



## Métodos de cocción

De pere — Jueves, 05 de Junio del 2014 a las 22:10

### BLANQUEAR

Esta técnica consiste en sumergir en agua hirviendo diversos alimentos por un corto espacio de tiempo. Esta manipulación es útil por u efecto de precocción, de reblandecimiento previo o de atenuación de sabores demasiado fuertes o molestos.

### HERVIR

Profusamente utilizado desde los tiempos más remotos, este procedimiento de cocción total en agua puede tener dos finalidades: cocer los alimentos o producir un caldo con su contenido sávido. La forma de proceder será distinta en función de cada caso. Para cocer un alimento, la técnica consiste en sumergirlo en agua cuando ya se ha levantado el hervor y cantidad mínima (lo que llamaremos “caldo corto”) para evitar que se pierda el sabor. Al hacer un caldo, en cambio, se colocarán las viandas en agua fría y se procederá al hervido con mucha lentitud para que, al abrirse los poros del alimento, puedan salir al exterior sus jugos más íntimos y obtener así el máximo de sustancias sápidas.

### ESTOFAR O REHOGAR

Esta práctica tan extendida puede considerarse una variante de la cocción en caldo corto, ya que aprovecha el líquido que contienen los alimentos (por lo general, carnes y verduras combinadas) para la cocción. Se prepara en recipientes herméticos y lo favorecen pequeñas cantidades de vino o de agua. Si se procede de este modo, debe aromatizarse previamente con las hierbas adecuadas, utilizando un plato sopero con el agua y las hierbas como tapadera de la olla en que se trabaja. En este método de cocción, hay que empezar con los ingredientes en crudo, que se pondrán a cocer a fuego lento – para luego ir añadiendo pequeñas cantidades de líquido a medida que su propio jugo se vaya secando.

### FREÍR

Sistema de cocción en aceite y manteca de cerdo, también tradicional y de amplia difusión, en el que se debe proceder cuando la grasa elegida esté muy caliente, para que los poros del alimento se cierren y evitar con ello la pérdida de jugos sápidos y sustancias nutritivas. Se aplica a todo tipo de viandas: carnes, pescados y verduras. En ocasiones constituye un paso previo para posteriores cocciones, y a veces se reboza el alimento en harina o huevo y harina para obtener una buena costra que lo proteja mejor.

### SOFREÍR

Si trata también de una técnica muy antigua, que aparece ya en el Sent Soví y es un sistema contrapuesto al de la fritura. En este caso, de lo que se trata es de extraer la sustancia o néctar



de una serie de ingredientes alimentarios (hierbas, verduras, tubérculos, carnes) mediante una cocción en aceite, para confeccionar una salsa que sirva de acompañamiento al alimento principal.

Por consiguiente, hay que proceder con fuego suave y practicar una cocción lenta que producirá un líquido que se irá evaporando lentamente y que terminará en una caramelización homogénea de la glucosa del conjunto de elementos.

### **GUISAR**

Es la combinación de las tres formas de cocción anteriores, y representa el grado más alto de succulencia de nuestra cocina. Se procede friendo las carnes, aves o pescado, que se reservarán para utilizar a continuación la misma grasa a fin de confeccionar un sofrito, al que se añadirá una picada (que le dará espesor) y un caldo. Luego se hervirá el conjunto incorporando las carnes iniciales hasta conseguir el sabor deseado, que se resuelve en una amalgama aterciopelada de todos los sabores.

### **ASAR**

A la base del asado es la cocción por radiación calórica (independientemente de la fuente de calor de que se trate), y la técnica consiste en someter al alimento a una elevada temperatura en un primer tiempo, para que se cierren los poros al caramelizar la glucosa y evitar así la posterior pérdida de jugos. Luego hay que proseguir con la cocción a fuego suave para que el calor llegue al corazón de la pieza si quemar su superficie. Esta técnica requiere un perfecto control de las fuentes de calor.

Suele decirse que cocinero se hace pero asador se nace, y es cierto que, si bien existen diversos sistemas que permiten encontrar el punto de cocción ideal, la intuición desempeña un factor decisivo. Pasaremos ahora a las variantes que puede presentar este método.

En el próximo artículos incluiremos las distintas modalidades de asado.

*Datos vertidos del libro "Cuina Catalana de veritat" autor Pere Sans Editorial Comanegra*