

Taula de tècniques culinàries

Tècniques culinàries: maneres diferents de cuinar els aliments			
Tipus de cocció	Estris de cuina més adequats	Consells pràctics	Aliments més indicats
Amb aigua. Cuit o bullit a la manera tradicional o a pressió, escaldat o emblanquinat i escumat.	Olla ràpida o a pressió, cassó, cassola i paella.	<p>Cuit. S'introdueixen els aliments en la quantitat justa d'aigua bullent i se n'aprofita el brou per a sopes, salses, etc.</p> <p>Escaldat. Aquest tipus de cocció millora la conservació dels vegetals abans de congelar-los.</p> <p>Escalfat. S'introdueix l'aliment en aigua bullent amb sal i vinagre o en una salsa.</p>	<p>Cuit o bullit. Verdura, llegums, patates i arròs, pasta, carn, peix i derivats i ous.</p> <p>Escalfat. Ous.</p>
Amb greixos. Fregit, arrebossat, saltejat, ofegat i sofregit.	Fregidora o paella, cassó i cassola.	<p>L'aliment s'enriqueix amb els greixos de l'oli.</p> <p>L'oli d'oliva resisteix més bé les altes temperatures i no amara tant l'aliment de greix.</p> <p>Arrebossat i empanat. Si s'afegeix una cullerada d'aigua o llet per a cada ou, l'aliment s'amara menys d'oli, queda més cruixent, és menys calòric i més fàcil de digerir.</p>	<p>Fregit. Qualsevol tipus d'aliment.</p> <p>Arrebossat i empanat. Carn, peix i derivats, i verdures carneses (penques de blada, carxofa, carbassó i albergínia, tomàquet, etc.).</p> <p>Saltat, ofegat i sofregit. Verdura, carn i peix tallats a trossos petits.</p>
Amb aigua i greixos. Guisat i estofat.	Olla, cassola o marmita, cassó o paella.	Si es fan servir aliments poc grassos i una quantitat d'oli ajustada, s'obtenen plats poc grassos i fàcils de digerir.	Carn i derivats, peix i marisc.
En sec. A la planxa, a la brasa, gratinat i al forn.	Paella antiadherent, graella i safata de forn.	<p>Aquest tipus de cocció necessita poc oli. És recomanable en dietes de control de greixos i règims d'aprimament.</p> <p>Gratinat. Es fa servir mantega o margarina i formatge. El plat s'enriqueix amb greixos d'origen animal i, per tant, en calories.</p>	<p>Planxa i brasa. Carn i peix i derivats, ous, patates i algunes verdures (mongeta tendra, tires de carbassó i de albergínia, bolets, espàrrecs, etc.).</p> <p>Gratinat. Verdura amb beixamel o amb puré de patata, pasta, carn i peix.</p>

Tècniques culinàries: maneres diferents de cuinar els aliments			
Tipus de cocció	Estris de cuina més adequats	Consells pràctics	Aliments més indicats
<p>Altres tècniques.</p> <p>Al vapor, al bany maria i al microones.</p>	<p>Al vapor. Una panera petita amb forats i una olla amb un diàmetre més gran.</p> <p>Al bany maria. Un recipient petit i un altre de més gran (una safata de forn o un recipient de Pirex).</p> <p>Al microones. Un recipient de vidre o d'altres tipus de recipients adequats.</p>	<p>Al vapor i a la papillota (al forn, amb els aliments embolicats amb paper d'alumini o amb d'altres materials aptes per a la cocció). Aquestes tècniques de cocció no necessiten greixos i els aliments es cuinen amb el seu suc, són molt gustosos i gairebé no perden nutrients. Són útils en dietes baixes en greixos, en calories i en sal.</p> <p>Al bany maria. Aquest tipus de cocció és recomanable per cuinar aliments delicats.</p> <p>Al microones. Aquest tipus de cocció es fa servir, sobretot, per escalfar plats i per descongelar i, també, per cuinar.</p>	<p>Al vapor. Qualsevol tipus d'aliment.</p> <p>Al bany maria. Flam, natilles, púding, etc.</p> <p>Al microones. Qualsevol tipus d'aliment.</p>

Font: Fundación Grupo Eroski Idea Sana. *Técnicas culinarias: diversas formas de cocinar los alimentos [Internet] 2007. [acceso 22 de diciembre de 2007]. Disponible en: <http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/04/tablas/tecnicas.php>*