





PROGRAMACIÓN

VIDAPLENA SALUDTOTAL

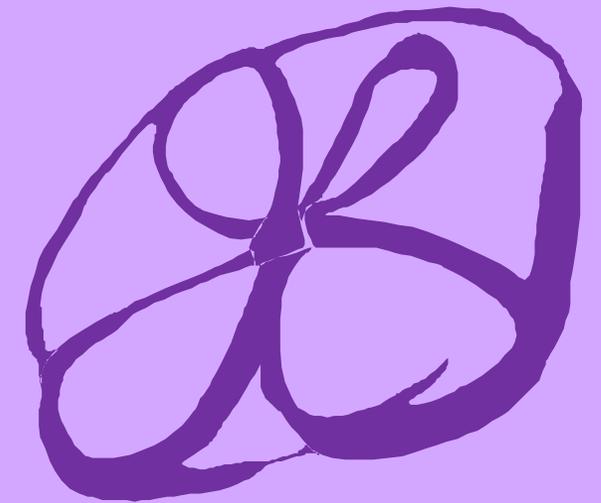
35 AÑOS
DE
SANACIONES

La **MEDICINA HOLÍSTICA**

A FIRMA

¡SANAR ES

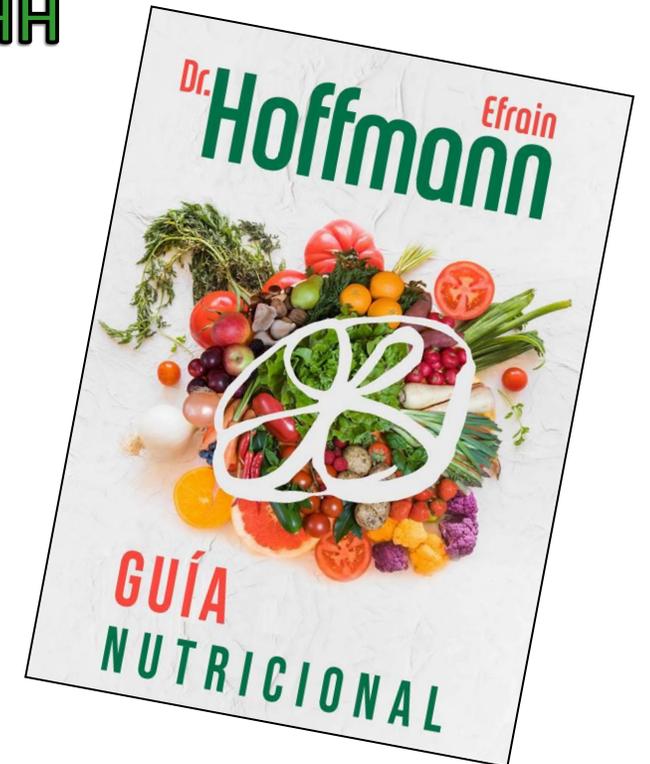
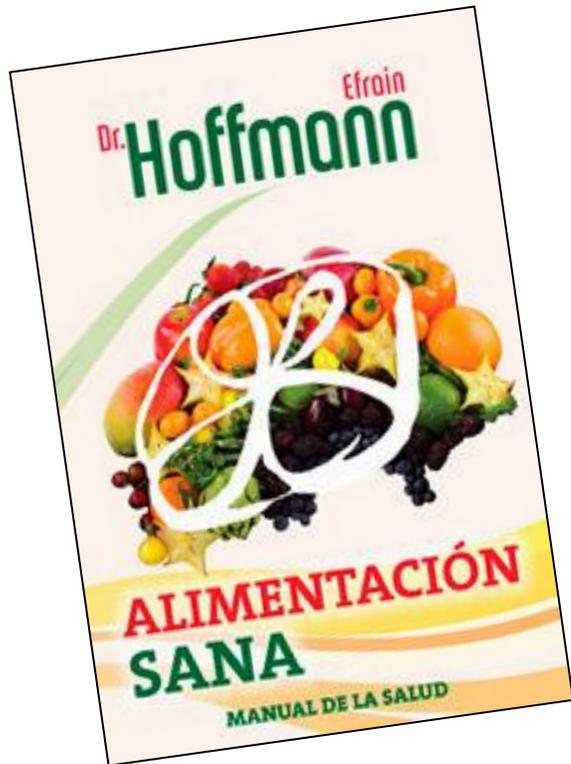
POSIBLE!



Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





Instrumentos básicos de Cocina

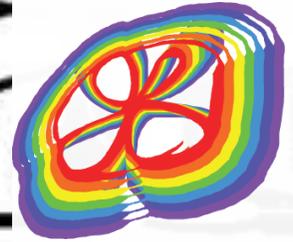


TABLA DE CORTAR

Debe ser lisa, de un tamaño cómodo y es conveniente disponer de una grande y de otra más pequeña. Además, es recomendable usar una para los cortes crudos de carnes y la otra para los vegetales



Mortero

el mejor utensilio que existe para majar, machacar y moler los alimentos, es la técnica Más usada para hacer mezclas de especias, para hacer adobos, para preparar mojos, salsas. Se muele a un polvo con textura gruesa, media o fina según la necesidad.

COLADOR

Utensilio cónico, semiesférico o más ancho en su parte superior, que sirve para filtrar bebidas, líquidos o salsas, o para escurrir alimentos crudos o cocidos. El colador de leche, de fina rejilla metálica, sirve para retener el velo de nata. El colador más fino, utilizado para filtrar las salsas o colar los caldos, cremas, etc., es el colador chino.



ESCURRIDOR

Lo necesitaremos para escurrir verduras, pasta, arroz, etc. Tienen forma de bol con agujeros para drenar el agua o caldo y uno o dos mangos para



MOLDES PARA HORNEAR

Existe una gran variedad: redondo, para pie, para pan, para cupcakes y bandejas para hornear galletas. encuentras moldes de distintas medidas y materiales para crear



Taza medidora

Te ayudará a medir el volumen de ingredientes líquidos, sólidos, en polvo o molidos. Usualmente es transparente para facilitar la medición con ayuda de las escalas métricas que tiene grabadas.

Batidor manual de globo o de varillas

sirve para batir rápidamente casi cualquier tipo de mezcla líquida. Son varillas de metal o de plástico resistente que forman arcos muy pronunciados y redondeados, son bastante flexibles y duraderos.



LICUADORA TRADICIONAL

cuenta con un vaso de plástico o vidrio en el que se colocan diferentes ingredientes, en la base tiene una cuchilla encargada de triturar los alimentos y un motor eléctrico con diferentes velocidades. Las licuadoras nos sirven para moler, batir, licuar y emulsionar,

Procesadora de Alimentos

Cuenta con una cuchilla más grande que viaja por toda la base del vaso, eso le permite procesar mejor los alimentos semisecos como las masas, semillas, verduras y frutos secos. Sirve para cortar, picar, moler, batir, laminar, licuar y emulsionar.



MEZCLADORA DE MANO O DE INMERSIÓN

Se trata de una cuchilla impulsada por un pequeño motor eléctrico, una de sus principales ventajas es que es portátil. Puede licuar, batir y emulsionar cantidades pequeñas directamente sobre un recipiente.

BATIDORA FIJA

mezcla los ingredientes sobre un recipiente rotatorio, cuenta con diversos aditamentos que nos permiten batir, incorporar aire, amasar o mezclar. Incluso hay texturas que solo pueden conseguirse con una batidora eléctrica.



BATIDORA DE MANO

cumple las mismas funciones que la batidora fija, con la diferencia de que no cuenta con una base, lo que la vuelve más ligera y maniobrable, aunque tal vez presente menor velocidad y rendimiento.

CUCHARÓN O CUCHARA PARA REMOVER

Es mejor que sea de madera, plástico resistente al calor o bambú, porque así evitaremos rayar las cacerolas y sartenes. Nos vienen muy bien para remover mezclas de todo tipo.



ESPÁTULAS

Las hay anguladas y planas, con o sin agujeros, y en diferentes materiales. Con ellas podemos darle la vuelta a milanesas y similares, que tienen una superficie grande y podrían romperse si no las manejamos con cuidado.

ESPUMADERAS

Es similar a una espátula, pero con un montón de agujeros que nos permiten recoger alimentos sin llevarnos también el caldo o el aceite.



LENGUAS O ESPÁTULAS DE SILICONA

Lo mejor de estos utensilios es que nos permiten rebañar o desprender los restos que se adhieren a las paredes de los recipientes en los que preparamos salsas, masas y batidos. Las más finas y duras nos sirven además para mezclar alimentos

PINZAS

Son útiles en la cocina para coger, mover y voltear trozos de comida o alimentos pequeños sin atravesarlos y también sirven para mezclar ensaladas.



PELADORES

Son más fáciles de usar y es más difícil cortarse con ellos. La hoja es de acero inoxidable y pivota para adaptarse mejor al contorno de las frutas y verduras. Además, «afeitan» las verduras llevándose el mínimo de piel necesaria y Es más rápido que un cuclillo

CAJA RALLADORA

Son de acero inoxidable, con un asa superior y se pueden apoyar sobre la tabla de cortar o un plato, Tiene 4 tipos de ralladores, Una de ellas es la típica de agujeros con pinchitos para hacer pan rallado, otra de agujeros redondos pequeños, para rallar finamente zanahoria, otra de agujeros un poco más grandes, para rallar queso vegano o calabacín, y otra que son varias hendiduras largas, por las que podemos cortar verduras en rodajas.



EXPRIMIDOR

Un exprimidor de cítricos de plástico normal y corriente te servirá para hacer zumo de naranjas, limones, limas, mandarinas, pomelos, etc.

RODILLOS DE AMASAR

es un utensilio de cocina de forma cilíndrica, de longitud entre los 20 y los 40 centímetros, que se emplea para extender la masa que se empleará en la elaboración de tarta, pasta, strudel, etc. Para elegir un rodillo debemos fijarnos en que sea pesado, resistente y con buen



ABRELATAS.

El tipo de corte suave abre la lata desde el borde exterior, por lo que la tapa no se caerá dentro.

OLLAS Y SARTENES.

Olla de 7,5 litros (8 cuartos) con tapa: Para hervir pasta, cocer al vapor verduras (con un accesorio) y guisos.



Cazo de 3,7 litros (4 cuartos) con tapa: Sirve para lo mismo que el de 7,5. pero es más pequeño. Es bueno tener uno para cuando se estén usando las demás sartenes o para cuando prepare una pequeña cantidad de comida.

Cazo de 1,9 litros (2 cuartos) con tapa: Para cocinar arroz u otros cereales, cocinar salsas y calentar alimentos enlatados o sobras.



OLLAS Y SARTENES.

Sartén antiadherente de 30,5 cm (12 pulgadas): Para carnes y verduras salteadas



Sartén antiadherente de 20,3 cm (8 pulgadas): Perfecta para tortillas, huevos o sándwiches a la



Sartén de teflón: Por un lado, podemos freír alimentos, Por otro lado, también podemos crear deliciosas salsas que acompañen



OLLAS Y SARTENES.

Sartén-plancha: está preparada para preparar platos a la plancha. y no suelen acumular vapor. Así que nos servirá para carnes, pescados, verduras, sándwiches y hasta para hacer tortitas.



Olla holandesa: principalmente se utilizan para hacer platos con caldo, ya pueden ser sopas, guisados o



Wok: Es un utensilio que proviene de la cocina china. la forma que tiene permite mover los alimentos fácilmente sin que se caigan. Principalmente se utilizan para hacer platos como:



OLLAS Y SARTENES.

Sartén-cacerola: Se suele utilizar en aquellos casos que queremos cocinar unas verduras, pescados o carnes con sus propios jugos.



Olla a presión: Es la herramienta adecuada para cocinar platos a fuego lento. su tamaño permite mezclar muchos ingredientes a la vez. es perfecto para poder crear cocidos, guisos, legumbres, carnes y pastas.



Sartenes de salsas: Sirven principalmente para crear salsas o hervir una pasta, huevos, verduras. Para cocinar platos en menos de 20 minutos (no están preparadas para hacer elaboraciones de larga elaboración).



OLLAS Y SARTENES.

Olla con compartimento de vapor: Sirve principalmente para hacer guisos y platos al vapor. Funciona así: cuenta con dos piezas la olla y otra olla de cristal que se coloca en la parte superior en forma de tapa. En la parte inferior podemos cocinar la salsa que vayamos a comer y en la parte superior colocamos nuestro pescado o verduras para que se cocinen con los vapores de la parte inferior.



Sartenes de acero inoxidable o hierro: mantienen muy bien el calor, así que son las más adecuadas para cocinar a la plancha o para aquellos platos que se vayan a ir comiendo poco a poco. Estas sartenes no tienen antiadherente y se les va creando con el uso.

CAZO

Para servir sopas y guisos. Un cazo de tamaño estándar tiene una capacidad de $\frac{1}{2}$ vaso o 1 vaso para medir mejor las porciones.



BOLES

Pequeños, medianos y grandes, te servirán para mezclar ingredientes, preparar todo tipo de masas (panes, galletas, bizcochos), cremas, salsas, purés, tenga a la mano de al menos tres tamaños distintos.



Dr. ^{Efrain}**Hoffmann**

Y también

Guantes de cocina o agarraderas para ollas, trapos de cocina, delantal



TIPOS DE CUCHILLOS DE COCINA

CUCHILLO PELADOR (MONDADOR O PUNTILLA)

Suele tener una hoja de unos 9-10 cm y una punta muy afilada. ideal para pelar verduras o frutas, además de poder hacer con él todo tipo de cortes pequeños y menudos.



CUCHILLO MULTIUSOS

Suele tener una hoja de unos 12 cm y una punta muy afilada. ideal para pelar verduras o frutas, además de poder hacer con él todo tipo de cortes pequeños y menudos.



CUCHILLO PARA CHEF (CEBOLLERO O DE COCINERO)

También conocido como cuchillo para chef, este cuchillo se emplea para picar verduras y hortalizas, trocear carne y pescado y otros usos más generales. Suelen presentar una hoja ancha y estable de unos 20 cm, aunque pueden llegar a medir hasta 30 cm.



TIPOS DE CUCHILLOS DE COCINA

CUCHILLO PARA PAN O CUCHILLO SERRADO

a diferencia de los anteriores, los cuchillos para pan presentan un filo dentado para poder cortar la corteza del pan sin dificultad.



CUCHILLO PARA TRINCHAR

Tiene una hoja larga angosta y delgada, y se usa para cortar rebanadas uniformes de carnes y pescados. Son acompañados con un tenedor de trinchar para mantener a alimento en la posición correcta.



CUCHILLO SANTOKU

tiene una base plana, una punta redondeada y una longitud de entre 12 y 20 cm. es un cuchillo muy versátil, ya que se emplea para cortar, picar o rebanar tanto verduras como frutas, carnes o pescados.



TIPOS DE CUCHILLOS DE COCINA

HACHA DE COCINA

uno de los cuchillos más grandes de la cocina, se caracteriza por su hoja rectangular y gruesa. Se utiliza para cortar piezas grandes de carne o huesos.



CUCHILLO PARA QUESO

Existe una amplia variedad, dependiendo de las características del queso. En este sentido, disponemos de cuchillos con una hoja lisa, con perforaciones en la hoja para quesos más blandos, cortadores de quesos y laminadores.



CUCHILLO PARA TOMATES

cuenta con una hoja afilada y dentada. Ayuda a cortar tomates y otro tipo de verdura o frutas de piel lisa. Su forma es ideal para cortar rebanadas perfectas y uniformes.



CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

cuenta con una hoja en forma de paleta y una punta redondeada. No cuenta con filo, ya que se usa para untar la mantequilla y otro tipo de alimentos cremosos.



TIPOS DE CUCHILLOS DE COCINA

CUCHILLO DESHUESADOR

Con una hoja curva y delgada este es el cuchillo adecuado, para retirar los huesos en una pieza de carne como suele ocurrir cuando se trocea un pollo y se le retiran las pechugas.



CUCHILLO JAMONERO O CUCHILLO PARA JAMÓN

Es el indicado a la hora de cortar jamón o piezas de carne grandes. Presenta una hoja, muy larga, delgada y generalmente flexible para facilitar el corte o loncheado adecuado



CUCHILLO FILETEADOR O FILETERO

Son cuchillos de hoja larga, delgada y flexible indicados para filetear las piezas de carne o pescado de manera limpia.



TÉCNICAS DE CORTE



CORTE JULIANA

Consiste en cortarla en tiras finas y alargadas. Suele usarse un cuchillo cebollero. El truco del corte en juliana está en realizar un movimiento de muñeca con el que deslizar primero la punta y continuando con el resto

Técnicas de corte



CORTE BRUNOISE

Consiste en cortar las hortalizas y verduras, en pequeños dados. Para hacer un corte brunoise perfecto, la mejor opción es cortar primero en juliana, pero en tiras más gruesas, y después cortar en dados.

CORTE TORNEADO

Se cortan los dos extremos dejándolos planos. y, sujetando la verdura entre los dedos índice y pulgar, ir cortando con la puntilla desde arriba hacia abajo dándole una ligera forma curva u ovalada hasta terminar con todo el contorno con 5 o 7 caras iguales.



Técnicas de corte

CORTE RONDELLE

Es el corte de cuchillo en rodajas. Suelen tener un grosor de unos 3 milímetros. Se utiliza con multitud de alimentos. Desde hortalizas, hasta frutas. También es el corte previo a otro tipo de corte, como el de la media luna, por ejemplo.



CORTE MIREPOIX

Es un corte clásico que se realiza en dados grandes que se usa para dar sabor a los platos y aromatizar salsas, asados y sopas. pese al parecido con otros cortes, cada uno tiene una forma diferente de ejecutarse.



Técnicas de corte

CORTE BRESA

Se suele utilizar sobre todo para cortar hortalizas que después van a ser transformadas en salsas. El resultado son pequeños cuadrados de unos 4 cm aproximadamente.



Técnicas de corte

CORTES DE PATATA

Es la hortaliza que más juego puede dar en la cocina. Hay mil y una formas de cortarla y de prepararla para que acompañe y de sabor y toque de magia a los platos

Corte chips: Es un tipo de corte redondo en rodajas muy finas para que no queden crudas por dentro.



Corte paja: Es un corte longitudinal de entre 1 y 2 milímetros de grosor



Corte cerilla: Como su propio nombre indica, este tipo de corte consiste en cortar la patata con el tamaño similar al de la cerilla



Técnicas de corte

CORTES DE PATATA

Corte bastón: es un corte longitudinal y suele tener una medida de unos 5 centímetros de largo y otros 5 cm de ancho



Corte española: Corte rectangular de 1 centímetro de ancho por 8 de largo

Corte rejilla: Se suele hacer con una mandolina que incorpora una cuchilla especial para darles esa forma tan característica

