

Términos y técnicas de cocina

Puede que vea estas palabras en recetas que pruebe. Si no conoce el significado de alguna palabra, puede usar esta lista para averiguarlo. Las palabras están en orden alfabético. Algunas de las formas principales de cocinar se han impreso en los colores del semáforo.



El ROJO le indica que se detenga y piense antes de utilizar este método. Podría convertir su alimento en un alimento ROJO. Si hornea dulces, como pasteles o bizcochos de chocolate ("brownies"), casi siempre obtendrá alimentos ROJOS. Pero hornear una pechuga de pollo podría ser AMARILLO, o incluso VERDE. Depende de la salsa que utilice. Lo mismo sucede al hornear una papa, o verduras.



Los métodos de cocina AMARILLOS son más saludables que los ROJOS. Utilizan menos grasas, aceites o azúcar. Si tiene cuidado, podría convertir un método de cocina AMARILLO en uno VERDE.



Los métodos de cocina VERDES, como escalfar y cocinar al vapor, son los más saludables. No utilizan grasas, aceites ni azúcares.

Adornar significa decorar los alimentos con hierbas frescas, flores comestibles, frutas o verduras frescas para que queden más atractivos.

Al dente significa que un alimento se cocina hasta que queda tierno pero aún está firme para morder.

Aplastar significa desintegrar alimentos totalmente cocidos, como frijoles o papas, en una mezcla suave y de textura uniforme. Un pasapurés es una herramienta excelente para esto.

● **Asar a la parrilla** significa cocinar los alimentos en una rejilla, rápidamente, con calor seco sobre gas, madera, carbón o bobina eléctrica. Asar a la parrilla es un método intenso de cocción rápida mediante el cual los alimentos quedan crocantes en su exterior, y húmedos y sabrosos en su interior. Las verduras, carnes y aves pueden asarse a la parrilla. Corte las verduras en trozos que sean

lo suficientemente grandes como para que no se caigan entre la rejilla. Asar a la parrilla puede ser una actividad AMARILLO o VERDE dependiendo de la salsa que use.

● **Asar a la plancha** significa cocinar con calor intenso y directo en un horno o en una plancha. El calor fuerte sella los jugos, dora el exterior y mantiene los alimentos tiernos. Asar a la plancha puede ser una actividad AMARILLO o VERDE dependiendo de la salsa que use.

Atar significa unir las patas y alas de las aves cerca del cuerpo con hilos antes de hornear. Esto permite que no pierdan la forma mientras se cocinan.

Batidor de mano es un utensilio



de alambre con rizos y mango. Se utiliza para mezclar salsa, aderezos, huevos y otros alimentos líquidos.

Batir significa mezclar los ingredientes rápidamente, incorporando aire para lograr una textura suave y cremosa.

Blanquear significa sumergir los alimentos brevemente en agua hirviendo para ablandarlos. Luego sumérgalos en agua helada para detener la cocción instantáneamente. El blanqueado se utiliza para cocinar las verduras parcialmente, antes de hornearlas o saltearlas con aceite. Afirmar el color y el sabor de las verduras. Asegura una cocción pareja.

Caldo significa un líquido en el cual se han cocinado carne, pollo, pescado, granos de cereal o verduras. El caldo se utiliza como base para sopa, jugo de carne o salsa.

● **Cocinar al vapor** significa cocinar los alimentos, cubiertos, sobre una pequeña cantidad de agua hirviendo o hirviendo a fuego lento. Cocinar al vapor es un método importante de bajo contenido graso para cocinar verduras. Retiene el sabor, la forma, la textura y los nutrientes de los alimentos. Se precisa un recipiente de metal que quepa en el fondo de una cacerola. Cocinar al vapor lleva de 5 a 8 minutos, dependiendo del tipo y tamaño de la verdura.

Cocinar en grandes cantidades significa cocinar una gran cantidad de alimentos a la vez para ahorrar tiempo. Luego congele algunos para comerlos después.

● **Cocinar en microondas** significa cocinar utilizando ondas de radio de alta frecuencia. Para cocinar en microondas no es preciso utilizar grasas ni aceites. Es tan saludable como los alimentos y salsas que use.

Colador significa un recipiente con forma de cesta con pequeños orificios en el fondo y los lados. Se utiliza para colar los líquidos de los alimentos sólidos.

Colar significa separar los sólidos de los líquidos pasándolos a través de un colador o cernidor.

Consomé significa un caldo transparente sazonado, generalmente hecho de carne vacuna magra. Véase “caldo”.

Cortar a la juliana significa rebanar frutas o verduras en tiras de 2 ó 3 pulgadas, generalmente de 1/8 de pulgada de ancho.

Cortar en dados significa cortar en pequeños cubitos de 1/8 a 1/4 de pulgada.

Cortar en tiras significa rasgar o cortar en trozos largos y finos. Las zanahorias y las papas generalmente se cortan en tiras con un cuchillo. Las carnes bien cocidas, como carne a la cacerola, pueden desmenuzarse con los dedos.

Chorrear en hilos significa verter lentamente un chorro delgado de líquido levemente sobre los alimentos.

Descarozar significa quitar el carozo de las frutas.

Diluir significa hacer una salsa o caldo menos fuerte agregando más líquido.

Dorar rápidamente significa dorar la superficie de la carne muy rápidamente en un horno caliente, en una plancha, o en una sartén sobre fuego alto en la hornalla. El dorado rápido se emplea para sellar los jugos. Véase “dorar”.

Dorar significa cocinar los alimentos rápidamente en un horno caliente precalentado, en una parrilla o en una sartén caliente para “dorar” el exterior y sellar los jugos.

Drenar significa quitar el líquido o la grasa de los alimentos utilizando un colador o dando golpecitos suaves con una toalla de papel.

Escaldar significa cocinar un líquido a fuego lento hasta justo antes del punto de ebullición. Busque pequeñas burbujas en los bordes.

● **Escalfar** significa cocinar los alimentos en líquido, justo por debajo del punto de ebullición. Cocine justo hasta el punto en que aparecen burbujas minúsculas en la superficie del líquido. El pescado por lo general se escalfa en un caldo. El huevo se escalfa en agua con un poco de sal y un poco de vinagre.

Especia significa una verdura o parte de ella que se utiliza para dar sabor a los alimentos.

Espolvorear significa rociar apenas un alimento con harina o un sustituto del azúcar.

● **Estofar** significa dorar y luego hervir un alimento en una pequeña cantidad de líquido durante un largo período de tiempo, generalmente de 1 a 3 horas. El estofado puede hacerse en una

sartén tapada sobre la hornalla o en el horno. El estofado hace que los cortes de carne más duros queden tiernos. Quite toda la grasa visible cuando haga estofado con carne roja. No agregue aceite. El estofado puede ser una actividad **AMARILLA** o **VERDE** dependiendo de la salsa que use.

● **Freír** significa cocinar los alimentos en una sartén sobre una hornalla a fuego fuerte. Lleva más tiempo que saltear. Sin embargo, a menudo implica cocinar con grasa o aceite **ROJOS**. Utilice los *Consejos para una cocina saludable* a fin de reducir la cantidad de grasa y aceite.

Guisar significa cocinar lentamente carnes y verduras en líquido, en una cacerola tapada, ya sea en el horno o en la hornalla.

Hacer huevos revueltos significa preparar los huevos revolviendo suavemente mientras se cocinan.

Hacer puré significa mezclar los alimentos hasta llegar a una consistencia suave y cremosa, y se hace con una licuadora o procesadora.

Hervir significa calentar un líquido en una hornalla hasta que la superficie quede cubierta de burbujas.

Hervir a fuego lento significa cocinar suavemente a fuego lento a una ebullición muy lenta.

Hierba significa una planta o parte de una planta que le da sabor a los alimentos.

● **Hornear en cacerola sin tapa** significa cocinar alimentos al horno en una cacerola sin tapa para

lograr un exterior bien dorado y un interior húmedo. Hornear carne y pollo requiere de cortes tiernos. Utilice una rejilla con drenaje para que pueda gotear la grasa de la carne. Las verduras para hornear deberían cortarse en tamaños uniformes a fin de que se cocinen en forma pareja. Hornear puede ser una actividad **AMARILLA** o **VERDE**. Depende de la salsa que use.

● **Hornear** significa cocinar mediante la circulación libre de aire seco. Precaliente el horno, especialmente para que los alimentos aumenten su volumen adecuadamente. No ponga demasiado alimentos en un espacio limitado. Déles espacio para que se horneen en forma pareja. Tenga cuidado al hornear. Hornear dulces convierte a los alimentos en **ROJOS** por los azúcares y aceites utilizados. Otra forma de hornear, como hornear pollo o papas, podría ser un método de cocina **AMARILLO** o **VERDE**, dependiendo de la salsa que use.

Licuar significa combinar alimentos para lograr la consistencia deseada, generalmente hasta que estén suaves. Generalmente se hace en una licuadora.

Ligar significa agregar un alimento, como un huevo, para sostener juntos otros alimentos.

Marinar significa ablandar y dar sabor a los alimentos colocándolos en un

líquido sazonado, generalmente compuesto de alguna combinación de vinagre, jugo de lima, aceite, hierbas y especias.

Mezclar significa mover rápida y suavemente los alimentos entre sí, utilizando una cuchara y tenedor grandes o pinzas de ensalada.

Picar significa cortar los alimentos en trozos del mismo tamaño.

Picar finamente significa cortar en dados muy pequeños alimentos como ajo y jengibre. Requiere un cuchillo afilado y paciencia.

Pizca significa tanta cantidad de un alimento seco como pueda sostener entre su pulgar y dedo índice; aproximadamente 1/8 de cucharadita.

Precalentar significa poner un horno o plancha a la temperatura correcta entre 15 y 30 minutos antes de usarlo.

Pringue se refiere a los jugos o la grasa que quedan en la cacerola después de que se han horneado en cacerola sin tapa o sofreído



carnes o aves. Después de quitar la grasa, muchas veces el pringue se utiliza para salsas.

Quitar las pepitas significa sacarle las semillas a una fruta o verdura cortándola a la mitad y sacándole las semillas con una cuchara.

Rallar significa convertir un alimento sólido, como queso o jengibre, en hebras finas pasándolo por un rallador de mano.

Rebanar significa cortar alimentos en trozos. Corte en cruz o a lo largo, dependiendo de la receta. Haga las rebanadas del mismo grosor para asegurar una cocción uniforme.

Reducir significa hervir a fin de disminuir el volumen de un líquido por evaporación. Reducir hace el sabor más fuerte.

Revolver significa batir rápidamente con un batidor de mano para agregar aire y aumentar el volumen.

● **Saltear en aceite** significa sofreír rápidamente carne o verduras mientras se revuelve constantemente en una sartén caliente. Utilice los *Consejos para una cocina saludable* a fin de reducir la cantidad de grasa y aceite. Saltear en aceite puede ser una actividad **AMARILLA** o **VERDE** dependiendo de la salsa que use.

● **Sofreír** significa cocinar alimentos rápidamente en una pequeña cantidad de aceite o líquido caliente en una sartén o cacerola sobre calor directo. El sofreído sella los jugos naturales, afirma los colores y conserva la integridad de cada ingrediente.

Sofreír es un método de cocina **ROJO**, si utiliza aceites. O puede ser un método de cocina **AMARILLO** dependiendo de la salsa que utilice.

Sancochar significa cocinar parcialmente en agua o caldo hirviendo. Muchas veces se sancochan las verduras y se terminan de cocinar con un salteado rápido.

Separar significa separar las yemas de las claras de los huevos. Hágalo sobre un recipiente. Rompa suavemente el huevo a lo ancho, para que tenga dos mitades. Sostenga la yema en la mitad inferior de la cáscara. Deje que la clara drene hacia el recipiente.

Templar significa incorporar gradualmente un alimento caliente a un alimento frío sin provocar que el alimento frío cambie químicamente. Agregue pequeñas cantidades de un alimento caliente al alimento frío mientras revuelve. Esto calienta gradualmente la mezcla fría para que pueda agregarse al resto de la mezcla caliente.

Toque significa una cantidad pequeña. Generalmente es una o dos sacudidas rápidas desde el orificio pequeño de una botella.

