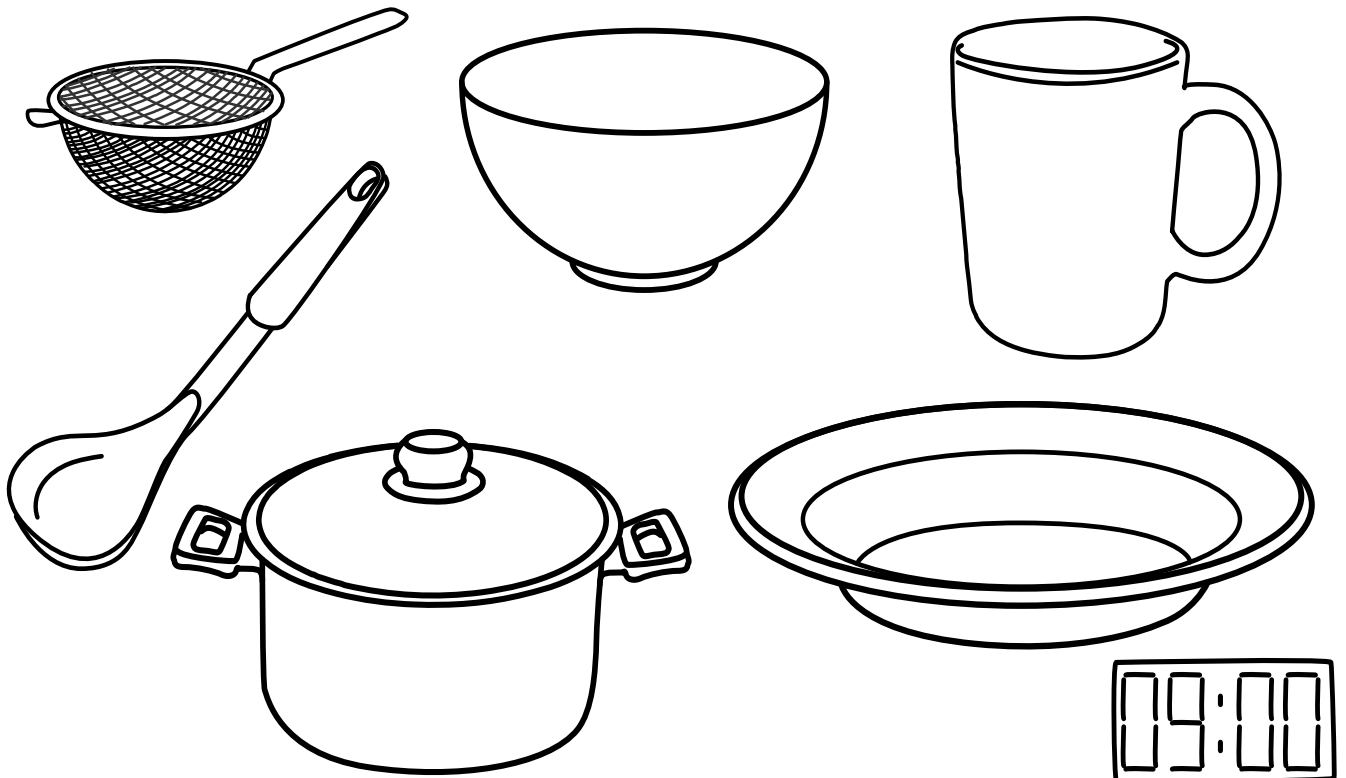


Utensilios

para cocinar

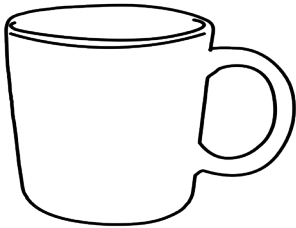
cereales en grano

HERRAMIENTAS PARA LA TRANSFORMACIÓN



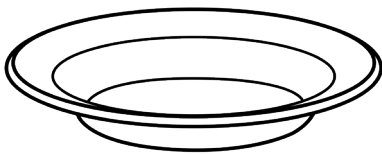
Cocinar cereales integrales en grano no requiere un gran equipo, pero hemos de conocer los detalles de los mismos si queremos que todo vaya sobre ruedas. En el video has podido ver los pasos que hay que seguir para cocinarlo y también en qué momento utilizamos cada uno de los utensilios necesarios. Has tenido una visión general del proceso. En este documento vas a conocer los detalles de cada uno de ellos y como cada uno de estos detalles influye en el resultado final.

Una taza



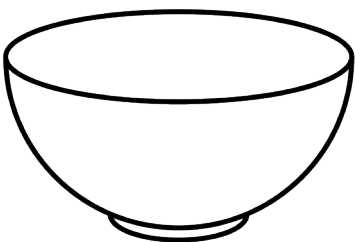
La taza la vamos a utilizar para medir la cantidad de cereal que queremos cocinar. Esto va a ser importante porque si decidimos cocinarlos con el agua justa hemos de añadir una cantidad de agua específica. En realidad cualquier taza o vaso que utilicemos nos servirá, siempre y cuando utilicemos la misma taza o vaso para medir el agua. Ten en cuenta que en las recetas de los libros americanos o ingleses que traduzcan del inglés, como los de Michio Kushi, una taza equivale a 250ml.

Un plato

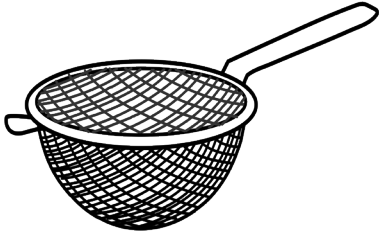


El plato será mejor si es plano, pues el objetivo de éste es poder ver los granos tan bien como sea posible para detectar granos en mal estado o piedras. En ocasiones ambos se cuelan en el proceso de empaquetamiento, pues sus formas y pesos equivalen a los de un grano en buen estado. Puedes confiar en una marca particular si tras revisar los granos 2 ó 3 veces observas que no hay piedras y que todos los granos están sanos.

Una fuente o cuenco

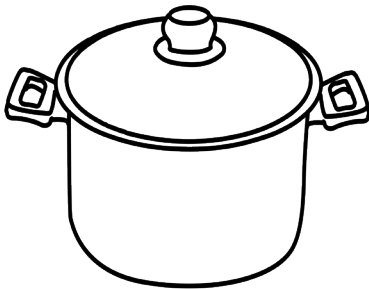


La fuente la utilizaremos para lavar el cereal con agua abundante, de forma que podamos deshacernos de polvo y pequeñas virutas que puedan acompañar a los granos. Si se trata de la quinoa o bien cereales que tengan mucha suciedad podemos limpiarlos frotándolos unos con otros con las dos manos.



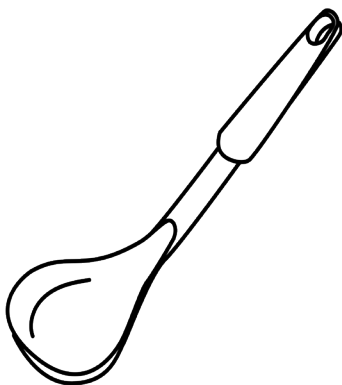
Un colador

El colador lo utilizaremos para que no se nos caiga ningún grano al fregadero. Ten en cuenta que si el grano es muy pequeño (p.ej. amaranto o teff) puede pasar a través de la malla. Para ese tipo de granos aconsejo un colador de tela. Cuando tengas práctica y especialmente con granos grandes, no necesitarás colador, sobrarás con tirar el agua con cuidado sin que le siga ningún grano.



Una olla

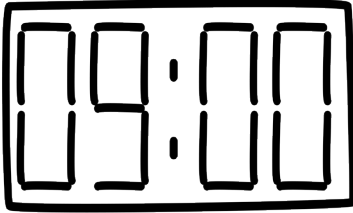
La olla tendrá que tener una tapadera, pues ésta será imprescindible cuando usemos el método del agua justa. Lo ideal es usar una olla con la base gruesa (la mayoría de las ollas de hoy en día tienen la base gruesa, ya que así sirven para cocinas de inducción). La base gruesa permite que no se concentre el calor en el punto donde da la llama y se queme el cereal de esa zona. Como algunos libros de macrobiótica son antiguos verás que recomiendan el uso del difusor para repartir el calor de la llama de forma homogénea. Acero inoxidable o titanio son los materiales más recomendables.



Un cucharón

El cucharón es necesario para retirar la espuma al principio de la cocción. También es útil para mover el cereal cuando sea necesario (existen algunos cereales que espesan el agua y será necesario moverlos frecuentemente a partir de la mitad de su tiempo de cocción). Es recomendable que sea de acero inoxidable. En macrobiótica tradicional se usa la madera, también podemos usarla si cuidamos bien su higiene y no presenta grietas donde se puedan acumular los gérmenes.

Un cronómetro cuenta atrás o timer



Nos servirá para avisarnos del momento en que los cereales estén listos. Lo pondremos en marcha al principio de la cocción y según el método y el cereal que usemos, pondremos un tiempo determinado. P.ej. si se trata de arroz integral y usamos el método de cocción con el agua justa, marcaremos en el timer 30 minutos. Cuando suene revisaremos el arroz para comprobar si está en su punto o le falta algo más. Con este utensilio evitaremos abrir constantemente la olla para ver si está cocinado.

