



Guía para cocinar legumbres con éxito en slow cooker

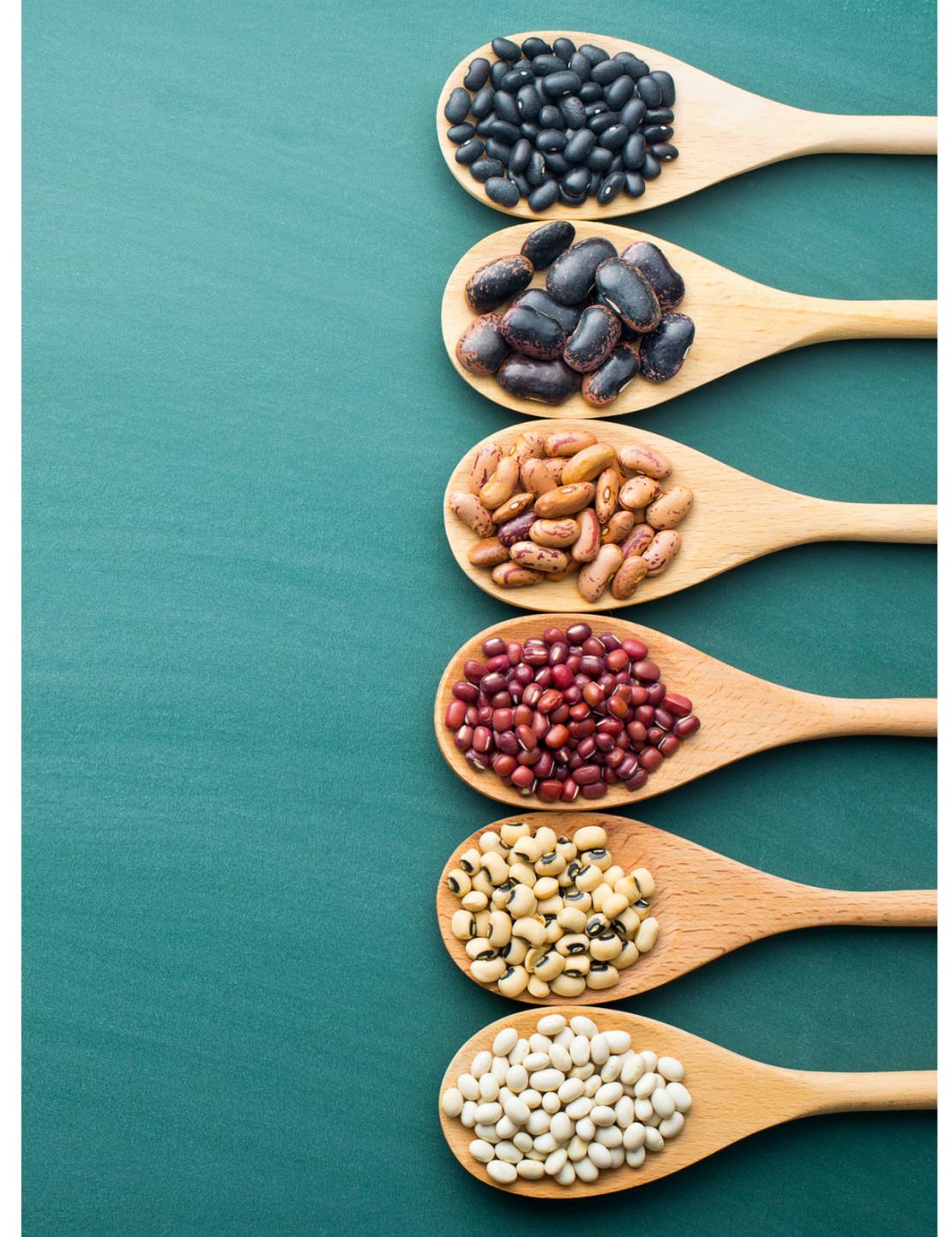
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES

- Legumbre vieja
- Legumbre de mala calidad
- Legumbre ecológica
- El remojo
- Agua dura
- Exceso de agua
- Alimentos ácidos
- Falta de tiempo
- Slow cooker poco potente
- El mito de la sal

LEGUMBRE VIEJA

LA EDAD DE LA LEGUMBRE ES DEFINITIVA A LA HORA DE OBTENER UN BUEN RESULTADO

- Almacenamiento en la cadena de fabricación y distribución
- Almacenamiento en la despensa doméstica
- Revisa la fecha de consumo preferente al comprar
- Compra asegurando una correcta rotación



LEGUMBRE DE MALA CALIDAD

LEGUMBRES DE IMPORTACIÓN

- Cadena de distribución compleja
- Tiempo prolongado de almacenamiento
- Busca productos de proximidad
- Comprueba que es de cosecha nacional



LEGUMBRE ECOLÓGICA

MALOS RESULTADOS EN FUNCIÓN BAJA

- Cocina la legumbre ecológica siempre en ALTA
- Aplica un remojo más largo del habitual



EL REMOJO

CASI SIEMPRE ES NECESARIO

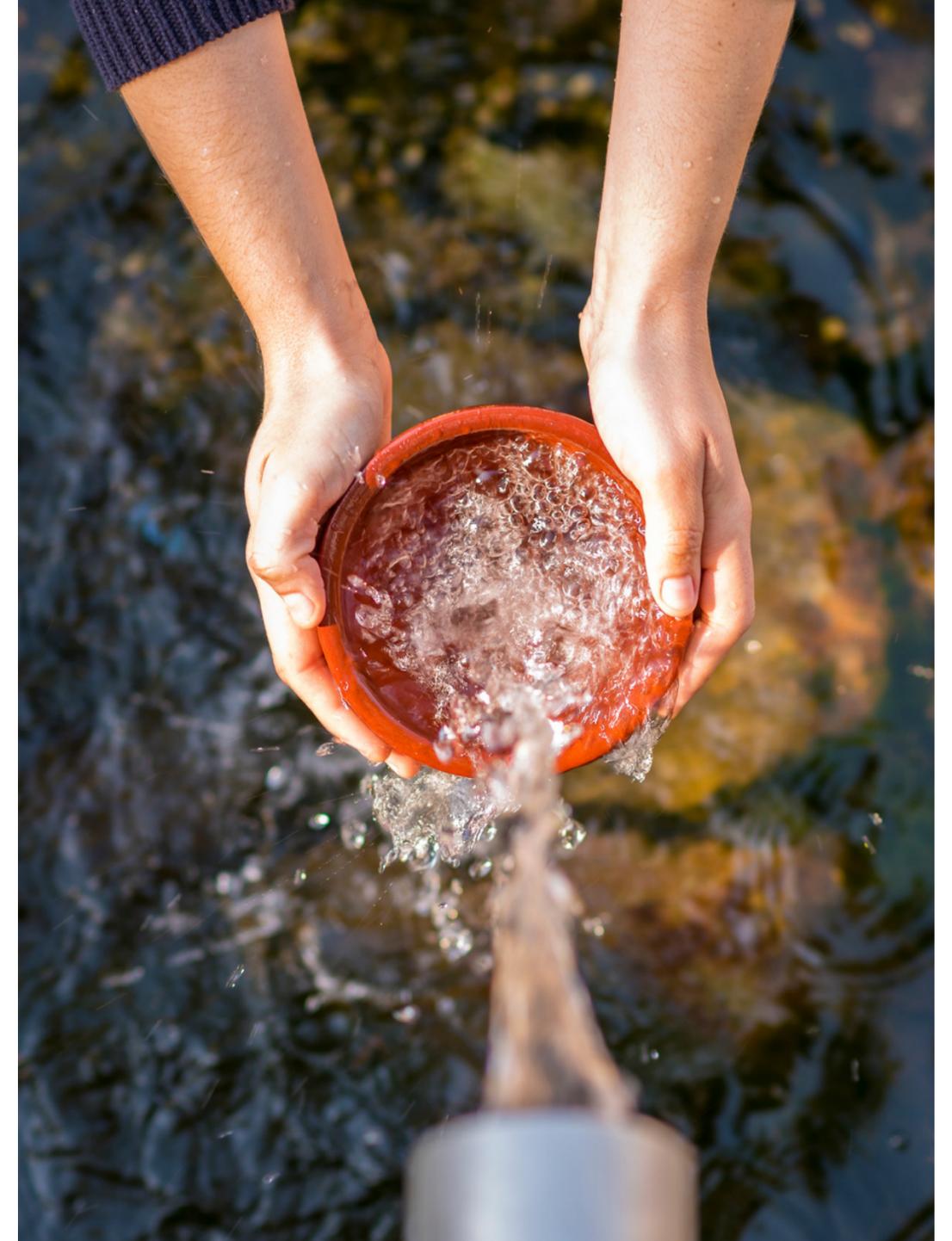
- Recomendable para eliminar antinutrientes
- Hidratación previa necesaria para una cocción correcta
- Legumbre vieja–remojo más largo
- Ciertas variedades de lenteja no lo necesitan



AGUA DURA

¿EL AGUA DE TU ZONA ES DURA?

- El agua dura tiene niveles altos de calcio o magnesio
- Estos elementos refuerzan las paredes celulares de las legumbres e impiden su ablandamiento
- Filtra el agua o usa agua mineral



EXCESO DE AGUA

COCINA CON EL LÍQUIDO JUSTO

- Un exceso de agua puede ralentizar la cocción de la legumbre.
- El almidón queda disuelto en gran cantidad de líquido.
- El caldo no espesa.
- Provoca pérdida de sabor.



ALIMENTOS ÁCIDOS

PUEDEN DIFICULTAR LA COCCIÓN

- Los ácidos dificultan el ablandamiento de la legumbre
- Sus paredes celulares resultan más estables y menos solubles
- Son alimentos ácidos el tomate, la melaza, el vino, los lácteos, la mostaza, la salsa de soja, el vinagre o el aceite de oliva.



FALTA DE TIEMPO

COCINA CON TIEMPO DE SOBRA

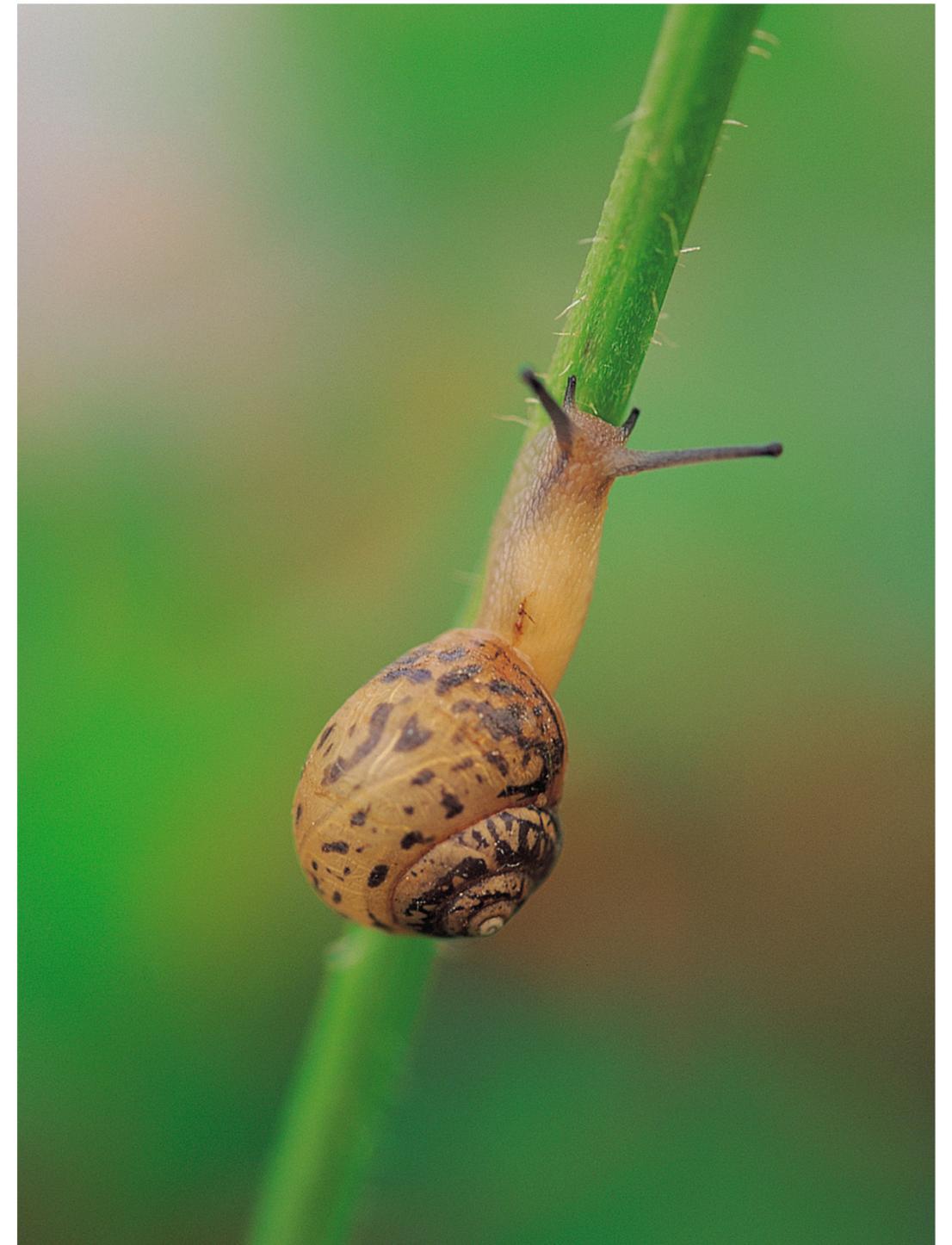
- Los tiempos son orientativos.
- Cocina con antelación; por la noche, por ejemplo.
- El reposo siempre viene bien a la legumbre.
- Continúa la cocción en ALTA si no prospera.



SLOW COOKERS POCO POTENTES

SON RESPONSABLES DE COCCIONES DEMASIADO LENTAS

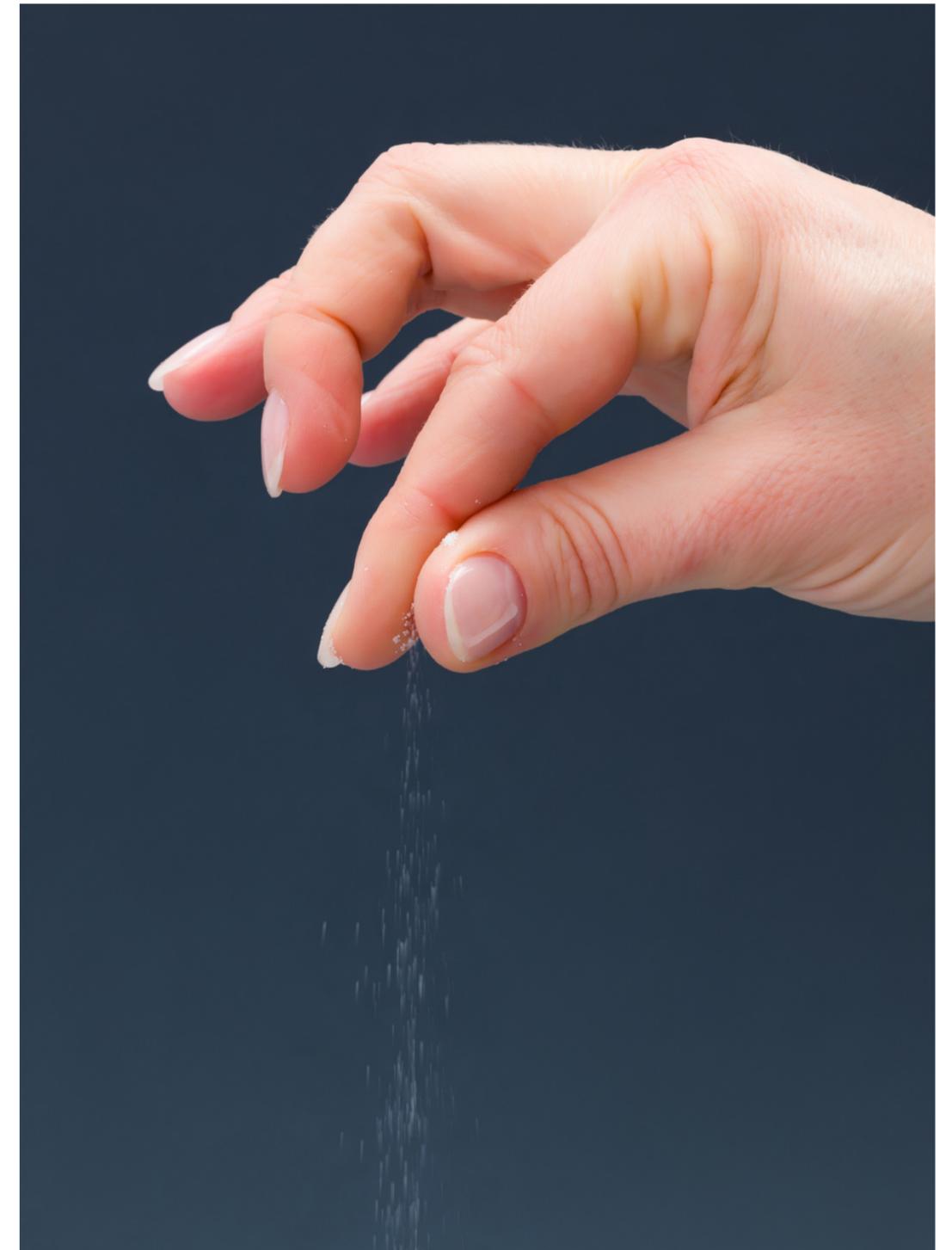
- La cocción no prospera en función BAJA.
- Comprueba la cocción con otros alimentos.
- Cocina las legumbres en ALTA si tu slow cooker es excesivamente lento en BAJA.



LA SAL

UN MITO MUY EXTENDIDO

- La sal no ralentiza la cocción.
- No endurece la legumbre.
- Sin sal, el núcleo de la legumbre queda soso.
- Si no salamos ligeramente al principio podemos caer en el abuso al intentar rectificar el punto de sal.



Gracias

WWW.CROCKPOTTING.ES