



**¿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.