

Tu Cocina



Herramientas



¡Hola!

Tener una cocina equipada con las herramientas, accesorios y equipo necesarios para facilitar la creación de comidas en casa es vital para que apoyes esos hábitos saludables en los que estas trabajando.

A continuación he creado unas recomendaciones que te van ayudar a revisar lo que tienes actualmente, si necesitas reemplazar o adquirir alguna herramienta y/o equipo que te haga la experiencia de cocinar más amena.



Coach Anais

Herramientas & Zonas



Para Cortar:

Zona: área de preparación



Para cocinar:

Zona: área de cocinar



**Para cuantificar, mezclar,
untar y menear:**

Zona: Despensa/Alacena



Para guardar:

Zona:
refrigerador/congelador



Para Cortar



Zona:

Area de preparación

Cuchillo de Chef



- Este tipo de cuchillo es esencial en tu cocina, el 90% de lo que cortas lo haces con este cuchillo.
- Tiene una hoja ancha de 6-10 pulgadas de largo. Se usa para cortar.
- La hoja de un cuchillo de chef clásico de estilo francés se curva hacia arriba, hacia la punta.
- También se puede usar un cuchillo Santoku de estilo japonés en lugar de un cuchillo de chef de estilo francés; este estilo es más corto y tiene una punta de "pata de oveja", lo que significa que la parte superior de la punta se curva hacia abajo
 - Los fabricantes europeos de cuchillos Santoku agregan un borde Granton o kullenschiff, una fila de bolsillos huecos que evitan que la comida se pegue a la superficie del cuchillo.

cuchillo de cocina



Este tipo de cuchillo es más pequeño al de chef con una hoja de 2 a 4 pulgadas de largo. Los usas para pelar, cortar alimentos suaves como el tomate o pequeños como el ajo.

cuchillo de uso



Este tipo de cuchillo se usa para hacer cortes no muy grandes ni pequeños como la cebolla o papa (tiene un tamaño medio) con una hoja de 4 a 7 pulgada de ancho.



Nota: Los detergentes de los lavaplatos (dishwashers) son abrasivos y al poner los cuchillos a lavar en los lavaplatos afecta su filo. Por lo que se recomienda siempre lavar con detergente de fregar y secar a mano.



¿Cómo guardar los cuchillos?

Por razones de seguridad y alargar la vida de tus cuchillos es recomendado que los guardes de manera correcta.

Bloque



En tu zona del gabinete puedes poner este bloque para mantener tus cuchillos al alcance.

Siempre guardalos completamente secos.

Bloque: Gaveta



Si prefieres mantener tu gabinete despejado puedes ponerlos en la gaveta. Siempre separarlos como en la foto de arriba.

microplano

Te ayuda agregar ralladura de cítricos finamente rallada es una excelente manera de elevar el sabor en cualquier plato. Se puede usar también para rallar también jengibre, cúrcuma, ajo, chocolate negro y quesos duros.



Tijeras de cocina

Muy útil para cortar una variedad de alimentos, incluidas hierbas frescas, verduras de hoja verde, frutas secas, tomates enlatados enteros, tomates secados al sol, brócoli, coliflor, ¡y más! Seleccione tijeras de cocina más pesadas para cortar aves y pescado.



Pelador

Esta es una herramienta esencial que no solo te ayuda a remover la piel de vegetales y frutas, también te ayuda a crear tiras de comidas (crear espaguetis de calabacín por ejemplo)



**Envases de
preparación**
Prep Bowls

Tazón para basura
Scrap
Bowl

**Salt, Pepper,
and Oils**
Sal, Pimienta,
aceites y/o vinagres

cuchillos
Knives

Tabla para cortar
Cutting Board

Antes de empezar a cocinar puedes preparar tu zona de preparación de esta manera

Junta y organiza tus herramientas



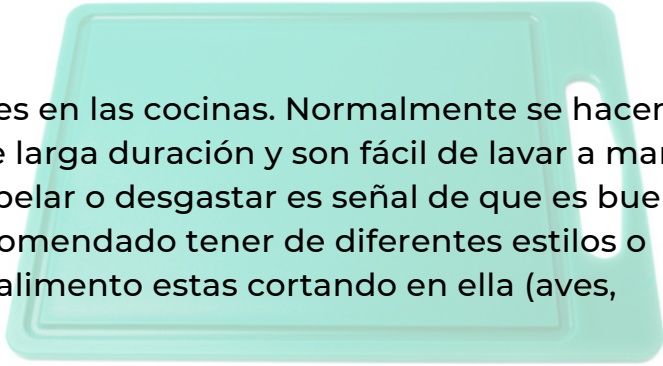
Es importante esta preparación para cortar, pelar, dividir, gratinar, mezclar, o tener tus alimentos listos para cocinar. De esta manera te aseguras que tengas todo tu equipo e ingredientes necesario y cocinas más rápido.



Tabla para cortar

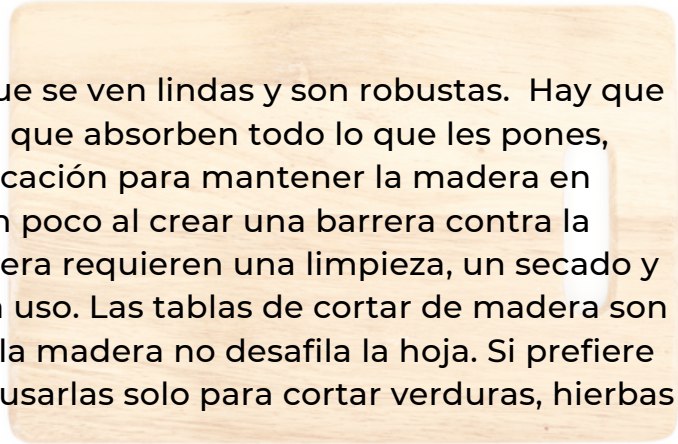
plástico

Este tipo de tabla son las más comunes en las cocinas. Normalmente se hacen de polietileno, su beneficio es que son de larga duración y son fácil de lavar a mano o en el lavaplatos. Si se comienzan a pelar o desgastar es señal de que es buen momento de invertir en otra. Muy recomendado tener de diferentes estilos o colores para que separes que tipo de alimento estas cortando en ella (aves, carnes, pescados, frutas o vegetales).



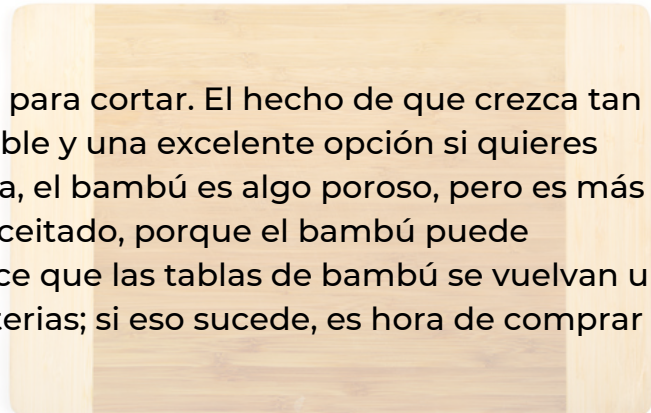
madera

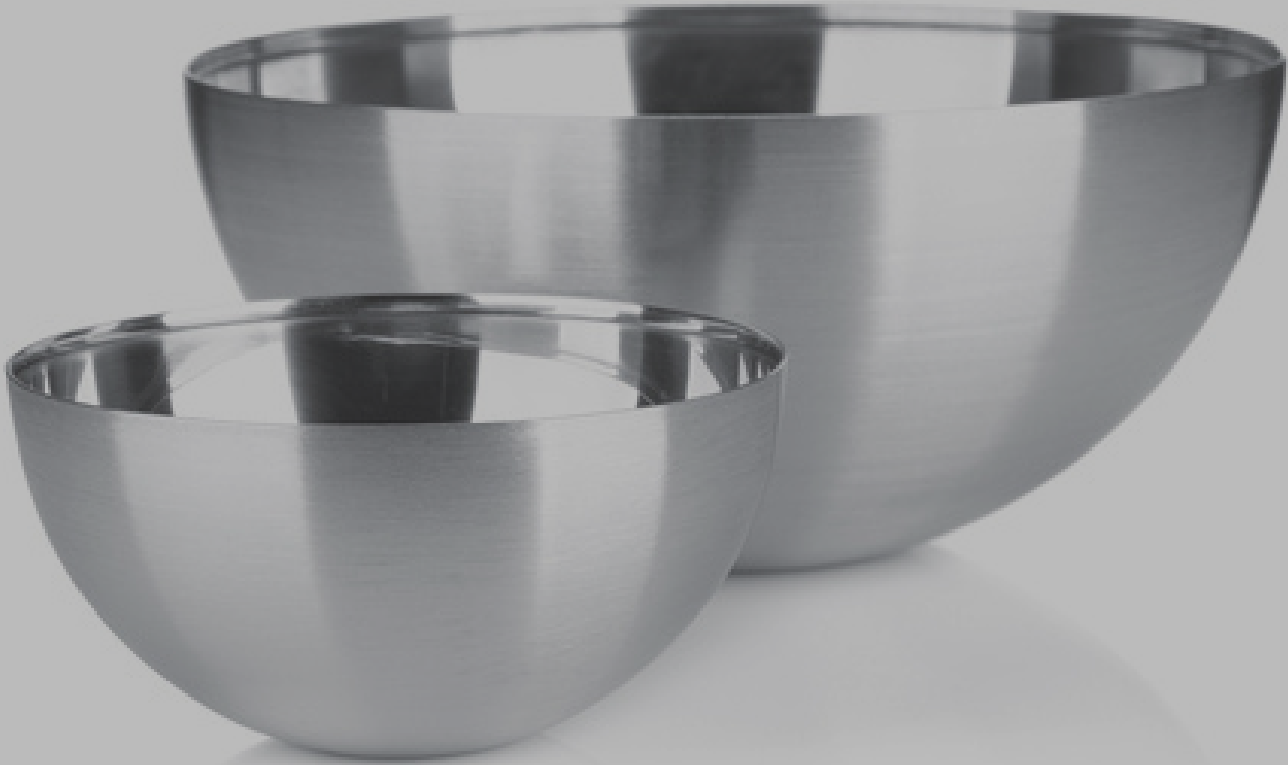
Este tipo de tabla son populares por que se ven lindas y son robustas. Hay que saber que tienden a ser porosas, por lo que absorben todo lo que les pones, incluidas las bacterias. Requieren lubricación para mantener la madera en buenas condiciones; el aceite ayuda un poco al crear una barrera contra la humedad. Las tablas de cortar de madera requieren una limpieza, un secado y un engrase completo después de cada uso. Las tablas de cortar de madera son las mejores para sus cuchillos, porque la madera no desafila la hoja. Si prefiere tablas de cortar de madera, considere usarlas solo para cortar verduras, hierbas y pan.



bamboo

Este tipo de tabla es una excelente tabla para cortar. El hecho de que crezca tan rápido lo convierte en un recurso renovable y una excelente opción si quieres proteger el ambiente. Similar a la madera, el bambú es algo poroso, pero es más duro que la madera. También requiere aceitado, porque el bambú puede astillarse. El uso prolongado también hace que las tablas de bambú se vuelvan un poco peludas y más receptivas a las bacterias; si eso sucede, es hora de comprar una tabla nueva.





- Evita el desorden usando tazones de preparación, especialmente si está preparando una receta que nunca ha hecho antes. Selecciona un conjunto de diferentes tamaños, llénalos con los ingredientes preparados y facilitará el cocinar. Busca tazones que sean apilables y duraderos: las tapas son una ventaja si piensas preparar para cocinar más tarde. Tratan de que sean apto para lavaplatos y congelador.
- Coloca una toalla de cocina húmeda o una toalla de papel debajo de la tabla de cortar; evitará que se deslice mientras trabaja.



Para cocinar



Zona:

Area de cocinar

Cacerola | 2 qt. y 4 qt. con tapas



Recipientes de cocina que generalmente se usa en la estufa para calentar alimentos y/o reducir salsas. Se pueden fabricar con una variedad de materiales, incluidos acero inoxidable, aluminio y algunas pueden tener interiores de cerámica antiadherente.

Ollas | 5 qt. y 12 qt. con tapas



Se utiliza tradicionalmente para hacer caldo, que puede ser la base para cocinar recetas más complejas. Es una olla ancha con fondo plano, lados rectos, una abertura amplia en todo el diámetro de la olla, dos asas a los lados y una tapa con asa en la parte superior.

Sartén para saltear | 8.5" y 11"



Las sartenes para saltear se pueden usar para crear platos rápidos y para dorar a altas temperaturas. Los lados inclinados de esta sartén permiten un mejor acceso a los alimentos y la hacen muy versátil.

Sautoir | 11" con tapa



Sartenes de fondo plano y lados rectos que suele ser más pesado que una sartén para saltear. Se utiliza para salsas y reducciones. Los lados verticales ayudan a contener los ingredientes a medida que se revuelven dentro de la sartén y promueven un dorado uniforme en todos los lados.

Wok | 12"-14" con tapa



Se utilizan para algo más que saltear. Se pueden usar para cocinar al vapor, escalfar, hervir, estofar, dorar y guisar. Los lados curvos permiten que los ingredientes del tamaño de un bocado se muevan fácilmente.



Hornear & Rostizar

Trata de tener al menos 1 de cada una en tu cocina



Sartenes de hornear



Asadera



Plato de pastel de vidrio | 11"



Molde para pan de vidrio | 9"



No esenciales pero útiles

Cocinar



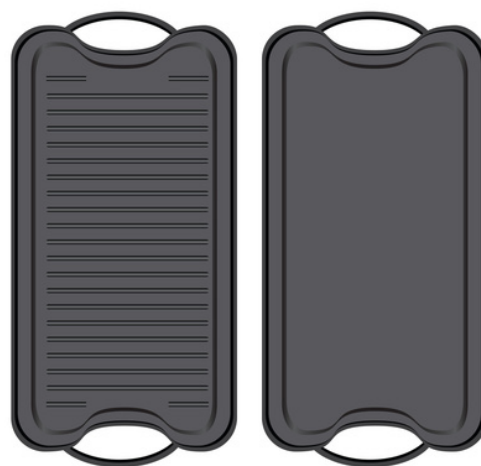
Olla de presión
| 6 qt. +



*Olla de cocción
lenta | 6 qt. +*



Arrocera



Parrilla/Plancha

Tu cocina



Principios de la zona de cocinar:

Tenlo a la mano | mantenlo a tu alcance

- ollas y sartenes
- agarraderas y salvamanteles
- utensilios de cocina en el gabinete o en la gaveta
- cuchillos
- sal y pimienta
- especiero
- Aceites y vinagres

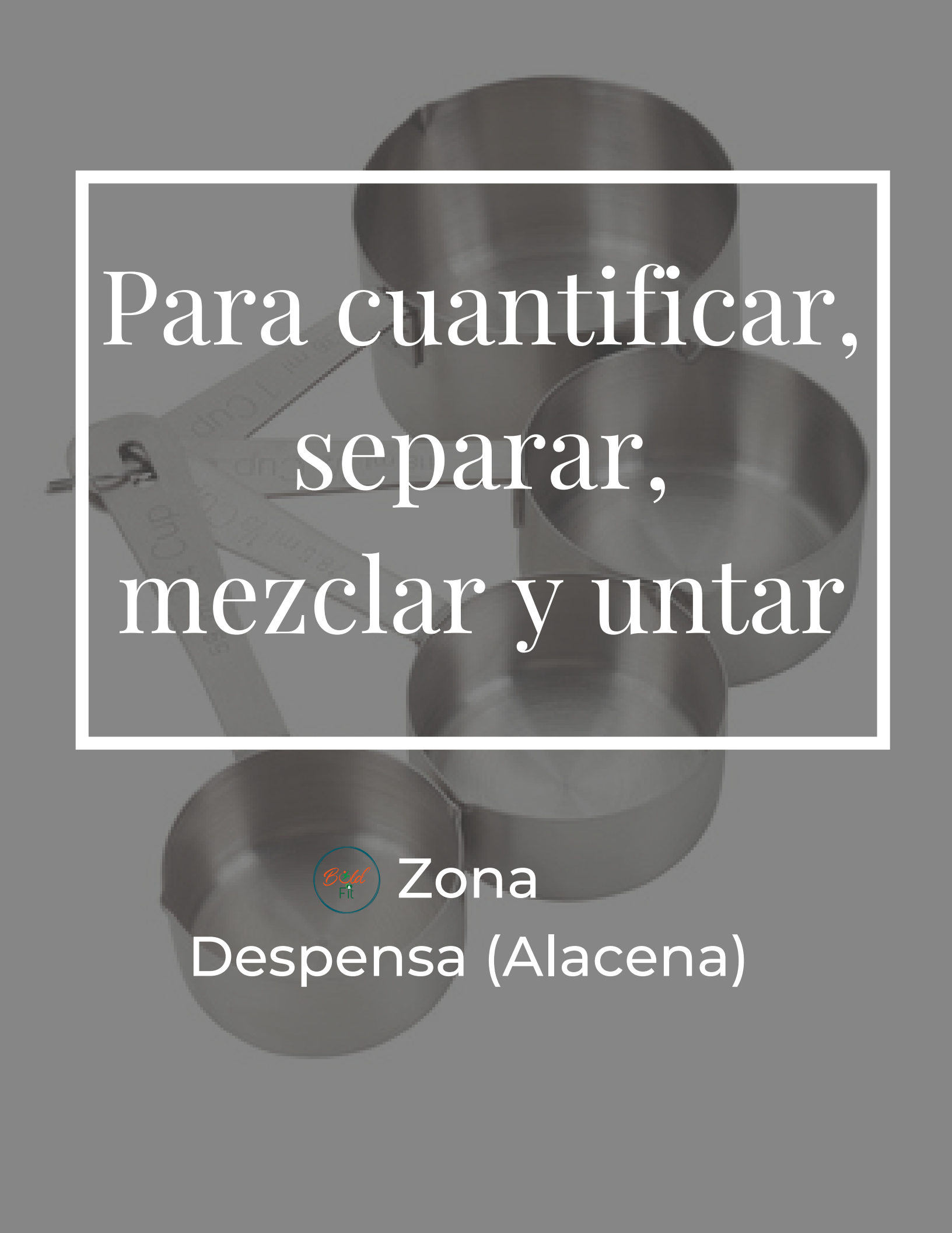
Tenlo disponible | mantelo listo para usar

- tazones de preparación junto a la tabla de cortar para los ingredientes preparados
- retira los ingredientes preparados de la tabla de cortar mientras trabaja
- ir limpiando y mantener el área sin desorden

Tenlo limpio | mantenlo limpio

- ten cerca una toalla de cocina pequeña y húmeda para limpiar la tabla de cortar mientras trabaja [no aplicable a productos de origen animal]
- cuando trabajas con proteínas animales, coloca una tabla de cortar dentro de una bandeja para hornear para evitar que los jugos goteen sobre la mesa





Para cuantificar,
separar,
mezclar y untar



Zona

Despensa (Alacena)



Para medir

cuantificar



Termómetro de cocina

Tazas de medir secos



Cucharadas de medir



*tazas de medir
liquidos*

Tu cocina





Termómetros de cocina

de todo uso | digital o análogo

Un termómetro digital de lectura instantánea es el más preciso. A pesar del nombre, la pantalla suele tardar entre 20 y 30 segundos en dar una lectura precisa de la temperatura, pero sigue siendo más rápida que la analógica. Este es un termómetro básico para todo uso. Puedes usarlo para las carne, productos horneados, cualquier cosa que requiera una lectura de temperatura interna. (Si lo usa para carne, solo asegúrese de desinfectar el termómetro para evitar la contaminación cruzada).

termómetro de horno

Una herramienta esencial para evitar que los puntos calientes y las temperaturas fluctuantes afecten las recetas. Es esencial medir la temperatura de su horno con un termómetro, ya que a menudo es necesario volver a calibrarlo. Estos termómetros son para el horno en sí, en lugar de los termómetros de lectura instantánea que verifican la temperatura de la comida.

termómetro de carnes | digital o análogo

Un termómetro para carne está diseñado específicamente para medir la temperatura de la carne, por lo que oscila entre 140° y 220° Fahrenheit. Como se mencionó anteriormente, si tiene cerca un termómetro de lectura instantánea y una guía de temperatura de cocción de la carne, es posible que no necesite un termómetro para carne por separado.



Para separar

Escurridor de ensalada



Es muy útil para lavar y secar tus verduras de hojas y tenerlas listas para consumir. También lo puedes utilizar para lavar y secar hierbas, escurrir y enjuagar frijoles, enjuagar bayas y verduras como el brócoli (cuando se corta en floretes).

Tamiz fino | pequeño, mediano, grande



En forma de cuenco: son muy versátiles lo puedes utilizar para drenar líquidos de sólidos, refinar la textura de salsas y tamizar ingredientes secos. Busque tamices con manijas hechas de goma resistente al calor o metal; evite los que tienen mangos de plástico.

Colador | pequeño, mediano, grande



A diferencia de los tamices los coladores con forma de cuenco tienen orificios más grandes para escurrir alimentos como la pasta y enjuagar verduras más grandes. También permite que el líquido se drene mientras retiene los sólidos en el interior.

Cuchara Ranurada | metal



Muy útil para recuperar elementos sólidos del líquido de cocción y conservar el líquido en la olla. Muy buena para servir guisos, para que puedas controlar la cantidad de líquido que acaba en el plato.





Batidor de mano | 8" & 12"

Se utiliza para mezclar ingredientes rápidamente o para incorporar aire a ingredientes como claras de huevo o vinagretas para aumentar el volumen de la mezcla.



Espátulas | pequeña y grande

Las espátulas de silicona son naturalmente antiadherentes. Enjuáguese tan pronto como termine de cocinar para evitar que se le pegue la comida.



Cucharas de maderas |

Las cucharas de madera son útiles ya que no se calentarán a temperaturas hirviendo, no reaccionan químicamente con alimentos ácidos ni rayan ollas y tazones, como lo hacen sus contrapartes de metal. Además, no se derriten, filtran productos químicos ni agregan sabores extraños a los alimentos calientes como lo harían las cucharas de plástico. Asegúrate de lavarlas bien a mano después de su uso.



Tazones de mezclar | diferente tamaños

Cuencos de acero inoxidable de todos los tamaños son muy útiles en tu cocina para ahorrar espacio en el almacenamiento.



Mortero y Maja | mármol

Son una excelente herramienta para triturar nueces, machacar ajo, triturar jengibre o chiles o moler especias enteras en polvo.



No esenciales pero útiles

mezclar & untar



Procesador de alimentos



Batidora



Licuadaora



Licuadaora de inmersión

Tu cocina





Para abrir,
guardar, y
mover



Zona de cocina
Refrigerador/congelador



Selladores de vacío

sellador de vacío | con bolsas

¡Un sellador al vacío puede ser una de las herramientas más valiosas en tu cocina! Puede ayudarte a ahorrar dinero y evitar el deterioro innecesario de los alimentos. Una vez que se elimina el aire de la bolsa de almacenamiento, es mucho menos probable que se produzcan quemaduras por congelación y escarcha, lo que te permite comprar y almacenar alimentos a granel que están en oferta o en temporada.

usos recomendados:

- compra proteínas animales, como el salmón, a granel cuando estén en oferta y guárdalas en el congelador hasta por 6 meses
- marina previamente las proteínas, luego refrigerar y congelar
- blanquea los productos, como el brócoli, congélelos en una bandeja para hornear, luego séllelos al vacío y vuelva a colocarlos en el congelador. Esto evitará que el producto se congele en un grupo.
- enjuaga y seca las frutas frescas de temporada, como los mangos, congela en una bandeja para hornear, luego selle al vacío para almacenar en el congelador
- descongela las proteínas congeladas en una bolsa con agua corriente fría
- ¡sobras de sellado al vacío!



Elige una selladora al vacío con bolsas sin BPA. Una selladora al vacío puede ser un recurso invaluable cuando se aprovechan artículos de temporada o artículos en oferta.



Abrir y Guardar

Abridor de latas



Una herramienta esencial de la cocina. Los alimentos enlatados son buenas opciones de alimentos enlatados sin sal añadida o bajos en sodio. Las latas libres de BPA son cada vez más comunes.



Envases de cristal | con tapas

Asegúrate de tener una variedad de tamaños (8 oz., 16 oz. y 32 oz.). Estos son esenciales para las sobras, así como para almacenar alimentos preparados. Se prefieren los recipientes de vidrio a los de plástico porque son más fáciles de limpiar, no absorben los olores de los alimentos, no dañan el medio ambiente y se pueden usar para recalentar las sobras.

Bolsas con cierre de cremallera



Tener a mano bolsas con cierre hermético de todos los tamaños es útil para almacenamiento a corto plazo de alimentos preparados, el control de porciones y el envasado de productos frescos "para llevar" para el almuerzo o la merienda.

Tarros de cristal | con tapas



Tener en una variedad de tamaños para almacenar alimentos, tanto húmedos como secos.



Para mover



Pinzas



*Cucharón para sopa
y salsa*



Tenedor de chef



*Raspador de cuencos de
plástico*



¡A cocinar!

Coach Anaís