

# Cocina: básicos

---

Estos son algunos consejos que podrian ser útiles para comenzar a cocinar la comida básica del día a día.

Aprovecho para comentar que hay muchas formas de cocinar. Cada cual cocina como le apetece, y en la cocina no hay nada bien hecho ni nada más hecho. Esto son simplemente algunas ideas...

## Importante

---

Cualquier cosa se corta mejor con un cuchillo adecuado y bien afilado. Pero cuanto más afilado esté el cuchillo, mayor peligro de cortarnos nosotros.

Solo hay una manera segura de cortar: jamás de los jamases poner los dedos (ni ninguna otra parte del cuerpo) en la dirección de la herramienta. En todo momento, si el movimiento de la herramienta fuera más lejos de lo que habiamos previsto... que se escape a la tabla de cortar o al aire; nunca a nuestro cuerpo (o al de otros).

En según qué cortes, puede resultar complicado al principio. Pero al final seguro que buscamos alguna manera (más o menos) cómoda de agarrar el alimento y hacer el corte de forma segura. Mejor tardar más o cortar peor, que enriquecer el guiso con nuestra sangre.

Al principio hay que ser extra cuidadoso en todos y cada uno de los cortes. Pero, a base de mucho cortar, lo de poner los dedos fuera de la trayectoria de la herramienta se acaba convirtiendo en un hábito.

[Cómo usar un cuchillo y afilarlo \(bien\) - Diegodoal](#)

## Verduras

---

Son lo más fácil de cocinar: cortar las verduras, ponerlas en una cazuela con agua y hervir. Poner la mezcla de verduras y vegetales que nos apetezca; (casi) todo vale.

Echar sal y un chorrito de aceite de oliva. Cocer durante una media hora a fuego medio.

nota: Las personas detallistas tienen en cuenta que cada verdura tiene un punto de cocción diferente. Por eso, las menestras de verduras "de calidad" se suelen hacer hirviendo las verduras por separado; cada una su tiempo ideal. Pero si no somos detallistas, pueden hervirse todas juntas y el resultado suele quedar "bien".

nota: La zanahoria y la patata ayudan a que cualquier plato de verduras tenga mejor aceptación por parte de quienes vayan a comerlo. Conviene no abusar de la patata; es más saludable abusar de la zanahoria.

### cosas importantes a tener en cuenta

Las verduras congeladas, van tal cual a la cazuela. No es necesario descongelarlas. Al cocinar, se tratan igual que si fueran frescas. Se pueden mezclar ambos tipos.

Los puerros y las acelgas suelen traer tierra. Lavar bien antes de comenzar a cortar.

Los pimientos, conviene quitarles completamente las semillas y las partes blancas donde estas suelen estar.

Las judías verdes (vainas), conviene quitarles los bordes. Sobre todo el que tiene un "hilo" duro.

Añadir patata da "más cuerpo" a las verduras. Para que se integre de fondo en el agua, conviene cortar al menos una parte de las patatas en trocitos muy finos y pequeños. (Es lo que tradicionalmente se ha venido haciendo al cortar y romper haciendo palanca, rompiendo trozos en lugar de cortarlos completamente se consiguen unos bordes finos en cada trozo.)

La patata se ha de echar siempre en agua caliente. Nunca empezar a cocer patata desde agua fría, para evitar que suelte demasiado almidón. Por eso la patata se suele añadir más tarde, cuando las verduras estén ya hirviendo.

Atención con los guisantes si pensamos hacer puré de verduras. Su piel puede hacer que el puré tenga una textura extraña.

Atención con las espinacas. Tienden a formar un cuerpo compacto, difícil de separar en bocados individuales. Si hay mucha espinaca, es conveniente acompañarla con abundantes cubitos de patata, de zanahoria y/o de calabacín, para ayudar a separar sus hojas.

Algo parecido, pero menos pronunciado, sucede con las acelgas. Con ellas también es muy recomendable poner cubitos de patata, de zanahoria y/o de calabacín.

## Pasta

---

Poner abundante agua, con abundante sal, a hervir.

Cuando esté hirviendo fuerte, echar la pasta y cocinar unos 10 minutos (menos tiempo si nos gusta la pasta un poco más dura).

Sacar la pasta del agua. Reservar un poco de agua de cocción.

En una sartén donde tengamos salsa (que hemos preparado previamente), echar una cantidad de pasta como para una o dos personas. Ir revolviendo, un par de minutos, para que la salsa impregne bien la pasta. Ayudar con algunas cucharadas del agua donde se ha hervido la pasta.

Una de las salsas más sencillas suele ser: sofreír cebolla picada, con aceite de oliva, a fuego lento; añadir tomate; añadir algún complemento como taquitos de jamón o de chorizo. Dejar un tiempo a fuego lento, hasta que el tomate esté bien hecho.

Para algunas sugerencias de otras salsas: [Pastas clásicas italianas - Diegodoal](#)

### cosas importantes a tener en cuenta

Durante la cocción, revolver de vez en cuando. Para evitar que se pegue la pasta entre sí. Es importante sobre todo con pastas largas (tipo spaghetti).

No añadir nunca aceite al agua de cocción. El aceite, al escurrir la pasta, crea una capa sobre la pasta que impide que se impregne luego con la salsa. Arruinando completamente el plato.

# Legumbres

---

Dejarlas hidratar en agua. Para las lentejas puede bastar unos 15 minutos, para las alubias mejor dejarlas unas cuantas horas y para los garbanzos se necesitan un mínimo de unas 12 horas (mejor 24).

Se puede comenzar a cocer directamente en el agua de hidratar. Cocer a fuego bajo. Cocer la legumbre sola durante un tiempo: lentejas como una hora, alubias como un par de horas. Revolviendo de vez en cuando.

Después de ese tiempo cociendose ella sola la legumbre, añadir verduras, sal y un chorrito de aceite de oliva (o "sacramentos", si se desea un aporte de grasa mayor). Seguir cociendo: lentejas otra media hora (hasta que las verduras estén cocidas), alubias como otra hora o así. Revolviendo de vez en cuando.

## cosas importantes a tener en cuenta

Cocer a fuego lento, para evitar romper la legumbre. (Sobre todo las alubias, que necesitan cocerse muy suave). Importante revolver de vez en cuando, para evitar que se pegue el fondo.

Las alubias mejoran si se les corta la cocción con agua fría, un par de veces por lo menos. También mejoran si tienen abundante grasa al final de la cocción. (Esa es la misión de los "sacramentos": chorizo de cocer, panceta, carne de cerdo grasa,...).

Con el resto de legumbres, si se necesita añadir más agua durante la cocción, mejor que sea caliente.

## garbanzos

Los garbanzos son un poco especiales. Van alrevés del resto de legumbres: hay que sacarlos del agua de hidratar antes de empezar y devolverlos al agua cuando esté hirviendo. Es decir, primero ponemos a cocer las verduras y todo lo demás (sin los garbanzos); esperamos a que el guiso esté hirviendo y entonces echamos los garbanzos.

Los garbanzos hacen muy buen caldo si se cuecen con esqueletos de pollo, huesos de caña o huesos de rodilla. Poner abundante agua desde el principio, en una olla grande. Si se ha de añadir más agua durante la cocción, que sea muy caliente (hirviendo).

Con los garbanzos se puede aprovechar también para cocer carne de guisar, morcillo o jarrete. Esa carne se puede terminar luego aparte, con tomate u otra salsa. Así tenemos una comida de tres platos en un solo guiso: caldo, garbanzos con verduras y carne en salsa.

# Arroz

---

Poner abundante agua a calentar en una olla. (Mejor si es caldo ligero de carne o de pescado en lugar de simple agua.)

En una sartén o paellera, hacer un sofrito (en aceite de oliva, a fuego bajo, cebolla y/o ajos y/o pimientos hasta que estén pochados). Al final del sofrito se pueden añadir los complementos que más nos gusten: taquitos de carne o de pescado crudos, verduras cocidas, gambas peladas crudas,... Se puede añadir también tomate o alguna otra salsa.

Rehogar el arroz en el sofrito. La medida de arroz puede ser: una capa fina que cubra toda la sartén o paellera.

Ir añadiendo líquido hirviendo. Antes de llegar a los bordes de la sartén o paellera, aprovechar para revolver un poco y soltar así el arroz. Ese es también buen momento para echar sal y revolverla.

Terminar de llenar la sartén o paellera más o menos hasta el borde. Cocer durante unos veinte minutos.

Si es un arroz de pescado, en los últimos minutos de cocción se pueden agregar almejas (previamente abiertas al vapor).

En todo momento, cuidar de añadir líquido (muy caliente) según se va consumiendo. Cuidar también el fuego, para que hierva siempre fuerte y de forma homogénea.

## cosas importantes a tener en cuenta

Al rehogar el arroz en el sofrito, se impregna cada grano con grasa. Así se evita que los granos se peguen luego entre sí. Por eso es importante remover bien durante el rehogar, para que todos los granos se impregnen bien.

Durante la cocción, ha de estar hirviendo fuerte en todo momento. De forma homogénea. Por eso es importante un fuego amplio que cubra completamente toda la superficie inferior de la sartén o paellera.

No se puede perder de vista el arroz durante ningún momento de la cocción. Necesita vigilancia permanente para ajustar el fuego o para añadir agua/caldo (muy caliente) cuando se necesite.

En los últimos cinco o diez minutos de cocción, se le puede dejar que vaya consumiendo líquido. Tras la cocción, es conveniente dejar reposar unos diez o quince minutos fuera del fuego; para que el arroz termine de absorber el líquido y no quede demasiado caldoso.

# Pan

---

Poner en un bol:

- Levadura de panadería (un sobre, 5gr, si es seca; un cubo, 15gr, si es fresca)
- Harina (500gr)
- Agua (250ml)
- Sal (8gr)

nota: Las medidas son simplemente para dar más o menos las proporciones. La proporción más importante es la de aproximadamente 1/2 entre la harina (en gr) y el agua (en ml). Aunque esta proporción también es discutible: hay quien le gusta la masa menos hidratada (más fácil de trabajar) y a quien le gusta más hidratada (más difícil de trabajar). La calidad y el tipo de la harina también influye en la hidratación.

Poner todos los ingredientes en un bol. Remover e integrar todo con una mano (mientras sujetamos el bol con la otra). Remover hasta tener una pella de masa que se pueda sacar del bol y trabajar sobre la mesa con las dos manos. Trabajar la masa, amasándola durante unos 10 minutos como mínimo.

nota: Es más cómodo si usamos una amasadora mecánica, (con varilla "monocuerpo" para masas; no con la varilla "multihilos", que es para batir); en el amasado

mecánico es suficiente con 5 minutos.

Dejar fermentar toda la masa en bloque. En un recipiente tapado (o cubierto con film transparente). La fermentación depende de la temperatura; necesita de unas 3 o 4 horas si está en un ambiente cálido (entre veintitantos o treintatantos grados); o de unas 24 horas si está en un ambiente refrigerado (debajo de diez grados).

Encender el horno y precalentarlo. El horno ha de estar bien caliente (alrededor de unos 300 grados Celsius) antes de meter el pan.

Trocear la masa fermentada y dar forma a cada pieza. Dejar fermentar las piezas a temperatura ambiente; en cestos de madera o similar, recubiertas con tela de lino o similar. Durante más o menos una hora.

Antes de meter cada pieza al horno, conviene hacerle unos cortes. Usar una cuchilla bien afilada (como una hoja de afeitar). Hacer cada corte con un solo movimiento rápido.

nota: Los cortes son meramente decorativos. Si no se hace ningún corte, no pasa nada; simplemente la corteza liberará tensiones abriéndose aleatoriamente por dónde sea... y el pan puede quedar "feo"?

Para meter el pan al horno caliente, es conveniente tener una pala. Enharinando la pala antes de poner la pieza sobre ella, facilitaremos la transferencia de la pala al horno.

Recién metidas las piezas al horno, conviene crear un poco de humedad dentro de él. Por ejemplo poniendo un cuenco metálico con algo de agua o echando algo de agua sobre otra bandeja que esté debajo de la del pan. Esta humedad favorece la creación de una corteza crujiente.

Hornear durante unos 30 minutos.

## cosas importantes a tener en cuenta

¡Importantísimo!: No confundir la levadura de panadería con la (mal llamada)"levadura" de pastelería. La de pastelería es un químico gasificante (su nombre en inglés es "baking powder" -polvo de hornear-). No es levadura. No sirve para hacer pan. La levadura de panadería es un ser vivo.

La sal mata las levaduras; cuidado al añadir ambas, procurar que una no caiga directamente sobre la otra. El agua conviene que esté tibia (el frío ralentiza el desarrollo de las levaduras). Si el agua es de grifo, conviene dejarla airear un rato en una jarra abierta o similar (el cloro afecta a las levaduras). Pero nada de todo esto es demasiado importante. Las levaduras son lo bastante resistentes como para aguantar todo eso ;-)

El trabajo de amasado es importante. De ahí lo de cuidar como mínimo diez minutos con un reloj cuando se hace manualmente (se hacen unos minutos muuyy laaargoos... y ¡cansados!).

Sobretabajar el amasado puede estropear la masa. De ahí lo de cuidar no sobrepasar unos cinco minutos cuando se hace mecánicamente. (A mano, es imposible pasarse,... a no ser que nos guste mucho el ejercicio... ;-)

nota: Las levaduras son seres vivos y existen multitud de especies de levaduras. Están presentes de forma natural en muchas superficies, en prácticamente casi cualquier lugar. Las levaduras se pueden cultivar y conservar. Es lo que se denomina 'masa madre': una pella de harina donde crecen levaduras. Una pella de masa madre se mantiene viva cuidándola todos los días: retirando la mitad para hacer el pan del día y añadiendo harina/agua nueva para recuperar esa mitad de masa.

## Bibliografía

- Para quien le guste experimentar y quiera profundizar en los fundamentos físico/químicos de la cocina. Le recomendaría el libro: "On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen". Harold McGee. Ed. Prentice Hall. 1984. (traducción al castellano: "La cocina y los alimentos". Ed. Random House Mondadori. 2007.).
- Para quien le guste probar sabores nuevos o realizar recetas "sofisticadas" de forma sencilla. Le recomendaría este canal: (<https://www.youtube.com/@diegodoal>)