

Hoja de vocabulario

Glosario We Cook-IN: Módulo 2.	
Término	Definición
Conducción	Proceso de transferencia de calor en el que el calor se transmite directamente desde la fuente de calor al alimento mediante contacto directo, como cuando los alimentos se cocinan sobre una superficie caliente o en contacto directo con un medio calentado.
Convección	La convección se refiere a la transferencia de calor a través de un fluido, que puede ser líquido o gaseoso. La convección es en realidad una combinación y una mezcla en la que las moléculas de un fluido (aire, agua o grasa) se mueven de una zona más cálida a una más fría. Hay dos tipos de convección: natural y mecánica.
Radiación	Se refiere al proceso de transferencia de energía mediante ondas de calor o luz que inciden en los alimentos. Hay dos tipos de ondas de calor radiante: infrarrojas y microondas.
Escaldar	El proceso mediante el cual los alimentos (generalmente frutas y verduras) se sumergen brevemente en agua hirviendo y luego se enfrían inmediatamente para detener la cocción. La técnica desactiva las enzimas que pueden afectar el sabor, el color y la textura de los productos, lo que permite almacenarlos en óptimas condiciones. Los alimentos blanqueados se cocinan tan brevemente que todavía se consideran crudos. En determinadas ocasiones, determinados alimentos (por ejemplo, patatas) se pueden blanquear friéndolos a una temperatura inferior a 150°C.
Glasear	El proceso de crear una superficie brillante en los alimentos. Los alimentos cocidos calientes, en particular las verduras, se pueden glasear cocinándolos con mantequilla, azúcar y muy poco líquido o untándolos con mantequilla derretida cuando estén cocidos.
Escalfar	El escalfado es un método de cocción con calor húmedo que consiste en hervir suavemente los alimentos a fuego lento en un líquido, generalmente agua, caldo o un caldo sabroso. A diferencia de cocer, donde el líquido está a punto de hervir, el escalfado mantiene una temperatura más baja, generalmente entre 71 °C y 82 °C. Este proceso de cocción suave permite que los alimentos delicados, como huevos, pescado, aves y frutas, se cocinen de manera uniforme sin estar sujetos a fuertes burbujas de ebullición.
Hervir a fuego lento	La cocción a fuego lento es otro método de cocción con calor húmedo que utiliza la convección para transferir calor de un líquido a un alimento. La temperatura de cocción está entre 85°C y 96°C.

Cocer con sus jugos	Técnica de cocción en la que los alimentos, a menudo carne, se humedecen con el jugo de cocción u otro líquido durante el proceso de cocción para realzar el sabor, mantener la humedad y promover un dorado uniforme.
Asar	Un método de cocción con calor seco en el que los alimentos se exponen al calor alto y directo de una fuente elevada, como una parrilla o un elemento para asar, para cocinar y dorar rápidamente su superficie. La comida se coloca cerca de la fuente de calor y se cocina hasta lograr el dorado deseado, volteándola o rociándola periódicamente para garantizar una cocción uniforme.
Hervir	Un método de cocción que implica la inmersión de los alimentos en un líquido llevado a su punto de ebullición, generalmente agua, hasta que los alimentos estén cocidos y tiernos.
Estofar	Un método de cocción combinado que consiste en dorar los alimentos en grasa y luego cocinarlos a fuego lento en una olla tapada con una pequeña cantidad de líquido, lo que a menudo da como resultado platos tiernos y sabrosos.
Cazuela	Una combinación de guisado y asado que se realiza en el horno, con el calor circulando por toda la olla, pero en ambos casos la carne se corta en trozos bastante pequeños y se cocina en un líquido.
Sellar	Una técnica de cocina en la que los alimentos, a menudo carne, se cocinan rápidamente a altas temperaturas para crear un exterior caramelizado y sabroso. La comida se coloca en una sartén caliente o sobre una parrilla y se dora la superficie por contacto directo con la fuente de calor. Este método mejora el sabor y la textura mientras retiene los jugos. La acción consiste en colocar la comida en una superficie de cocción precalentada hasta que se forme una corteza deseable y luego girarla para dorar el otro lado.
Hornear	Un método de cocción con calor seco en el que los alimentos, a menudo pan, pasteles y verduras, se colocan en un horno sin añadir grasa ni líquido (excepto engrasar las bandejas para hornear para evitar que se peguen). Hornear es similar a asar, pero se refiere a pescado, frutas, verduras, almidones, panes y productos de repostería.
Asar	Un método de cocción con calor seco en el que los alimentos, a menudo carnes o aves, se colocan en un horno o sobre una llama abierta para cocinarlos con calor radiante y seco en todas partes. La comida se rocía o se voltea periódicamente durante la cocción para asegurar un dorado uniforme y una infusión de sabor. Al tostarlo se desarrolla un exterior crujiente y al mismo tiempo se retiene la humedad en el interior.

Freír	Un método de cocción con calor seco en el que los alimentos crudos o parcialmente cocidos (por ejemplo, escaldados) se sumergen completamente en aceite o grasa muy caliente (entre 160 °C y 190 °C) durante un corto período de tiempo, lo que da como resultado que se cocinen completamente con una superficie crujiente. Ciertos alimentos se escaldan o precocinan friéndolos a temperaturas más bajas (de 130 °C a 150 °C) durante un breve período de tiempo.
Poêléing (poe-el-lay-ing)	Un método de cocción similar tanto al asado como al estofado. La comida se cocina al horno, pero en una olla tapada con verduras aromáticas y grasa de tocino o mantequilla, para que se cocine al vapor en su propio jugo. También se conoce como asado con mantequilla y es más similar al asado en olla.
Saltear	Un método de cocción con calor seco que utiliza la conducción para transferir calor de una sartén caliente a los alimentos con la ayuda de una pequeña cantidad de grasa. Los alimentos generalmente se cortan en trozos finos o en trozos pequeños para promover una cocción uniforme.
sartén	Un sautoir es un tipo de sartén que tiene lados rectos, es bastante más profundo y tiene una tapa hermética.
Sarten para freir	Freír en sartén comparte similitudes con saltear y freír. Es un método de cocción con calor seco en el que el calor se transfiere por conducción desde la sartén al alimento, utilizando una cantidad moderada de grasa, donde también se transfiere el calor al alimento por convección.
Gratinar	Una técnica de cocción con calor seco que implica dorar o caramelizar la superficie superior de un plato, a menudo con la adición de pan rallado, queso o salsa, bajo calor directo o en un horno, para crear una corteza dorada y crujiente.
Cocer al vapor	Cocer al vapor (fumet): Técnica de cocción que implica la cocción suave de alimentos utilizando vapor. El vapor se produce hirviendo agua en un recipiente tapado, preservando la textura, el color y los nutrientes de los alimentos.
Guisar	Guisar combina métodos de cocción con calor seco y calor húmedo. Se asocia con trozos más pequeños de alimentos que primero se cocinan dorándolos en una pequeña cantidad de grasa o aceite o escaldándolos en un líquido. Luego se termina la cocción en un líquido o salsa.
Corte juliana	Los cortes en juliana son rodajas finas y uniformes de una verdura o fruta que se hacen cuadrando los bordes de dicha verdura o fruta y cortándola en tablas y luego en tiras.