



Métodos culinários

Depois de uma escolha correta dos alimentos, é importante saber que métodos culinários usar, para minimizar as perdas de nutrientes e determinar o sabor e a textura dos alimentos.

Cozer:

É um método simples, onde se cozinha uns alimentos em bastante água. Para minimizar a perda de nutrientes, colocar os alimentos quando a água estiver a ferver. Pode sempre aproveitar a água para fazer uma sopa.

Quando pretende fazer um caldo aromático, aí os alimentos devem ser colocados na água fria para transferirem o sabor para o caldo.

Cozer a vapor:

Os alimentos são colocados num rede sobre a água a ferver, onde o vapor cozinha os alimentos. As vitaminas e minerais preservam-se melhor neste método, como sabor, textura, cheiro e cor do alimento.

Assar:

Normalmente utiliza-se o forno, e o alimento vai ser sujeito ao calor que irradia por cima e por baixo. Leva adição de gordura e por vezes também de água, caldo ou vinho. Deve pré-aquecer o forno antes de colocar o alimento e para um assado mais saudável, deve colocar no fundo do tabuleiro uma camada de cebola, alho e coloque o alimento por cima, adicione vinho ou cerveja e um fio de azeite.

Estufar:

Cozinhar um alimento (inteiro ou em pedaços), em lume muito brando e deixar cozinhar nos seus próprios sucos e/ou nos sucos de outros alimentos. Normalmente não se adiciona líquido (água, caldo, vinho, etc.), apenas se precisar para não queimar.

Guisar:

Processo semelhante a estufar, mas com adição de líquido (água, caldo, vinho, etc.) e deixa-se cozinhar lentamente para que haja transferência de sabores entre os alimentos.

Deve-se adicionar o azeite quase no fim para não evitar a gordura em excesso.

Grelhar:

Os alimentos são cozinhados pela ação direta do calor, ou num grelhador ou sobre as brasas. O alimento liberta a sua própria gordura. Retire as partes carbonizadas dos alimentos. Este processo não precisa de adição de gordura.

Recorra às marinadas, utilizando salsa, alho, cebola, louro, tomate, vinho, limão, para dar sabor ao alimento.

Saltear:

É um método onde se cozinha os alimentos de forma rápida e em lume forte, utilizando uma pequena quantidade de gordura. Os alimentos a saltear devem estar cortados em pequenos pedaços e ser pouco espessos. No final da confeção deve-se reduzir o lume.

Fritura:

Os alimentos são cozinhados através de gordura (azeite, óleo, manteiga), onde o alimento perde água e absorve gordura. A entrada de mais ou menos gordura vai depender da quantidade de gordura que o alimento contém, da sua forma e volume, como também do tempo de fritura.

Este método deve ser pouco utilizado.

Em papelote:

Consiste em embrulhar completamente o alimento e os respetivos temperos, em papel de alumínio com tamanho suficiente para o embrulhar completamente. Deve ser adicionado num tabuleiro no forno.

Apesar de precisar de pouca gordura os alimentos ficam suculentos e saborosos, concentrando os sabores no próprio alimento.

Elaborado por:

Cristina Moralejo

Nutricionista estagiária no projeto AMEA
Teens no município de Paredes

Março 2016



