

2.3.2. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada especie.

Vamos a dedicar este apartado a la aplicación de técnicas de cocinado para su utilización en hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos, por lo que comenzaremos por clasificarlas, describirlas y despiezarlas, para posteriormente tratar las distintas técnicas de cocinado.

Hortalizas.

Son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertas o regadíos, que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o preparada culinariamente. El término hortaliza incluye a las verduras y legumbres verdes, como las habas y los guisantes. Las hortalizas excluyen a las frutas y a los cereales.

Verduras.

Se denominan verduras, las hortalizas de color verde; espinaca, lechuga, repollo, berza, acelga, coles, etc.

Cereales y legumbres.

Son plantas de la familia de las leguminosas cultivadas para el aprovechamiento de sus semillas, en la alimentación del hombre y de los animales de labor. Generalmente se agrupan de la manera siguiente: *Legumbres que se cultivan en seco*, como son el garbanzo, lenteja, algarroba y altramuz; *legumbres propias de terrenos frescos* como el guisante, haba y almorta; y *legumbres cultivadas en vegas y huertas*, como las judías y el dolicho.

Frutas.

Son los frutos comestibles que dan los árboles y plantas; manzana, pera, ciruela, melocotón, cereza, albaricoque, fresa, naranja, plátano, melón, sandía, membrillo, etc.

Leche, huevos y derivados.

Grupo compuesto por los huevos de gallina, leches de vaca y cabra, quesos, natas, mantecas y ovoproductos.

Preparados alimenticios.

Los preparados alimenticios suelen ser de carne, leche, vegetales y mixtos y posibilitan diversos usos culinarios.

Alimentos auxiliares.

Están compuestos por otro grupo de productos especiales de los reinos vegetal y animal, ó de sustancias de ellos obtenidas, que se utilizan ó absorben por su agradable sabor ó para obtener una acción determinada en nuestro organismo. Pertenecen a este grupo los condimentos que el arte culinario añade a los alimentos, como café, té, cacao, vino, bebidas espirituosas, etc.

Hortalizas, verduras y tubérculos.

Con este nombre se agrupan los vegetales de ciclo corto aptos para la alimentación humana que se crían en las huertas o lugares con riego natural o artificial. Su riqueza en vitaminas y sales minerales las sitúa en los primeros lugares entre los alimentos denominados “reguladores”. A esta cualidad hay que unir la de su suave y agradable sabor, que generalmente combina con la mayor parte de los sabores del resto de los alimentos. La parte aprovechable difiere de unas especies a otras; en unas, se utilizan las hojas; en otras, la raíz, la simiente e incluso los brotes reproductores.

Tipología.- Las verduras y hortalizas podemos clasificarlas en función de la parte comestible de la planta, lo que nos lleva a clasificar aquellas más representativas de nuestra dieta, en la siguiente tabla:

CLASIFICACIÓN BÁSICA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

RAICES	HOJAS	BULBOS	RIZOMAS	BROTOS	FRUTOS	TALLOS	GRANOS	TUBERCULOS
Apio nabo	Acelga	Ajo	Espárrago	Alcachofa	Berenjena	Cardo	Guisantes	Patata
Nabo	Berro	Cebolla	Endibia	Col de Bruselas	Calabacín	Apio	Habas	
Rábano	Canónigo	Chalota		Coliflor	Calabaza			
Remolacha	Cebollino	Cebolleta		Repollo	Pepino			
Zanahoria	Escarola				Pimiento			
	Espinaca				Tomate			
	Lechuga							

Aplicaciones.- En general se usan:

- Como plato de almuerzo o comida.
- Cocinadas o crudas como guarnición.
- Como alimento de condimentación.

Conservación.- Su mantenimiento en las mejores condiciones, dentro del establecimiento, puede hacerse en crudo o blanqueadas. *En crudo*, se conservan en refrigeración a la temperatura más baja posible, sin llegar nunca a cero grados. Deberá evitarse su exposición a la luz solar y el almacenaje amontonadas, pues facilitan el crecimiento de enzimas y su

prematura descomposición. *Blanqueadas*, cuando se encuentran en peligro de deterioro, se someten a una limpieza a fondo, consistente en una inmersión en abundante agua salada hirviendo, seguida de un refrescado inmediato en agua fría corriente, posterior escurrido profundo por compresión y finalmente colocación en el armario frigorífico.

Preparación.- Despojando previo de las partes duras (con exceso de celulosa y, por tanto, de difícil digestión y asimilación) o deterioradas, un troceado adecuado a la utilización posterior, un lavado en agua fría abundante y, siempre que sea necesario, un blanqueado. Los principales cortes de hortalizas, verduras y tubérculos son:

- Juliana: Corte de verduras y hortalizas en bastoncitos o tiras alargadas y muy finas.
- Mirepoix: Corte de hortalizas en dados más o menos grandes que sirven para fondo de caldos, estofados y braseados.
- Brunoise: Término de origen francés con el que se designa al corte de hortalizas en pequeños cuadraditos.
- Bastones: Corte de hortalizas en tiras largas, de 5 a 7 cm., y aproximadamente de 1 cm., de ancho.
- Dados: Corte de verduras en cubos de 1 cm., por cada cara.

Condimentación.- Su carencia de grasas y proteínas, hacen necesario añadir elementos y/o ingredientes en su condimentación y cocinado.

Métodos básicos de cocinado.- Las formas básicas de cocinar las hortalizas son: hervido, rehogado, braseado y frito.

- a) **Hervido:** Es la cocción dentro del agua. El perfecto hervido es el que consigue conservar y realzar el color natural de los alimentos y no transformar ni cambiar su sabor a fresco. *Las hortalizas verdes* transforman su sabor tras una cocción prolongada y alta temperatura (más de 100 °C). Su elaboración se inicia despojándolas de materias fibrosas duras o deterioradas; corte en el tamaño recomendado por el plato a elaborar; lavado en agua fría, abundante; inmersión en abundante agua hirviendo a borbotón, con sal abundante; disgregación revolviendo al reanudarse el hervor; mantenimiento del tiempo de cocción sin interrupción hasta que esté tierna la hortaliza; refrescado rápido, escurrimiento y estrujado para más perfección en el escurrido; conservación en cámara frigorífica. Cuando la hortaliza va a ser consumida sin refrescar, la cantidad de sal empleada será considerablemente menor. *Las hortalizas amarillas*, ricas en caroteno, pierden en el líquido parte de éste. Al evaporarse el

agua, recuperan la pigmentación amarilla y la refuerzan mejorando su tonalidad.

- b) **Rehogado:** Es la operación de cocinar con grasa. Puede ser para géneros cocinados o crudos. *En el primero de los casos*, son hortalizas hervidas calentadas con grasa y, en algunos casos, con otros ingredientes. *En el segundo*, se someten los géneros crudos, pelados y cortados a la acción del fuego en compañía de grasas para que se cocinen. Este sistema es empleado principalmente en las hortalizas de fruto, como son la berenjena, el calabacín, etc. Cuando la hortaliza resulta dorada se dice salteada, tanto si parte de hortaliza cruda, como de cocinada.

- c) **Braseado:** Así se llama al cocinado de las hortalizas por la acción del agua que contienen, en combinación con algún elemento graso. Para su elaboración, las hortalizas son troceadas y deshojadas, se ponen en un recipiente tapado con algo de grasa, a fuego lento hasta verlas tiernas; pueden requerir evaporación posterior por exceso de caldo. Suele emplearse este método para hortalizas de hojas y en ciertos casos, puede ir precedido de un blanqueado previo.

- d) **Frito:** Es el cocinado por inmersión en aceite muy caliente e igualmente puede emplearse para hortalizas crudas o cocinadas. *Para su elaboración en crudo*, se sumergen las hortalizas limpias en aceite abundante y bien caliente, troceadas y a veces protegidas por un rebozo o enharinado previo. Se emplea este método para hortalizas de frutos tales como el calabacín, pimiento y otros, como la patata. *Para su elaboración cocinadas*, las hortalizas hervidas y rebozadas, son sumergidas en aceite abundante muy caliente.

A continuación se describen las hortalizas y verduras más significativas para la cocina.