**Conheça 7 termos culinários importantes da gastronomia**

Você já pegou o cardápio de um restaurante ou foi preparar uma receita e ficou em dúvida diante de palavras como redução, saltear, flambar? O universo da gastronomia está repleto de termos culinários que, apesar do nome sofisticado, são até bem simples e, provavelmente, você já conheça ou até pratique na sua cozinha.

A França, país de origem do conceito de[restaurante](https://www.restaurantes.com.br/), não por acaso, foi pioneira na sistematização do mundo da cozinha. É de lá que vem o nome da maioria das técnicas culinárias. Ao conhecer esses processos é possível entender como um mesmo ingrediente pode variar de textura, sabor e aroma simplesmente mudando o método de preparo.

Dominar o significado dessas expressões permite aproveitar ao máximo a visita a um bom restaurante ou até mesmo preparar uma refeição especial em casa. Para elevar suas experiências gastronômicas, preparamos um guia com algumas das principais técnicas culinárias que vão ajudar você a desvendar esse intricado e saboroso universo.

**1.Confitar**

[Confit](https://www.vaisefood.com/dicionario/)é uma palavra de origem francesa que significa cristalizar. Antigamente, esse método era usado para conservar os alimentos. As carnes eram cozidas e guardadas imersas em gordura. Já frutas e legumes eram conversados usando calda de açúcar.

Atualmente um alimento confitado é aquele que teve um cozimento lento em gordura, sem chegar a fritar. No caso de carnes, normalmente, são preparadas na própria gordura, como o renomado confit de pato. Para os legumes e peixes é comum o uso do azeite.

**2.Saltear**

É uma das técnicas mais simples da culinária, nem por isso, é menos importante. Esse processo, que consiste em refogar rapidamente alimentos em alta temperatura e com pouca gordura, cria uma camada na superfície do alimento e mantem sua textura original. Essa reação química é a caramelização e ocorre quando o açúcar presente em vegetais e frutas se transformam com o calor, realçando o sabor do ingrediente e a cor.

**3.Selar**

Esse é um termo da culinária geralmente empregado na preparação de carnes. Consiste em dourar o alimento em alta temperatura, criando uma crosta que evita que os líquidos naturais se percam, o que preserva o sabor e a suculência. Depois desse rápido processo de selar, a preparação é finalizada em temperatura mais baixa em forno, frigideira ou grelha.

**4.Deglaçar**

A [deglaçagem](http://semmedida.com/category/glossario/" \t "_blank) é um método em que um líquido (ácido ou alcoólico) é adicionado para remover o fundo de um recipiente onde alguma carne foi selada, frita ou assada. Esse fundo, ou fond em francês, é empregado como base para um molho com sabor acentuado.

**5.Flambar**

Flambar nada mais é do que adicionar uma bebida alcoólica em uma preparação já muito quente ou colocar uma fonte de fogo. Isso vai, literalmente, deixar em chamas (flambé no original francês) e reduzir o teor do álcool, preservando o aroma e acentuando o sabor. Essa técnica é muito empregada em carnes e sobremesas. Normalmente, usa-se conhaque, rum ou uísque.

**6.Reduzir**

A redução realmente é o que o nome diz, ou seja, apurar um ingrediente para torna-lo mais concentrado e ressaltar suas características. Hoje em dia, as reduções como as vinho ou aceto balsâmico, por exemplo, estão muito presentes em saladas, molhos e sobremesas.

**7.Harmonizar**

Quem nunca ficou em dúvida na hora de escolher a bebida ideal para combinar com aquele prato especial? Essa complexa tarefa recebe o nome de harmonização na gastronomia. Harmonizar comida e bebida envolve um pouco de conhecimento e princípios de combinação entre alimentos e bebidas, mas também tem um forte componente de gosto e preferências pessoais.

Conhecer as técnicas e processos de preparo de um prato podem fazer a diferença para quem aprecia comer bem. E agora que você já conhece alguns dos principais termos culinários, vai poder impressionar os amigos e convidados no próximo encontro.

E se você quer aprender outras expressões da gastronomia, deixe aqui seu comentário.