

Metodos de cocinado

por Alizwahí

Marinar



Esta manera sencilla de conservar los alimentos frescos conservándolos y saborizándolos muy simple y eficazmente.

Las bases son siempre lo mismo: jugar con todos los 5/6 sabores en el aliño del marinado.

En el caso de los marinados lo que lo conserva es el aceite y el ácido que contiene.

Es importante que el tarro este lleno y los ingredientes queden todos sumergidos en el líquido. De esta manera se conservan.

Escaldar

Escaldar o blanquear es tan simple como poner agua a hervir con un alga Kombu de preferencia y cuando el agua rompe a hervir podemos escaldar nuestros ingredientes.

Es como darle un susto de agua caliente al ingrediente permitiendo que suba todo su potencial a ese momento exacto.

Para una hoja de Kale el tiempo preciso es de entrar y salir de la olla, tan solo para que le suba el color verde y le rompa la fibra un poco.

El tiempo de cocinado depende del tamaño y dureza de las verduras.

Ejemplo:

Espinacas entrar y salir de la olla (una respiración)

Kale, entrar y salir (dos respiraciones)

Brócoli entero 3 minutos

Espárragos 1.30 minutos

Judías verdes 3 minutos

Y sobre estos tiempos la idea es que tu sepas distinguir cuando este escaldado, por que tan solo queremos que el color aumente, la textura se suavice, y no pierda sus cualidades vitales.

Guarda el agua de estos escaldados para cocinar granos.

Masajear



Masajear es una manera maravillosa de mantener todos los nutrientes de las hojas que son mas duras de masticar.

Se vuelven mas suaves y carnosas cuando pierden el agua.

Deliciosas para ensaladas y otras recetas.

Ejemplo claro es el Kale, que es una hoja deliciosa y muy carnosas que comerla cruda es pesado de masticar. Masajeado con un poco de sal se rompe la fibra y su carnosidad se vuelve súper agradable de comer. Lo mismo ocurre con otras verduras que masajeadas con un poco de sal, gana en suavidad, pero no pierde la carnosidad y si se dejan de un día para otro comienzan un proceso suave de fermentación que es beneficioso para la flora intestinal.

Masajear es una oportunidad para poner toda tu atención plena y energía en esos alimentos que vas a consumir a través de tus manos.

Pon tu intención y tu amor en este masaje.

Hornear

Hornear es uno de los métodos de cocinado que tanto nos gusta a todos por lo sencillo que es y por el aroma que desprenden los ingredientes en esta forma de cocinado.

La elección de los ingredientes en crudo y las hierbas que vamos a usar, determina el aroma y sabor.

Para cocinar una mezcla de raíces, cepilla la piel cortalas respetando su forma, masajea con aceite, sal, pimienta y las especias que quieras jugar.

Con el masajeado se van a teñir entre ellas especialmente cuando pones remolacha; nabo, chirivía, zanahorias, boniato, cebollas, ajos, etc...

Los ingredientes que quieras al horno siempre estan delicioso y lo importante es vigilar el punto de jugosidad y crujiente que se quiere conseguir.

Saltear

Un método de cocinado oriental que se basa en tener un wok bien caliente y echar los ingredientes cortados en kimpira o juliana como una forma de expresar en cortes pequeños. Lo que se consigue con el salteado es un golpe de cocinado, que estén lo suficientemente cocinados y crujientes por el golpe de calor sin llegar a sobre cocinar. Esta técnica generalmente pide acabar con un toque de salsa de Soja en nuestro caso Tamari.

Al vapor

Esta técnica no la cuento en los videos.

Lo que quiero transmitirte en esta oportunidad de cocinar es que aproveches el agua con el que vas a hacer tus ingredientes al vapor para incluirle alguna hierba o especia que en el vaporizar, le añada este toque gourmet medicinal a tus ingredientes cocinados al vapor.

Esa agua después es ideal para cocinarte una sopa de miso o de lo que quieras.