

A close-up photograph of a large, thick cut of meat, possibly a brisket or tri-tip, being grilled on a metal grate. The meat is cooked to a golden-brown color with visible grill marks. A sprig of fresh green herbs, likely rosemary, is placed on top of the meat. The background shows bright orange and yellow flames from a charcoal or wood fire. The overall scene is warm and appetizing.

Sube tu nivel en
técnicas de cocción



Contenido

01

Cocción

02

Método Seco

03

Método Graso

04

Método Húmedo

05

Métodos Mixtos

01

Cocción

Cocción es la operación culinaria que consiste en convertir un producto comestible en otro más sabroso y apetecible por la acción del calor. Esto se logra al modificar la textura, color, sabor y consistencia de los alimentos.

La cocción además sirve para mejorar el sabor de los alimentos y favorecer su conservación. A pesar de que algunas verduras y carnes pueden comerse crudas, la mayoría de los alimentos se cocinan.

La mayoría de las frutas y muchas de las verduras se pueden comer crudas, así como la carne, los pescados y los huevos en algunos casos, pero, en general, las sustancias alimenticias deben estar sometidas a una cocción. Existiendo incluso algunos productos que forzosamente deben ser cocidos como: el arroz, las leguminosas secas, las pastas, los espárragos y la papa entre otros.

01

La Cocción Tiene Varias Funciones:

- Modificación de sustancias: por ablandamiento, coagulación, inflamamiento o disolución
- Transformación del aspecto exterior; lo que convierte a los productos más apetitosos: asados, gratinados, rostizados, dorados, soufflés, verduras glaseadas, caramelización de azúcares, etc.
- Desenvolvimiento de aroma y de sabores
- Reducción o extracción de sabores y nutrimentos
- Eliminación de microorganismos patógenos

01

La Cocción Tiene Varias Funciones:

Los medios de cocción más utilizados en las cocinas convencionales son:



Seco



Graso



Húmedo



Métodos Mixtos

02

Seco

El grill o parrilla es un método de calor seco a fuego abierto, directo e intenso; el calor fluye de abajo hacia arriba. Se utiliza una fuente de energía natural (carbón vegetal, piedra volcánica, maderas etc.). Estos elementos contribuyen a dar sabor, color, olor y textura. También encontramos parrillas de gas y eléctricas.

Dependiendo del tipo de energía con la que se cocine, será el sabor ahumado característico del producto terminado. Generalmente para controlar la intensidad de calor en este sistema de cocción es el alimento el que se mueve de ubicación, arriba, abajo o a los laterales de la parrilla, según el tipo de parrilla que se utilice.

Cuando es necesario cocinar el alimento rápidamente a una temperatura intensa lo pondremos en la zona de la parrilla que esté más cerca de la fuente de calor. Cuando es necesario cocinar el alimento a fuego más lento para que la temperatura avance lentamente hacia el interior, después de sellarlo a una temperatura alta, movemos el alimento a una zona en la que la fuente de calor quede más alejada.

Es muy importante conocer la temperatura interna que alcanza un corte de carne según el término de cocción deseado. La experiencia de consumo de un comensal es perfecta cuando el término de cocción de la carne está como fue requerido, de lo contrario, cuando el término es inferior o superior en temperatura de cocción interna al que fue solicitado, la experiencia es completamente negativa debido a que por lo general se devuelve la carne solicitando el término correcto y provoca que la mesa pierda el ritmo de consumo.



03

Horneado – Rostizado

Método de calor seco donde el producto es cocinado en horno o rostizado a fuego directo y es bañado frecuentemente con sus jugos y grasas.

En el caso del horno, es importante sellar el producto para dar textura, color, sabor y permitir la que se forme la costra de sellado. Con esto se logra que los jugos naturales de los productos no salgan y obtengamos un producto final más jugoso.

Para lograr un buen sellado, hay que someter el producto a una temperatura muy alta y luego, para continuar la cocción, se regula la temperatura según el peso y el grado de cocción deseado. Otra opción, es sellar en una plancha y posteriormente terminar en el horno.

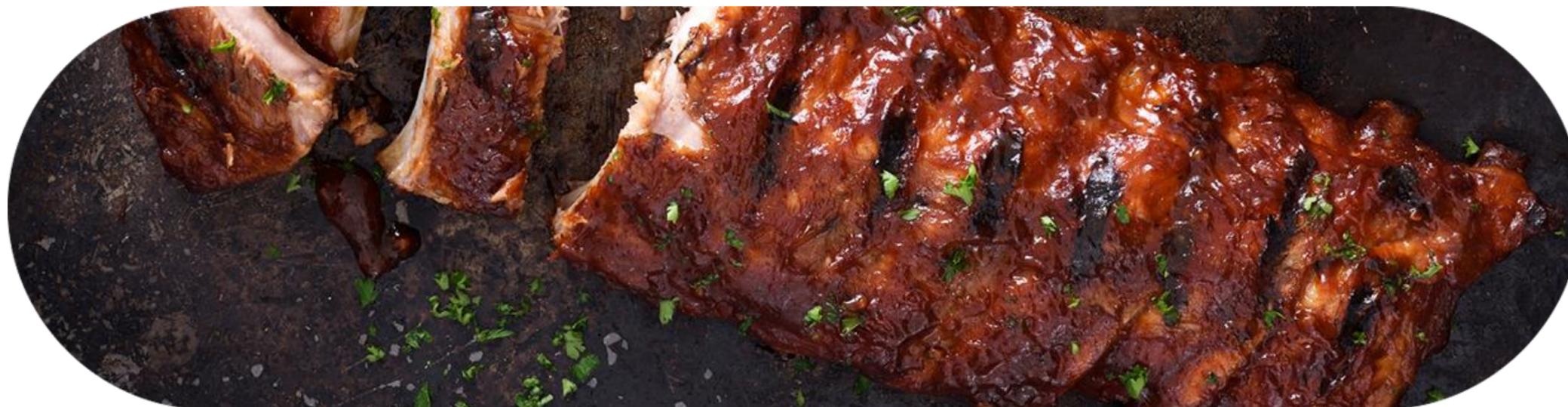
Al hornear, el uso de una cama de mirepoix en la que se ponga el producto a hornear ayuda a que el calor circule por todos sus lados y el dorado de la pieza sea uniforme.

Cuando utilizamos un rostícero, el producto se inserta en la barra del rosticero para que gire sobre la fuente de calor y tenga un dorado uniforme.

Al cocinar alimentos en el horno o rosticero es necesario dejar reposar el producto después del horneado, ya que, durante este tiempo, la temperatura interna sigue incrementando por unos minutos, tiempo que hay que considerar para que el producto termine su cocción.

En piezas de carne grandes o aves completas, horneadas o rostizadas, el tiempo de reposo es imprescindible para que los jugos internos del producto se asienten y al cortar la pieza no tengamos desjugamiento. Para que esto no suceda es necesario dejarlo reposar de 10 a 15 minutos.

Los tiempos aproximados para la cocción de piezas grandes de carne en el horno, se pueden calcular contemplando 30 minutos por cada 500 gr. a una temperatura de 160 a 170°C. Esto puede variar según la temperatura y tiempo de sellado utilizado, la rapidez del horno para recuperar su temperatura cada vez este se abre y el término de cocción deseado del producto.



03

Graso

El método de cocción graso consiste en cocinar los alimentos en aceite o grasa. Según la cantidad de aceite o grasa utilizado será el resultado final que se busca.

Antes de adentrarnos en los métodos de cocción grasos, es de suma importancia decidir qué tipo de grasa se va a utilizar. Juegan un papel muy importante en los métodos de cocción ya que aportan sabor, textura y aromas que hacen diferencia en el resultado final.

Un punto muy importante para la elección del tipo de grasa a utilizar es conocer la temperatura máxima que puede alcanzar sin que se quemé, lo que conocemos como punto de humo.



El punto de humo es importante para determinar la calidad del aceite. Los mejores son los aceites vegetales con un alto grado de humo y aceites neutros derivados de semillas.

Las grasas animales son utilizadas en mucha menor cantidad debido a las características nutrimentales; son altos en sus niveles de grasa saturada y colesterol, además de que se queman a menor temperatura.

La temperatura promedio para frituras es entre 175°C y 200°C; esta temperatura varía según el tamaño del producto, es decir, a mayor volumen se le aplica menor temperatura y más tiempo de cocción.



Existen 4 principales técnicas de cocción en método graso:



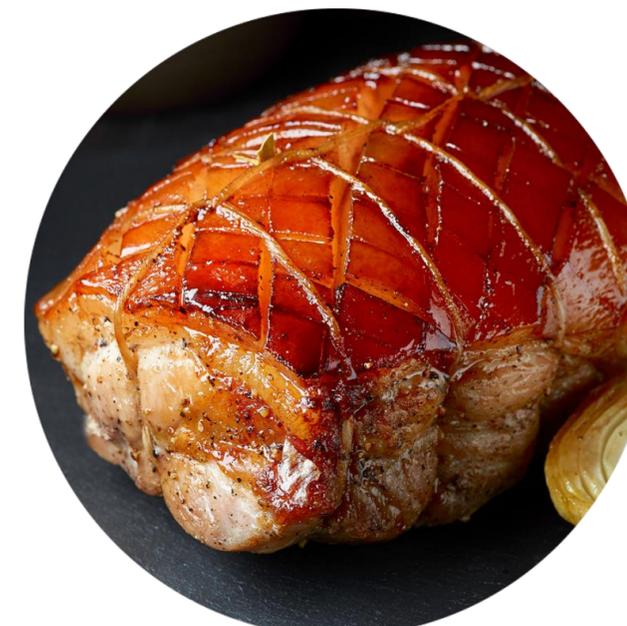
Salteado



**Fritura
semiprofunda
o de Sartén**



**Fritura
profunda**



**Confitado
o pochado
en grasa**

03

Salteado

Es un método de cocción graso donde se aplica fuego intenso, poca grasa, destapado y sin adicionar ningún líquido. Con este método vamos a mantener jugos en el interior de los productos ya que conseguiremos un buen sellado y textura de los ingredientes. Se aplica a las verduras y pequeñas piezas de cárnicos utilizando un sartén amplio. En este método los ingredientes se mantienen en movimiento hasta lograr un dorado externo.

Para hacer un buen salteado también hay que tener en cuenta que el tiempo de cocción es corto, por lo que los ingredientes deben estar troceados o ser pequeños, es importante que, si se mezclan distintos ingredientes, todos tengan el mismo tamaño, y si unos tardan más en cocerse que otros, debido a su naturaleza, empezar con los que necesitan más tiempo de cocción y después ir incorporando el resto, para que al terminar todos estén con el mismo término de cocción.



El salteado se realiza con poca cantidad de grasa, la justa y necesaria para lubricar los ingredientes, suele ser aceite o mantequilla clarificada y se cocina a una temperatura entre 175-225° C, por lo que es muy importante tenerlos en constante movimiento para evitar que la superficie se reseque y lograr que se cocinen de forma homogénea.



Los enemigos principales del salteado son la humedad y los líquidos, ya que estos impiden el sellado correcto de los ingredientes, además de que los alimentos tienden a pegarse al sartén; para evitar esto, hay que seguir ciertas normas:

- a) Utilizar un sartén de paredes curvas, el cual permite que el vapor escape y no regrese a humedecer el producto.
 - b) Relación cantidad de producto-equipo. Evitar un exceso de producto en el sartén o utensilio de manera que no se formen varias capas de producto, pues estas permiten mantener la humedad y bajan la temperatura del equipo, provocando un sudado de los ingredientes y evitando el sellado correcto. Es necesario utilizar la cantidad adecuada de producto según el tamaño del equipo y dejar un espacio adecuado entre las piezas para que el vapor escape.
 - c) Selección adecuada del equipo. El material del utensilio utilizado para este método es fundamental, de preferencia lamina negra o acero inoxidable con una fuente de calor suficiente para que al agregar los alimentos podamos mantener la temperatura correcta para el salteado.
-

03

Fritura semiprofunda o de sartén

En este método, el producto a cocinar queda sumergido parcialmente en el aceite, por lo que es necesario voltearlo para lograr una fritura uniforme.

El objetivo principal es obtener una capa exterior con textura crujiente, que sirva para aislar los jugos y sabores del producto a freír.

El tipo de productos que se utilizan son blandos por naturaleza y que necesitan de poco tiempo de cocción. Por lo general los productos son cubiertos con algún tipo de cobertura para fritura como puede ser pan molido, harina, pasta para tempura, hojuelas de maíz, capeados, etc. logando como resultado final una costra crujiente en el exterior y una textura jugosa y suave en el interior.



Los tipos de cobertura más comunes son :

Simple: harina + clara de huevo.

Inglés o estándar: harina + huevo + pan molido.

Orly: Es una preparación que se deja fermentar o crecer. Harina + cerveza o levadura + sal + hierbas.

Francés: harina + huevo + harina.

Tempura: harina de arroz + huevo (clara) + hielo.

Las internas de cocción también varían según temperaturas del producto:

Producto	Temperatura
Pescados y mariscos	62º- 64°C
Aves	68 - 73°C
Cerdo	65º- 70°C
Ternera	54°C
Res	54°C
Vegetales	54°C

03

Fritura profunda

Es un método de cocción donde el producto está completamente sumergido en aceite o grasa, donde el objetivo principal es sellar los alimentos para obtener una capa crujiente alrededor del producto.

En la mayoría de los casos, al producto se le aplica una cobertura, con excepción de algunas preparaciones de papa y otros productos como el plátano macho, alitas de pollo, etc. El propósito de esta cobertura, al igual que en la fritura semiprofunda, es crear una barrera entre el producto y la grasa, la cual mantiene los jugos dentro del producto, contribuye al sabor y provee un contraste de texturas.

Es importante el calor del aceite ya que se debe lograr una cocción regular tanto en la parte interna como en la externa del producto.



Los alimentos ideales para freír son:

1. Aquellos que están previamente porcionados, marinados o precocidos.
2. Pescados y carnes crudas no grasos: pescados y mariscos, deshuesados, sin piel y sin conchas; aves, cerdo, ternera y res, sin grasa y sin cartílago.
3. Productos cubiertos, productos cocinados (croquetas, por ejemplo).
4. Vegetales de corte grueso o delgado; alto porcentaje de humedad.
5. Queso, pasta choux, papas, fruta, etc.

Las características principales de estos productos son:

1. Naturalmente tiernos.
2. Cortados al tamaño correcto para poder acabar la cocción al centro del producto y al mismo tiempo obtener un color café dorado en la cubierta.
3. Comúnmente cortados en tamaño de porción o más chicos.
4. Usualmente sin grasa (excepto quesos).

El equipo más adecuado para llevar a cabo este método de cocción son los sartenes hondos de lados rectos, las ollas pesadas con lados rectos y fondos planos, y las freidoras controladas por termostatos.

Puntos importantes que considerar para freír alimentos:

1. Permitir que la grasa tenga una temperatura elevada antes de meter el producto, de lo contrario, si el aceite está frío el producto absorberá la grasa y este saldrá grasoso.
2. El tipo de aceite que se usa influye en el sabor.
3. Evitar la combinación de diferentes tipos de aceites.
4. Secar el producto y quitar el exceso de almidón.
5. Tratar de no freír demasiados alimentos a la vez para controlar la temperatura del aceite.
6. Dar mantenimiento constante al aceite, colarlo o renovarlo.
7. Cocinar con la temperatura adecuada, si no se está utilizando la grasa, bajar la temperatura para alargar su tiempo de vida.
8. Los productos fritos mantienen su calidad durante un corto periodo de tiempo y sólo si se drena el exceso de grasa, se mantiene en lugar caliente y seco. En caso contrario, la humedad provocará que la capa envolvente se humedezca y se aguade.

03

Confitado o pochado en grasa

El confitado o pochado en grasa es una técnica de cocción que consiste en cocer un alimento en materia grasa (aceite, manteca de cerdo, mantequilla, grasa de pato, entre otros) o en repostería azúcar (almíbar) a temperatura muy baja y de manera prolongada. Además de ser una técnica culinaria, es un excelente sistema de conservación.

EL resultado obtenido de un confitado es de una textura suave y jugosa. Esto se logra al cocer el producto en la grasa, a una temperatura baja (60°C a 90°C), dependiendo del tipo de producto a cocinar y por periodos de tiempo largos. Con esto, logramos que la carne no se dore y lentamente vaya ablandando sus fibras hasta quedar completamente tierna,



El confitado se puede aplicar en carnes (cerdo, ganso, pato, cordero, ave), en verduras y hortalizas, en pescados (salmón, bacalao o atún) y en frutas.

A la hora de aplicar esta técnica, no sólo tendremos en cuenta la grasa que se vaya a utilizar, sino que también influirá el tiempo de cocinado y los ingredientes aromáticos que utilicemos. En este último caso los más comunes son la pimienta, el romero, el tomillo, etc



04

Húmedos

Los métodos de acción húmedos son aquellos en los que se sumergen los ingredientes en un medio líquido para ser cocinados o bien, sometidos a vapor para su cocción.

Cocer o hervir

Generalmente, cuando cocemos o hervimos, sumergimos los alimentos en abundante agua hasta lograr el ablandamiento que buscamos.

Cuando se cocinan los alimentos en mucha agua, es bastante probable que buena parte de las vitaminas se pierdan. El agua a una temperatura superior a 100° C penetra con mucha facilidad en los alimentos y arrastra los nutrientes.



Entre los nutrientes que más se pierden, podemos encontrar entre otros; la vitamina A, la vitamina C, y el ácido fólico. Buena parte de estos, pasan a encontrarse en el agua en la que hemos cocido los alimentos por lo que, si la aprovechamos para la elaboración de otros platos, podremos obtener todos esos nutrientes y no serán desperdiciados.



04

Pochado

Es un método húmedo muy utilizado para cocer proteínas como pescados, mariscos y pollo, donde el medio puede ser agua, un fondo, un caldo corto, vino, etc.. Normalmente la temperatura es por debajo del punto de ebullición para evitar que el producto se rompa. Estas temperaturas van de 65°C a 77°C, y en el pochado intenso es de 88°C a 96°C. Con el Pochado se busca una cocción lenta para que haya un intercambio de sabor entre el producto a cocer y el líquido obtenido de la cocción.

Tipos de Pochado

Pochado en sartén:

Se utiliza una pequeña cantidad de líquido, y este es posteriormente usado para hacer una salsa resultante de los jugos obtenidos de la cocción del producto principal. El alimento está parcialmente sumergido en él mismo, puede contener una parte de ácido (vino, jugo de limón) y aromáticos (chalotas y hierbas). La sartén se cubre para que con el mismo vapor emitido cocine la parte del alimento que no está en contacto con el líquido.

En este método, mucho sabor es intercambiado entre el alimento y el líquido. El caldo se deja reducir para concentrar el sabor y se utiliza como base para una salsa, como por ejemplo la salsa *salsa beurre blanc*, donde los jugos resultantes de la reducción se ligan con crema y mantequilla hasta obtener una emulsión perfecta.

Pochado profundo:

Se sumerge el producto en una cantidad de líquido que contiene un ácido.

Se puede utilizar un caldo corto (*court bouillon*) que contenga vinagre. El vinagre, es decir, el ácido, ayuda a que la albúmina de la proteína se mantenga firme y que el producto no se vuelva duro o correoso. Para pochado profundo la temperatura del líquido es 81 a 82°C, y se recomiendan alimentos naturalmente y suaves.

En el caso de los huevos poché, este es el método utilizado ya que el ácido contrae la albúmina que contiene el huevo y evita que este se deforme durante la cocción.

04

Vapor

Es un método de cocción húmedo que se puede llevar a cabo en la estufa o en un horno, el vapor es más caliente que el calor seco, por lo cual el producto se cocina más rápido.

Es un método simple que no añade sabores, no utiliza grandes cantidades de grasas ni especias en abundancia. Principalmente se utiliza en productos que tienen un sabor muy delicado, como cortes de pescado, mariscos, aves, vegetales; también puede utilizarse en carnes rojas, aunque es más raro. Utiliza cortes pequeños y de rápida cocción. Por su bajo contenido de grasa y la rapidez de cocción de los alimentos, es considerado un método altamente nutrimental.



04

Hermético

Papillote:

En castellano es mejor conocido como empapelado. Para el papillote se utiliza papel aluminio o encerado en el cual se coloca el producto con hierbas, vegetales, especias, algo de líquido como vino o fondo y se dobla cerrándolo herméticamente a modo de sobre. Se pone el sobre la plancha y una vez que se infla, cocinarlo por 1 o 2 minutos y retirar del fuego. Este proceso también se puede hacer en horno.

Para que el método de papillote funcione correctamente, se debe tener un contenedor sellado lo más hermético posible, para evitar la fuga de vapor y así no retrasar el periodo de cocción.

Método donde se utiliza un utensilio especial; este puede ser de aluminio, acero inoxidable, bambú, latón, vaporeras industriales o una improvisada que dé un igual uso, creando un ambiente de vapor con alta temperatura de algún líquido.



05

Métodos mixtos

Los métodos de cocción mixtos son aquellos que utilizan dos métodos de cocción, generalmente graso y húmeda. En este método, los productos son sellados previamente con ayuda de una grasa y posteriormente se cubren con líquido para continuar con su cocción hasta que estén tiernos. Los resultados obtenidos son preparaciones muy tiernas en textura y con caldos muy concentrados en sabor, resultado de la cocción de verduras y proteínas.

Tenemos dos métodos de cocción mixta: estofados y braseados.



05

Estofado

En el estofado, las piezas se porcionan en trozos. La cantidad de líquido utilizado varía, según la preparación que se haga. Algunos estofados utilizan muy poca cantidad de líquido y grasa, otros, utilizan más líquido que el producto principal. Los ingredientes de un estofado básico no difieren en mucho con los de un braseado. La técnica es también muy similar. En cuanto al tiempo de cocción, el estofado requiere de un tiempo menor ya que las piezas están porcionadas.

Por lo general, en los estofados se sella la carne, se le agrega una guarnición aromática y un líquido en poca cantidad para que la cocción se haga con vapor y jugos de los mismos productos.



05

Braseado

Esta técnica es considerada apropiada para piezas medianas o grandes, también para animales y aves completas o pescados medianos. Para la cocción se utilizan pequeñas cantidades de líquido, y son medidos según el volumen del producto principal. Se prepara una cama de mirepoix, la cual proporciona sabor y textura a los jugos, sobre ella se acomoda el producto principal de preferencia sellado excepto en pescados, se tapa y se cocina en horno.

Una de las ventajas del braseado es que las piezas de textura correosa, las transformamos en piezas suaves y jugosas cocinándolas a temperatura moderada.



Felicidades por continuar
con tu formación

