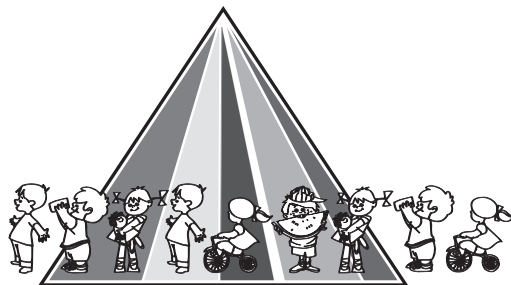


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 10 2005

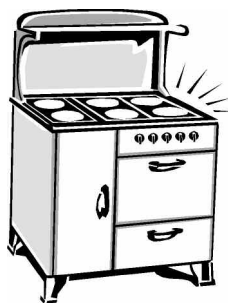
Cocina sana con equipamiento limitado

Usted lee una receta y dice: “Pero no tengo una rejilla para cocinar al vapor o una vaporera”. La verdad es que en una cocina se pueden preparar comidas de calidad incluso si el equipamiento con el que se cuenta es limitado. Cada elemento estándar (como por ejemplo un horno o una cocina) puede utilizarse como herramienta para implementar más de un método de cocción. Analicemos cómo flexibilizar el uso de los elementos con los que contamos.

Comience asegurándose de que su equipamiento está en buen estado y que usted lo está usando en forma correcta.

Uso correcto del equipamiento

Siga las instrucciones del fabricante. Si tiene preguntas acerca de la utilización de un artefacto, pida ayuda; los números telefónicos o sitios web resultan de utilidad. Una sugerencia es llamar a la Mesa de Ayuda del NFSMI (National Food Service Management Institute - Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos) al número 800-321-3054 para solicitar información.



Utilizar la cacerola o la sartén correcta aumenta la flexibilidad, y la mayor parte del equipamiento puede utilizarse para seguir más de un método de cocción. Un horno, una cocina o una plancha pueden servir como fuentes de calor para:

- Precalentar sartenes para dorar alimentos.
- Calentar líquido para cocinar a fuego lento, escalfar y hervir.
- Asar, rostizar, estofar o guisar.

Cocinar al vapor

Éste es el mejor método para cocinar verduras y granos dado que se pierden menos nutrientes durante el proceso de cocción.

Horno – Con una disposición formada por dos ollas, con agua en la olla que se encuentra abajo y un recipiente con orificios colocado arriba, se puede lograr una útil vaporera para horno. A continuación se incluye un ejemplo para preparar 50 porciones de una verdura.

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Coloque la cantidad necesaria de verdura fresca o congelada para que rinda 50 porciones de 1/4 taza cada una en una sartén con orificios de 12 x 20 x 2 pulgadas. Luego coloque la sartén dentro de una cacerola que tenga una profundidad de 4 pulgadas, con 2 tazas de agua.
3. Cubra ambas ollas en forma ceñida con papel de aluminio.
4. Coloque las ollas tapadas en el horno precalentado hasta que note que los vegetales están tiernos cuando los pincha con un tenedor (los tiempos de cocción varían según la verdura de que se trate).
5. Escorra el líquido excedente de la verdura cocida.
6. Condimente con hierbas y especias (limite la sal a 1/4 cucharadita para las 50 porciones).
7. Sirva las verduras de inmediato.

Para lograr verduras cocidas al vapor con mucho sabor utilice caldo de verduras y coloque dientes de ajo machacados en el fondo de la olla con agua para saborizar.

Cocina o plancha – La misma disposición con dos ollas se puede utilizar sobre la cocina o sobre la plancha siempre que se tapen o envuelvan las ollas para no dejar salir el vapor. Si se utiliza una cacerola alta, tenga cuidado de no sobrecargarla de verduras, porque de lo contrario la parte inferior se cocinará más rápido que la parte superior. Otra opción es usar una rejilla para cocinar al vapor.

Estofar o guisar

A menudo se utiliza el guisado y el estofado para los cortes de carne más duros de manera de hacerlos más tiernos.

Horno – Precaliente la sartén en el horno para dorar la carne y luego baje la temperatura. Agregue otros ingredientes y líquido, y envuelva la sartén con papel de aluminio para no dejar salir la humedad. Cocine lentamente todos los ingredientes.

Cocina o plancha – Precaliente la sartén. Dore la carne y luego baje la temperatura y agregue otros ingredientes y líquido. Tape y cocine lentamente hasta que cuando pinche la carne con un tenedor, esté tierna.



Sofreír y saltar

Cuando usted sofríe o saltea alimentos utiliza muy poco aceite. Cocinar los alimentos rápidamente ayuda a mantener los nutrientes en los alimentos.

- Utilice alimentos cortados con el tamaño de bocaditos.
- Agregue en primer lugar los alimentos que demoran más en cocinarse (por ejemplo, zanahorias frescas antes que granos de choclo o que hongos).



Cocina – Precaliente la sartén con una pequeña cantidad de aceite y utilice temperatura alta. Agregue los alimentos a la sartén caliente, revolviendo constantemente, hasta que estén cocidos todos los ingredientes.

Plancha – Caliente la plancha con una pequeña cantidad de aceite y a altas temperaturas. Revuelva los ingredientes constantemente hasta que todos los alimentos estén cocidos.

Asar y rostizar

Horno – Precaliente el horno según se indica en la receta. Utilice una asadera que sea ancha y que tenga menos de 4 pulgadas de alto. Gire el recipiente durante la cocción para asegurarse de que la comida se ase en forma pareja. Si rostiza carne utilice una rejilla para que la carne no quede flotando en su grasa y pueda circular el aire en torno a los alimentos.

Recalentar

Siempre lleve la comida a una temperatura interna de 165 °F.

Horno – Al recalentar alimentos en horno precalentado, éstos se pueden secar salvo que se agregue líquido a la asadera o que se la cubra con papel de aluminio.

Cocina y plancha - Cuando recaliente alimentos enlatados o congelados sobre la cocina o sobre la plancha, utilice una llama baja a media para asegurarse de que no se quemen.

Microondas – Utilizar un microondas para recalentar comida puede resultar útil para pequeñas cantidades, pero asegúrese de que el recipiente sea apto para ser usado en el microondas y de que no se utilice mental. Revuelva el contenido para que los alimentos se calienten en forma pareja.

Escalfar o cocinar a fuego lento

Este método es bueno para grandes cortes de carne, pechuga de pollo y pescado (también frutas como por ejemplo manzanas, peras y ciruelas). Se cubre el alimento con líquido. La temperatura es pareja y justo por debajo del punto de ebullición (para escalfar, la temperatura debe estar entre 180 y 185 °F y para cocinar a fuego lento, la temperatura debe estar entre 185 y 200 °F).

Horno – Precaliente el horno y use un termómetro para controlar la temperatura hasta que alcance los 230 °F (el calor del horno no es directo como la llama de una hornalla). Coloque una sartén en el horno con un líquido para escalfar con mucho sabor, deje que el líquido llegue a 185 °F, agregue el alimento y cocine hasta que esté listo.

Cocina y plancha – Utilice una sartén poco profunda para escalfar; agregue un líquido con mucho sabor y cuando éste llegue a 185 °F agregue los alimentos.

Hervir

Horno – Precaliente el horno a 300 °F usando un termómetro. Coloque una sartén en el horno con líquido para hervir y cuando el líquido alcance los 212 °F comience a cocinar.

Cocina y plancha - Utilice una sartén para hervir del tamaño adecuado sobre la base de la cantidad del alimento que deba cocinar. Primero deje que el agua alcance los 212 °F y luego agregue el alimento para cocinar salvo que la receta contenga indicaciones distintas.

Cuando una receta indique que debe escaldar, introduzca el alimento en el agua hirviendo por un corto plazo para cocerlo parcialmente hasta el punto deseado. Coloque el alimento en agua con hielo para enfriar rápidamente y para que se detenga la cocción.

Mantenimiento

- Controle los termómetros internos y externos del equipamiento.
- Calibre el equipamiento según sea necesario; incluidos los termómetros. (Consulte la información sobre termómetros (*Thermometer Information Resource*) en el sitio http://www.nfsmi.org/Information/thermometer_resource.html para leer información específica sobre la calibración).
- Limpie todo el equipamiento después de cada turno.
- Asegúrese de verificar en forma periódica las cuestiones de seguridad de todas las unidades.

Recursos adicionales para “Cocina sana con equipamiento limitado”

Culinary Techniques: Cooking with Flair (Técnicas culinarias: cocinar con talento). Disponible en

<http://www.nfsmi.org/interactive/culindex.html>

Y recetas disponibles en:

<http://www.nfsmi.org/interactive/recipes/index.html>

Food Storage (Almacenamiento de alimentos). Disponible en:

<http://www.nfsmi.org/Information/Newsletters/meme2005-4.pdf>

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2002). *Serving it safe (2nd ed)* (Servir alimentos seguros, segunda edición). University, MS: Autor.

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).