



**¿CÓMO REALIZAR UNA
CORRECTA COCCIÓN DE
VEGETALES PARA CONSERVAR
SUS NUTRIENTES Y SUS
COLORES?**

Los vegetales poseen pigmentos que son responsables del color y nos brindan beneficios para nuestra salud. Los pigmentos son sustancias naturales que nos aportan propiedades antioxidantes, astrigentes, entre otras.

Cuánto mas coloridos sean los vegetales, más atractivos resultarán para nuestra vista brindando una oportunidad para ser elegidos.



Muchas veces los vegetales pueden verse afectados por una inadecuada cocción provocando cambios en su color disminuyendo también su calidad nutricional.

Por eso, para poder conservar todos los nutrientes (color, vitaminas y minerales) es importante el tiempo y una correcta técnica de cocción.



A continuación te contamos como hacerlo mediante las técnicas por:

- 1- Hervido.**
- 2-Blanqueado.**
- 3- Vapor**

1. HERVIDO:

Esta técnica consiste en sumergir al alimento en líquido (agua o caldo) en ebullición (cuando en la superficie se producen burbujas) hasta su cocción.

¿Qué tener en cuenta para un correcto hervido?

- Agregar 1 parte de líquido por 2 partes de vegetal de hoja.

-Y en el caso de otros vegetales:

Debemos asegurarnos que el agua cubra a los mismos y colocarlos en trozos grandes.

- Mantener cocción con olla tapada.



Tiempo para hervir vegetales:

-Acelga/ Espinaca 6-7 min.

- Zanahoria 15-20 min.

- Calabaza 15 min

- Papa 10-15 min.

- Brócoli 5 min.

- Remolacha 40- 60 min.



2-BLANQUEADO:

Esta técnica puede utilizarse para:

- Para conservarlos en la heladera o congelarlos.
- Favorecer la fijación del color y disminuir la pérdida de nutrientes.
- Para utilizar en preparaciones como tartas, tortillas, omelletes.



Pasos para un correcto blanqueado:

- Colocar los vegetales en agua en ebullición por 1-2 minutos.
- En el caso de vegetales de hojas sumergir las hojas enteras.
 - Otros vegetales en trozos.
 - Retirar y sumergirlos en agua fría o en agua con cubitos de hielo.
- Ecurrir y colocarlos en recipientes para congelar o conservar en la heladera.

3-VAPOR:

Esta técnica consiste en cocinar los alimentos solo mediante el vapor que desprende el agua en ebullición sin que el alimento llegue a tocarla.

¿Qué tener en cuenta para una correcta cocción por vapor?

Se puede cocinar mediante olla a presión o vaporeras eléctricas, de microondas, flor metálica, etc.

Sino tenes estas opciones podés armarla de forma casera:

- **Agregar un cuarto de agua en una olla, y ponerla a hervir.**
- **Colocar los alimentos en trozos en un colador y ponerlo sobre la olla, (asegurándose que los mismos no toquen el agua).**
- **Taparlos para que se cocinen con el vapor.**

Tiempo para cocinar al Vapor:

-Acelga/ Espinaca 4 a 5 min.

- Zanahoria 15 min.

- Calabaza 12-15 min

- Papa 20 mín.

- Brócoli 7-10 mín.

- Remolacha 40-60 min.



¿CÓMO CONSERVAR EL COLOR DE LOS VEGETALES CUÁNDO LOS COCINAMOS?



VEGETALES VERDES

- Usar 1 parte de agua por 2 partes de vegetal de hoja. (espinaca, acelga, hojas de remolacha)
- Colocarlos en agua en ebullición.
- Mantener tapado el recipiente durante la cocción (5-7 minutos), de esta manera se evita perder sus nutrientes y desintegración del vegetal, acortando el tiempo de cocción.
- En el caso del Brócoli asegurarse que el agua lo cubra por completo.

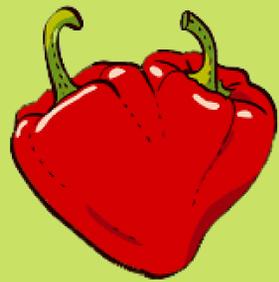


VEGETALES AMARILLOS-ANARANJADOS



- Asegurarse que el agua cubra siempre al vegetal (papa, zanahoria, choclo)
- Si se cocina en agua en ebullición, no se pierden sus vitaminas.
- Si se cocina a través de un cuerpo graso (aceite o grasa) se debe mantener el vegetal el menor tiempo posible para evitar la decoloración.

VEGETALES ROJOS



- No pelar, cortar ni subdividir el vegetal. Dejar un tallo de 3 cm para evitar perder el pigmento en el caso de la remolacha y pimiento.
- Para estos vegetales la mejor técnica para cocinarlos es el vapor (ver técnica)
- Acidificar (limón o vinagre) el agua, para mantener el color, si se van a hervir los vegetales.

VEGETALES BLANCOS



- En vegetales como cebolla, ajo, puerro, el sabor de los mismos al cocinarlos por ebullición se atenúan. Para retenerlo, se debe cocinar en recipiente tapado y usar poca agua o cocinarlos al vapor (ver técnica)
- Para cocinar el repollo o coliflor realizar adecuada técnica de hervido, la cocción debe hacerse sin tapa para favorecer el escape de ácidos y sulfuros. Lo mismo para la cocción del brócoli.

