

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



El wok, el aliado ideal para los salteados con pocas grasas

TÍPICO DE LAS COCINAS ASIÁTICAS, ESTE VERSÁTIL UTENSILIO DE COCINA NO REQUIERE DE GRANDES DESTREZAS PARA SU USO. ¿EL SECRETO PARA UN BUEN RESULTADO? MATERIA PRIMA FRESCA, UNOS CUCHILLOS BIEN AFILADOS PARA CORTAR LOS ALIMENTOS Y UN BUEN ANTEBRAZO.

El wok tradicional es una cazuela de metal de base cóncava y paredes altas curvadas que permite que los alimentos se cuezan en toda su superficie. Su profundidad ayuda a mezclar los ingredientes de manera rápida y sin salpicaduras. Los utensilios de cocina más adecuados para su uso son los palillos chinos (de un tamaño especial), una espátula o un cucharón de madera. Pero, si lo utilizamos en casa, nos puede servir una cuchara de madera.

Este utensilio, parecido a una paella, se está popularizando cada vez más en las cocinas de Occidente, ya que permite cocinar de manera rápida, sencilla y saludable. Saludable, porque, por lo general, se cocinan hortalizas frescas con o sin pequeñas cantidades de otros alimentos, todo ello finamente cortado tipo juliana.

Este utensilio, parecido a una paella, se está popularizando cada vez más en las cocinas de Occidente, ya que permite cocinar de manera rápida, sencilla y saludable

Una de las grandes ventajas del wok es que permite cocinar con muy poco aceite, solo el mínimo necesario para que los alimentos no se peguen, y de una manera muy rápida. En 8-10 minutos están los platos listos. Actualmente podemos encontrar woks de acero inoxidable y con cobertura antiadherente, que permiten conseguir platos todavía más pobres en grasas.

El wok tradicional es de acero al carbono y con las asas de madera. Para evitar que se oxide requiere una conservación especial: después de lavarlo se tiene que secar con calor (por ejemplo, durante 5 minutos al horno) o con papel absorbente. Después, hay que untarlo rápidamente con aceite vegetal para evitar que se oxide.

Actualmente podemos encontrar woks de acero inoxidable y con cobertura antiadherente, que permiten conseguir platos todavía más pobres en grasas



Técnicas culinarias

Las principales técnicas de cocción que se pueden utilizar con un wok son:

Saltear. Los alimentos se tienen que remover continuamente porque se sofríen con poco aceite a temperaturas elevadas y durante poco tiempo. Al ser una cocción rápida se mantiene el sabor original, las texturas al dente y el color propio del alimento, así como la mayor parte de su valor nutritivo.

Estofar. Sería el siguiente paso al de salteado. Se añade líquido a los alimentos sofritos y se hierven lentamente durante poco tiempo. Se remueven lentamente durante la cocción.

Cocción al vapor. Es otro de los métodos más saludables para cocinar, junto con el salteado, y preserva mejor el color, el sabor y la textura de los alimentos que otros métodos, como el hervido. Para la cocción al vapor se colocan los alimentos troceados en un cesto de bambú especial para cocinar al vapor, que se coloca sobre el wok con agua hirviendo, y se tapa con una tapadera también de bambú. La medida del cesto debe adaptarse al diámetro del wok, de modo que quede ajustado para evitar la pérdida de vapor. Se debe comprobar que el wok no se quede sin agua y, en caso necesario, añadir más.

Hervir. Se pueden hervir alimentos e, incluso, se puede utilizar para hacer sopas.

Freír. Puede ser útil para freír pequeñas cantidades de alimentos, pero no es suficientemente estable para contener grandes cantidades de aceite. ●