de caldos por ejemplo), al introducir la carne en el líquido hirviendo las albúminas superficiales de la carne se coagulan impidiendo la salida de las que se encuentran en la parte interna, a las que aún no les ha llegado la temperatura de coagulación. Si la carne se introduce cuando el líquido aún se encuentra frío, las albúminas solubles pasan al agua enriqueciéndola en sabor y aroma.

INGREDIENTES

250 gr. de pasta
4 onz. de aceite
2 gr. de sal
1 ltr de agua
1 colador
1 cazo ruso

APLICACIÓN

- coloque el agua la sal y el aceite en el cazo ruso.
- cuando tenga punto de ebullición, coloque la pasta y deje cocinar por el tiempo que se requiera. (8, 10, 12 min.).
- cuando la pasta este al dente, saque en el colador y pase al baño de hielo.

3. ESCALFAR

Tipo de cocción: por expansión

En este tipo de cocción ocurren los mismos fenómenos que en la cocción por ebullición (hervir).

Escalfar es cocer un producto en un medio líquido sin dejar que llegue a hervir. Para hacerlo, se coloca el líquido al fuego y tan pronto hierva se baja la temperatura y se cuece en él la pieza. Se debe tener cuidado en no utilizar más cantidad de líquido que la estrictamente necesaria, solo hasta que la pieza quede cubierta.

INGREDIENTES:

1 ltr. de agua
2 huevos
1 cucharadita de vinagre
1 pisco de sal

APLICACIÓN:

Colocar un recipiente al fuego luego colocar el agua sin dejar que esta hierva. Agregar el vinagre y los huevos, cuidar que estos se cuezan sin que se desarmen.

4. AL VAPOR

Tipo de cocción: por concentración.

Cocer al vapor es colocar un alimento en vapor de agua caliente cuyo calor permite realizar la cocción de dicho alimento.

Para cocer al vapor se utilizan recipientes en los cuales el producto no entra en contacto con el agua, ollas con rejillas para pequeñas cantidades y autoclaves cuando se trata de grandes cantidades. Se cuecen al vapor productos no grasosos, hortalizas y ciertos productos a base de cereales como spaghetti, etc.

QUIMBOLITOS

INGREDIENTES

4 onz. harina de maíz
4 onz. harina de trigo
5 huevos(separado yemas claras)
8 onz. mantequilla
8 onz azúcar
1 ½ tz. pasas
1 copita coñac
½ cucharada de polvo de hornear
hojas de achera

APLICACIÓN

- con la batidora mezclar mantequilla, azúcar, yemas hasta que este espumoso, añadir el licor, el polvo de hornear y la harina
- unir todos los ingredientes y batir las claras a punto de nieve
- unir las dos preparaciones
- limpiar las hojas de achera y poner en estas dos cucharadas de masa y la pasa en el centro y doblar la hoja
- poner en la olla a vapor que se cocine de 35 a 45 minutos.

5. ASAR

Tipo de cocción: concentración.

Esta es una forma de cocer los productos exponiéndolos a una fuente directa de calor con el fin de dorar su superficie externa al tiempo que se retienen los jugos en su interior.

Los sistemas de asar usados en cocina son:

- al horno
- a la plancha
- a la parrilla

5.1. ASAR AL HORNO

Rotir (asar al horno) es someter un alimento a la acción de calor seco producido por un horno o asador. Esta técnica de cocción se aplica muy especialmente a piezas grandes de carnes, aves o caza. En este modo de cocción el calor se transmite a través del aire caliente que hay dentro del horno y por medio de la grasa presente en los productos.

INGREDIENTES

Pollo deshuesado bridado

Albardado:

60 gr. de mantequilla

120 gr. de tocino

sal – pimienta

1 lata de horno

1 metro de hilo para bridar

aguja de bridar

APLICACIÓN

- luego de deshuesado bridar el pollo y albardar.

- enmantequillar, sal pimentar

- precalentar el horno a 350 ° F

- colocar el pollo y dejar asar por 40´

- sacar y dejar enfriar

- proceder cortando en medallones.

5.2. ASAR A LA PARRILLA

Asar a la parrilla es someter alimentos a la acción directa de calor por contacto por la parrilla. Para este método de cocción se utiliza una parrilla y una fuente de calor que puede ser eléctrica, a gas, de rayos infrarrojos o carbón de leña.

Cuando se use carbón de leña, que da un sabor incomparable a las carnes, solo se debe comenzar a asar cuando este bien encendido en todos los puntos de la parrilla.

INGREDIENTES

450 gr. de carne
2 tz de mantequilla clarificada
1 cucharadita de sal
1 brochita
1 parrilla

APLICACIÓN

- caliente la parrilla, previamente
- bañe el steak con la mantequilla clarificada
- coloque el steak sobre la parrilla y deje cocer por 3 minutos
- marque tipo diamante y deje cocer por 3 minutos más
- de la vuelta el mismo y deje cocer por 6 minutos
- ponga la sal antes de sacar
- obtenga un término medio

5.3. ASAR A LA PLANCHA

Como su nombre lo indica, consiste en asar carnes en una plancha metálica previamente calentada. Este tipo de cocción se basa en los mismos principios del asado a la parrilla.

INGREDIENTES

1 steak de corvina
2 onz. de harina
sal pimienta
2 onz. de mantequilla

APLICACIÓN

- precalentar la plancha a 300° F
- salpimentar el filete de corvina
- colocar la mantequilla en la plancha y sobre esto el filete previamente salpimentado y pasado por harina
- cuando sus bordes estén totalmente dorados dar la vuelta y asar por 3 minutos más.

6. GRATINAR

Se designa así a la acción que consiste en formar una capa dorada en la superficie de una preparación. Los productos que se gratinan pueden ir crudos o cocidos, van o no ligados con salsa blanca.

Para gratinar se cubre el producto con salsa, se espolvorea luego con miga de pan o queso rallado y se le hecha un poco de mantequilla derretida. Se coloca en el horno o en la salamandra y se deja hasta que forme una capa dorada y crujiente.

INGREDIENTES

1 gratinadora o salamandra
1 tostada
200 gr. queso para fundir
1 coliflor
1 lt. leche
250 gr. margarina
1 funda harina
1 maggui
1 cebolla perla
1 zanahoria

APLICACIÓN

- encienda el gratinador hasta que se encuentre listo
- coloque el queso para fundir sobre la tostada
- coloque en el gratinador
- al salir nuestro producto usted encontrará el queso fundido sobre el pan y formando una pequeña costra.

7. COCER AL SARTEN

Técnica de cocción: concentración

Cocer a la sartén es someter un alimento a la acción del calor producido por una estufa, colocándolo en un recipiente sartén con aceite.

Este modo de cocción se aplica especialmente a piezas pequeñas y delgadas de carnes o aves que podrían resecarse demasiado si se hicieran al horno (rotir). El recipiente cubierto permite mantener un cierto grado de humedad gracias al agua proveniente de la guarnición o aderezo, de esta forma se evita el resecamiento del alimento que se produce cuando se lo expone directamente al calor.

INGREDIENTES

1 filete de corvina
condimentos varios

8. SALTEAR

Tipo de cocción: concentración

Saltear consiste en preparar productos a fuego vivo, en un recipiente abierto (sartén) ligeramente untado de grasa.

Al saltear se forma rápidamente una costra que mantiene en el interior del producto el máximo de sustancias sápidas y nutritivas (jugos).

INGREDIENTES

1 cebolla
1 suquini
1 pimiento
3 lt. aceite Light
1 sartén WOK

APLICACIÓN

- corte los tres ingredientes en porciones de 2 cm por lado
- caliente el sartén
- coloque sobre este aceite y caliente los ingredientes con fuego alto y poca grasa
- mueva continuamente hasta que los mismos cambien su constitución y tengan apariencia brillante.

PROBLEMAS Y CAUSAS DE LOS PRODUCTOS MAL SALTEADOS

PROBLEMA

- Los productos se pegan al recipiente
- Los productos se queman
- Los productos no doran
- Los productos no quedan crujientes

CAUSA

- productos demasiado fríos
- grasa insuficiente
- superficie muy caliente o fría
- temperatura de cocción baja

9. FREIR

Tipo de cocción: concentración

Un producto de fríe cuando se sumerge en aceite a una temperatura apropiada y alta a la cual se dora la superficie de los productos y se cuece su interior.

Para realizar una buena fritura es necesario que el aceite sea abundante y que este a una temperatura relativamente alta para que el producto no absorba grasa. La temperatura del aceite se debe regular de acuerdo a la naturaleza del producto que se va a freír, un pollo por ejemplo, requiere una temperatura de 163° C, mientras que la papa a la francesa necesita una temperatura de 196° C.

INGREDIENTES

8 lonjas delgadas de ternera
2 lonjas delgadas de jamón
queso para derretir
harina sazónada
huevo batido
pan molido
mantequilla aceite como aderezo
rodajas de limón en espiral
perejil

APLICACIÓN

- conviene aplanar un poco los bistec para que todos tengan el mismo tamaño
- con dos bistec se forma un emparedado poniendo ½ lonja de limón y una de queso en medio
- estos emparedados se reboza con harina ya sazónada, se pasan por huevo batido y finalmente por el pan
- se frien en mantequilla, luego se añade un poco de aceite, hasta que estén bien cocidos por dentro y dorados por ambas caras

INGREDIENTES

3 lb. de costillas
2 cucharaditas de sal
1 cebolla paiteña grande
10 gr. manteca de cerdo
4 cucharadas azúcar morena
1 cucharadita raza pimentón picante
1 cucharada raza puré de tomate
½ lt de agua
2 cucharadas vinagre
4 cucharadas zumo de limón
150 gr. ciruelas pasas
150 gr. albaricoques secos

APLICACIÓN

- las costillas una vez limpias se colocan espolvoreadas con sal y se dejan en el horno
- la piel hacia arriba en el horno durante 30 minutos a 200° C, la cebolla se fríe en manteca sin dejar que tome color
- se mezclan todos los demás ingredientes con excepción de las ciruelas y los albaricoques y se agregan a la cebolla frita, todo tiene que cocer unos minutos a fuego lento
- quitar el exceso de grasa de las costillas y luego las separamos una a una sin apartarlas de la fuente

- con la salsa por encima, deberán de seguir cociéndose a la misma temperatura durante 30 minutos
- se añade entonces la fruta que también se recubre con un poco de salsa y se deja cocer durante 30 minutos.

10. ESTOFAR

Tipo de cocción: Mixta

Este tipo de cocción consiste en cocer los productos en un recipiente cerrado (tapado), a fuego lento y con una pequeña cantidad de líquido y/o grasa. Al cocer un producto de esta forma el calor se transmite no solo por medio del líquido sino por el vapor y aquellos tejidos muy cerrados se cuecen perfectamente debido a la presión del vapor.

Al realizarse el estofado, las grasas del producto se mezclan con la grasa de la cocción, la glucosa y las sales minerales y al contrario de lo que ocurre en la cocción por ebullición estas no se disuelven y la grasa no absorbe ni olores ni color.

INGREDIENTES

APLICACIÓN

Beefite strogonoft
consulta