

Módulo 7. GASTRONOMIA NUTRICIONAL

7.1. Técnicas culinarias saludables

Podemos dividir los tipos de cocción en dos: por concentración o por expansión. Por concentración engloba a todas aquellas cocciones en las que el alimento crea una “costra” que hace que los jugos no salgan: por ejemplo la fritura o la plancha.

Por expansión, es lo contrario, es decir lo que interesa es que los alimentos “saquen” sus jugos, como por ejemplo un caldo, en el que se pone el agua fría para que los vegetales y el pollo desprendan todos sus sabores.

Evidentemente también es muy común utilizar las dos en una misma preparación.

Los principales tipos de cocción saludables son:

Vapor:

El vapor de agua caliente es el responsable de la cocción de los alimentos, para ello hay que utilizar un recipiente agujereado que encaje en una olla. Esta debe tener una tapa para que el vapor no se escape.

Al hervir el agua, el vapor cuece los alimentos que hemos elegido.

Es un sistema de cocción muy ventajoso ya que mantiene el sabor y color de los alimentos, además de las vitaminas y minerales ya que no se supera los 100 °C

Ebullición:

La mejor manera de hervir los alimentos, especialmente las verduras, es a la “inglesa”.

Consiste en hervir las verduras en agua hirviendo con sal. Esto hace que no se pierdan tantas sales y minerales, al no existir diferencia de concentración salina.

Si se desea que las verduras queden perfectas, se tiene que refrescar una vez en su punto con agua helada. Así nos quedarán las judías verdes, verdes y las zanahorias, bien naranjas.

Nunca se debe cortar la cocción y dejar los alimentos dentro del agua, ya que esto hace que el alimento pierda todas sus propiedades tanto nutricionales como organolépticas.

Plancha

Es un método de cocción rápido y sabroso. La alta temperatura hace que las proteínas se coagulen, consiguiendo la creación de una capa crujiente que permite que los alimentos queden jugosos.

Como desventaja diremos que despiden mucho humo y se necesita un grado de experiencia, ya que es más difícil de lo que parece.

Para hacer una buena cocción a la plancha se tiene que realizar de la siguiente manera:

Tener la plancha o sartén **muy** caliente, poner el aceite en el alimento y **no** en la sartén.

De esta manera conseguimos un doble objetivo: por un lado no se enganchan los alimentos en la plancha, y por el otro el aceite no se oxida.

Es igual de importante no cocerlo demasiado.

Queda más sabroso si se añade un poquito de aceite de oliva virgen extra unos segundos antes de retirar el alimento de la plancha.

El pescado queda perfecto cocinado así y no tendremos problemas si la plancha está realmente caliente.

Horno

La cocción en el horno es muy correcta y ventajosa.

Es fácil, rápida, limpia y podemos cocinar una gran cantidad de alimento a la vez.

No tenemos que añadir casi grasa y crea una capa crujiente a los alimentos muy sabrosa.

El problema es que según que ingrediente sea, se reseca mucho. Esto se puede evitar tapándolo cuando veamos que se empieza a dorar demasiado.

Dentro del horno existe la cocción al **papillote**. El papillote consiste en envolver los alimentos en papel de estraza.

Así los alimentos se cuecen en su propio jugo, por lo que el resultado es muy jugoso y saludable.

Baño María

Baño maría es la cocción en un recipiente, que a su vez ponemos dentro de otro con agua. Se puede realizar en el horno o en la llama.

Como ventaja. Tenemos que se rehidrata el alimento, y que es prácticamente imposible que se queme nada.

Salteado

Consiste en cocinar los alimentos, normalmente las verduras, con un poco de aceite en una sartén o wok e ir removiendo constantemente.

Así los ingredientes quedan crujientes y apetitosos, utilizando poco aceite.

La desventaja es que se tiene que realizar con poca cantidad ya que sino el agua de los propios ingredientes hace que quede "hervido".

Una combinación perfecta es hervir y luego saltear.

Microondas

El microondas es un horno que emite ondas electromagnéticas de alta frecuencia que hace que las moléculas de agua se muevan y friccionen entre sí, calentando así los alimentos.

Estas ondas son emitidas por un tubo al vacío llamado magnetrón que convierte la energía eléctrica en energía electromagnética transmitiendo a la cavidad del recinto del horno microondas donde se cuecen los alimentos. Estas ondas se mueven de un lado a otro del microondas y de adelante atrás. Pero a pesar de esto nos encontramos con puntos fríos de cocción que hace que en varias ocasiones encontremos que el alimento se ha calentado más por un lado que por otro. Para evitar estos puntos es importante que haya más de una salida de ondas dentro del horno y que haya unos relieves en las paredes del

microondas que potencian el rebote de las ondas incrementando así la difusión de las ondas, evitando los puntos fríos.

Hay diferentes tipos de material que recubren la cavidad interna:

- Acero Inoxidable
- Cerámica Enamel: Fusión de vidrio (sílices, feldespatos,...) y metal bajo altas condiciones de calor. Se unen a la fusión pigmentos para obtener el color deseado.

Propiedades:

- 30% Silicio y 250% más Titanio que los esmaltes tradicionales.
- No se adhiere la grasa. Fácil limpieza.
- Cocción suave y rápida (11% más rápido). Menos consumo (9,5% ahorro).
- Durabilidad.
- Mayor resistencia ralladuras
- Mayor facilidad limpieza.
- Conductividad 2,4 veces menor. Mejor rebote ondas.
- Mayor rapidez cocinando.
- Mejor mantenimiento sabor y propiedades nutricionales de los alimentos.

Para que las microondas puedan calentar y cocinar el alimento, estas tienen que poder llegar hasta ellos, esto será posible según en qué recipiente se ponga el alimento:

A) Recipientes que no se deben usar:

Todos los recipientes que tengan metal reflejan las ondas y la energía, por lo que nunca llegaran al alimento y además puede desperfeccionar el magnetrón, de ahí que sea tan importante no introducir en el microondas:

- Recipientes de acero, hierro, aluminio, cobre o plata
- El papel de aluminio
- Vajilla o porcelana decorada con oro o plata
- Tapas metálicas

B) Recipientes aconsejados:

Todos los materiales eléctricamente neutros, son transparentes a las radiaciones por lo que son atravesados por las ondas, sin que calienten el recipiente pero permitiendo que se caliente y cocine el alimento. Estos son:

- **Cristal templado:** (Piralex, Dúrales, Arcopal,...) son materiales totalmente transparentes, por tanto al no absorber energía no se calientan por las ondas solo por el calor que les traspasa los alimentos.
- **Vidrio ordinario:** Pero solo soporta hasta 100° C (el cristal bueno se rompe)
- **Loza:** al ser porosa hace la cocción más lenta y puede agrietarse.
- **Porcelana:** Permite cocciones largas y no se calienta por las ondas.

- **Recipientes plásticos y plástico alimenticio:** Sólo se deben usar los especialmente preparados para ser utilizados en microondas.
- **Papel:** papel parafinado, papel absorbente, etc.

C) Recipientes desaconsejados:

- Objetos de madera (podrían llegar a quemarse)
- Plásticos ligeros (podrían deformarse e liberar productos tóxicos)

La cocción en microondas es diferente al tratamiento térmico convencional, donde el calor siempre se centra desde la superficie hasta el interior. El agua de los alimentos no supera los 100 °C de temperatura. En cambio la grasa y el azúcar si se introducen aisladamente, pueden alcanzar temperaturas mucho más elevadas como la elaboración de caramelo con azúcar, alcanzando temperaturas de 250°C a 280°C. De todas formas aparte de algún caso aislado, la superficie del alimento nunca alcanza una temperatura suficiente para que se pueda formar una costra (dorada), aunque los hornos microondas grill solucionan este problema.

Ventajas de la cocción en microondas

- Una cocción lo más rápida posible y con la menor temperatura posible (no supera los 100°C) favorece la conservación de los minerales y vitaminas. El mejor método para conservar estos componentes es en microondas, pues se realiza sin presencia de agua y el tiempo de cocción es muy breve.
- Ahorro importante de aceite para cocinar.
- Posibilidad de cocinar las verduras sin agua, por lo que los minerales no se disuelven en ella.
- Su velocidad y limpieza hace que mucha gente cocine con más asiduidad, ayudando así a una alimentación equilibrada.
- En microondas permite cocinar alimentos sanos que a veces se evitan de cocinar por el olor que emiten como las sardinas, salmón, boquerones, caballa, coliflor...
- El aceite al no llegar a muy altas temperaturas no se oxida.

6.2. Cómo cocinar verduras de forma apetitosa

Cocinar verduras y hortalizas de forma apetitosa, sabrosa y saludable no es complicado, sencillamente tenemos que abrir la mente, y no hacerlas siempre del mismo modo.

Las verduras y hortalizas contienen mucha agua, por lo que lo primero a tener en cuenta es que la mayor parte de las veces no nos va a hacer falta hervirlas, ya que se cuecen en su propio jugo. Tomemos como ejemplo las acelgas, probad no hervirlas, sino hacerlas salteadas, preparando primero un ajo laminado, una guindilla y dejando que el aceite se aromatice. Lavar las acelgas,

echarlas a la sartén y tapadlas. Al cabo de unos minutos ya estarán hechas y de una forma mucho más sabrosas. Si las queréis convertir en plato único, estallar un huevo en las acelgas, taparlo tres minutos, y como resultado tendréis una magnífica cena.

De este mismo sistema se pueden hacer un sinfín de recetas. Una muy exitosa, es mezclar judías verdes cortadas a la juliana con calabacín a dados, pimiento rojo pimiento amarillo y cebolla.

Otro sistema para cocinar las verduras de una manera fácil, rápida y saludable es en el microondas: Conseguiremos resultados parecidos al vapor, ya que la temperatura no llega a 100° C y los vegetales se cuecen en su propio jugo.

Es un medio perfecto para hortalizas como la berenjena o el calabacín que en la sartén absorben mucho aceite. Un calabacín cortado a lonchas finas y cocinadas en el microondas adquiere una cocción perfecta con muy poca grasa. También puede ser el primer paso para una tortilla de calabacín "Light".

Las alcachofas es otra verdura que queda perfecta con este método de cocción. Hacedlas a la "francesa". Todas enteras echándoles un chorrito de aceite sal y pimienta. Es muchísimo más rápida que al horno y quedan realmente jugosas.

Al vapor es una manera parecida de cocinar las verduras: quedan muy sabrosas, firmes y perfectas. La favorita es la coliflor, su textura es impecable y añadiéndoles después un poco de aceite de albahaca o de olivada el resultado es genial. Es importante la calidad de las verduras, para hacerlas al vapor, tienen que ser frescas y buenas, ya que no tienen nada que las "disfrace", si están secas se notará.

Consumir las verduras y hortalizas crudas, es una gran opción. Muchísimas son muy apetitosas y es sólo una cuestión cultural el que no las comamos así.

Las espinacas en ensalada son fantásticas, así como el calabacín los pimientos, la zanahoria. Incluso el brécol crudo rallado y mezclado con berros y aliñados con una buena vinagreta son irresistibles. Vale la pena recordar que cruda es como mejor se mantienen todas las propiedades de los vegetales.

El wok nos viene de Oriente y es un sistema realmente bueno para conseguir todas las verduras perfectas y crujientes, a la vez que sabrosas, ya que normalmente se van añadiendo salsa de soja, con lo que conseguiremos un sabor peculiar y muy agradable. No es tan fácil, hervir bien la verdura, la mejor manera es con abundante agua salada. Si no la vamos a consumir al momento, escurrirla y enfriarla con agua e hielo. Así conseguiremos que se pare la cocción y se fije el color y el sabor. No dejarlas jamás reposar en el agua caliente, ya que se volverá una verdura marronácea y blanducha.

6.3. Cómo cocinar pasta y legumbres de forma apetitosa y con poca grasa

La pasta y las legumbres, son dos grupos de alimentos básicos en nuestra alimentación. Tienen todas las ventajas: son versátiles, baratas y gustan a todo el mundo. Justamente una de sus cualidades, la versatilidad, se nos vuelve en contra, ya que se suelen combinar con alimentos muy grasos. Esto hace que se conviertan en platos muy fuertes, con cantidad de grasa saturada y con la etiqueta “engorda”, lo que provoca que muchísimas personas dejen de tomarlas.

La pasta y las legumbres tienen que formar parte de nuestra dieta siempre. El “quid” de la cuestión es con qué alimentos lo vamos a mezclar. Si sabemos escoger bien, disfrutaremos de ellas sin que por ello estén llenas de grasa, nos engorden o nos hagan saltar nuestra dieta específica por los aires.

Lo primero que tenemos que aprender es a apreciar el sabor de la pasta y las legumbres por ellas mismas. No necesitamos añadir muchos ingredientes para que resulten apetitosas y sabrosas. Las verduras y hortalizas nos van a ligar muy bien con pastas y legumbres tanto en crudo con cocinadas. Si las vamos a cocinar lo importante es evitar sofritos tradicionales con embutidos o carnes además de mucho aceite. Con el sistema tradicional el aceite suele estar rato y rato en la sartén, de modo que ya ha perdido todas sus cualidades para pasar a ser una grasa sin interés nutricional.

Hay siempre una característica común para cocinar estos platos con poca grasa.

Nunca cocinaremos la verdura en la sartén, sino al vapor o en el microondas, y una vez cocidas añadiremos el condimento, o el, aceite en crudo. Sencillamente con este truco conseguimos evitar todo el aceite que absorben las verduras. Pongamos un ejemplo:

Cortar una berenjena a dados, cocinarla tapada en el microondas a máxima potencia unos 3 o 4 minutos, o hasta que esté tierna. Una vez hecha, mezclarla con los garbanzos hervidos y añadirle abundante orégano, un poco de salsa de soja, sal y aceite de oliva.

Otro truco consiste en aprovechar al máximo el aceite crudo del que disponemos dándole el máximo sabor, añadiéndole hierbas aromáticas o cualquier complemento que le dé fuerza, salsa de soja, vinagre, salsa *Perrins* etc.

Algunos ejemplos son:

- Aceite de albahaca: Triturar con el *minipimer* albahaca fresca con aceite, conservarlo en la nevera. Es delicioso con tomate, verduras y queso fresco.
- Aceite de oliva con salsa de soja y orégano
- Vinagreta de naranja: Rallar piel de naranja, cortar menta muy pequeña y mezclarla con una vinagreta tradicional hecha con vinagre de sidra.

- Vinagreta de mostaza antigua. Hacer una vinagreta tradicional añadiendo mostaza antigua de grano.
- Tomate picante: Rallar tomate fresco, añadir aceite, sal y pimienta y dos o tres guindillas.

Cualquier de todos estos aliños mezclados con pasta recién hecha o legumbre hervida, le darán un sabor muy especial, que conseguirán que no echemos de menos "Spaghetti Carbonara".

Cocinar platos tibios con legumbres y pasta es otra buena opción:

Mezclar las legumbres frías con verdura hecha al vapor o al microondas, tomate y queso fresco. Si añadimos vinagreta o cualquiera de los aceites explicados tendremos una buena ensalada tibia.

El pescado es un tipo de alimento con gran valor nutricional y en el caso del blanco casi sin grasa. Por lo tanto, es también un complemento perfecto para cocinar pasta y legumbres de forma muy ligera.

Un ejemplo sencillo es poner cuatro cucharadas de aceite en una sartén pequeña, añadir dos o tres ajos laminados y dos guindillas. Una vez dorados los ajos añadir gambas grandes peladas y retirarlas del fuego cuando estén hechas, teniendo cuidado no se resequen. Mezclarlo con la pasta y si se desea añadirle también judías verdes.

Está claro que realmente es fácil hacer pasta y legumbre con poca grasa. En los fogones todo es cuestión de imaginación y ganas. Si tenéis alguna duda os la aclararemos rápidamente en el consultorio.

6.4. Cómo preparar postres ligeros

La palabra postre evoca esa gloriosa imagen del exquisito toque final que completa una buena comida. Un postre ligero puede ser de igual modo tentador y sabroso. Sólo es necesario cambiar algunos ingredientes y nuestros hábitos culinarios.

La industria de la alimentación nos ofrece muchos productos bajos en grasa y calorías que podemos aprovechar, para nuestro objetivo. Vamos a clasificar nuestros postres en tres tipos:

Postres de chocolate:

- Afortunadamente el cacao puro es amargo y no contiene grasa, de hecho los incas lo tomaban con pimienta. Su sabor es intenso y sabiéndolo combinar bien nos dará grandes resultados.
- Se puede utilizar una pequeña cantidad de chocolate con alto contenido en cacao y mezclarlo con cacao puro.

- Para conseguir una textura con cuerpo, mezclaremos esta combinación de cacao y chocolate con queso fresco batido. Si por el contrario lo que deseamos es aire, le podemos añadir claras batidas a punto de nieve.
- Así podremos conseguir trufas "Light", mezclando el cacao con chocolate desecho, queso batido, edulcorante y extracto de vainilla.
- Otra posible combinación para conseguir un ligerísimo bizcocho de chocolate es batir 4 claras de huevo, a las que añadiremos 90 gr. de edulcorante apto para el horno (o en su vez azúcar glass) y 30 gramos de cacao en polvo. Hornearlo como si se tratara de un brazo de gitano y rellenarlo como se desee
- Es muy importante escoger siempre un chocolate que contenga un mínimo de un 70% de cacao: Cuanto más cacao contenga, menos manteca de cacao.
- Muchísimo peor que la manteca de cacao, son las grasas vegetales que utiliza la industria para abaratar el chocolate y que no son las del cacao, ya que suelen ser de palma (grasa muy saturada) y sólo le dan al chocolate una sensación pringosa.
- Un chocolate hecho con mantea de cacao, tiene, al partirlo, un sonido seco y crujiente. Si no es así significa que a ese chocolate le han añadido gran cantidad de grasas vegetales de mala calidad.
- Evite siempre los chocolates con leche y sobre todo el blanco, ya que en su composición hay una gran cantidad de mantequilla.

Postres de frutas:

- Una ensalada de frutas es un final espléndido para cualquier comida. Siempre acaba teniendo más éxito que dulces y pasteles si es una buena fruta y... ¡está pelada!
- La pereza es el enemigo número uno de la fruta, así pues, esta es la primera gran baza a jugar.
- Podemos preparar bandejas de frutas y apetecibles brochetas teniendo muy en cuenta dos aspectos; Escoger fruta que al oxidarse no se vuelva oscura (manzana, pera...) y combinar bien los colores y las formas. Todo ello teniendo en cuenta la estación en la que nos encontramos.
- Una buena combinación para una fuente sería, por ejemplo combinar bandas de: piña, kiwi, fresones, naranja y melón y rociarlo con fresitas, fresas o frambuesas.
- Otro gran aliado de las frutas son los lácteos: Queso batido, yogur, queso fresco...nos dan consistencia y cremosidad, siendo muchas veces grandes sustitutos de nata o helados.
- Una base de queso fresco en una copa, nos sirve para hacer un postre a capas. Un plato de fruta, se puede cubrir con yogur cremoso, añadirle una capa de azúcar negro y gratinarlo.
- A un puré de frutas añadimos queso batido y claras de huevo montadas y obtendremos una mousse muy ligera.

- Para conseguir un postre crujiente envolver una fruta en pasta filo, hornear y acabar el postre espolvoreándolo con edulcorante.

Sorbetes y helados

- Los sorbetes siempre se hacen con una base de almíbar (agua y azúcar) más el puré de una fruta, o incluso una hierba aromática (p Ej. la menta).
- Con esta base la gama es infinita para conseguir postres refrescantes sin gota de grasa, en el caso que se deban restringir las calorías lo podemos hacer con edulcorante específico que aguante el calor, en ningún caso con un edulcorante tradicional, ya que al hervir pierde su poder endulzante, además no se conseguiría textura de sorbete sino un puro bloque de hielo.
- Para hacer helados cremosos sin grasa, mezclar yogur descremado con pulpa de fruta y azúcar a gusto.
- Conseguir una buena textura tanto al hacer sorbetes como helados- sino se dispone de una heladera - es a base de ir removiendo el sorbete cada hora u hora y media, mínimo dos veces antes de dejarlo congelar definitivamente, bien guardado en un recipiente hermético.
- Estas son unas cuantas ideas, sólo la imaginación pone límites a la creación de postres fáciles y ligeros.