

Platos de invierno: qué recomiendan cocinar cuando bajan las temperaturas

28/06/2025



El invierno invita a las cocinas a transformarse en refugios ante las temperaturas extremas, donde los ingredientes de la temporada cobran protagonismo. En este período, chefs y cocineros se adentran en las preparaciones más reconfortantes, donde las cocciones lentas y los sabores que abrazan se convierten en las estrellas principales.

Desde los **guisos de lentejas** hasta los **locros bien elaborados**, las recetas invernales ofrecen un placer sensorial que va más allá de la simple nutrición: son una invitación a experimentar con **aromas profundos y envolventes**. Los expertos culinarios consultados por **Infobae** revelaron los productos y platos esenciales para **sobrellevar los meses más fríos del año**.

El poder de los ingredientes de temporada: sabores y texturas del invierno

El cambio de estación amerita también un **cambio en los ingredientes** que se utilizan en las preparaciones. Tanto por **mayor frescura** como por la prevalencia de **sabores que evocan al invierno**, ciertos productos que conforman los deliciosos y reconfortantes platos vuelven a estar en el foco de la cocina.

La chef **María Barrera** destaca la **batata** y la **calabaza** como alimentos esenciales en sus comidas. “Me gusta utilizar en esta temporada los camotes y calabazas de todo tipo. Para mí es una buena temporada para **llenarnos de energía para aguantar el frío**”, indicó la fundadora de **Cocina mexicana de origen**.



El invierno transforma las cocinas en refugios donde los ingredientes de temporada, como la calabaza y la batata, se destacan por sus sabores y texturas únicas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Por otro lado, no deja de lado las ensaladas que, por su

frescura, suelen ser más asociadas a la primavera y el verano. “Yo sigo haciendo ensaladas en esta temporada y me gusta utilizar espinacas”, señaló. Además, indicó que las mandarinas son una fruta de estación infaltable, tanto en su hogar como en su restaurante: “Comemos mucha mandarina en casa, hacemos agua de mandarina, la agregamos a pasteles, la comemos en gajos, en ensaladas”.

La cocinera mexicana resalta la **polenta** integrada con otros ingredientes, ya que “el **maíz** siempre tiene que estar presente para nosotros”. Y agregó: “Como mi cocina es muy tradicional, es tradicional en todos los sentidos. Como buena mexicana, a todos nuestros platos, sin excepción alguna, les ponemos chile de una u otra forma. Poco, mucho, de un tipo, de otro. Pero **el chile siempre está presente en nuestras comidas** y mucho más en las comidas de invierno”.

El chef **Leonardo Jaciuk**, radicado en Mar del Plata, describió sus ingredientes más utilizados en diálogo con **Infobae**: “En invierno, me vuelvo loco con el **hinojo, la calabaza, el puerro, los hongos de pino** que aparecen por Sierra de los Padres, y obviamente, los **cítricos**: mandarina, naranja, pomelo. También es temporada fuerte de **coles**, como el repollo o el kale, que si los sabés tratar, son una bomba de sabor”.



En invierno, las hortalizas tienen el óptimo sabor y son ideales para crear guisos, especialmente cuando se combinan con salsas calientes y técnicas de cocción lentas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Aclaró que, a la hora de tratar los productos, mantiene el espíritu **reconfortante**, pero procura encontrar un **equilibrio**: “Por ejemplo, en vez de usar crema en todo, opto por **purés de vegetales**. Juego con **fermentos**, kimchis o pickles, para **cortar la grasa y sumar acidez natural**. También aplico técnicas más **veganos** o **sin gluten** para que nadie se quede afuera de un buen plato invernal”.

“Todas las **hortalizas**, por lo general, tienen el óptimo sabor en esta época. Son ideales para hacer **guisados** debido a su **versatilidad**. Con verduras y salsas calientes, a las que se les puede dar color con las mismas verduras, se pueden realizar preparaciones increíbles”, aseveró, por su parte, el chef **Gabriel Dellepiane**.

Cocciones lentas y reconfortantes: las técnicas que transforman el frío en calor

Si bien los ingredientes son las estrellas de los platos, sus sabores y aromas inigualables se pueden acentuar aún más a partir de ciertas técnicas que priorizan las **cocciones lentas y el ahumado para aportarle calor a cada comida.**

Jaciuk mencionó al **braseado** como la base de las mejores preparaciones invernales. Sin embargo, indicó que **el confitado y el horneado largo y lento** también son ideales: “Todo lo que te permita **desarrollar capas de sabor.** Me encanta **arrancar platos en sartén y terminar en horno,** o usar el horno de barro si hay. También el **ahumado suave,** incluso en aceites o sales, levanta un plato de forma tremenda”.



Técnicas como el braseado, confitado y la cocción lenta permiten desarrollar capas de sabor que intensifican los platos y los hacen más reconfortantes para el invierno (Imagen Ilustrativa Infobae)

Barrera, en la misma línea, dijo: “Los braseados son de las

técnicas que más utilizamos. En México se utilizan mucho los **tatemados** (consiste en dorar o carbonizar ligeramente los ingredientes sobre una superficie caliente), en mis comidas siempre está presente”.

Comidas que abrazan: platos tradicionales e innovadores para la temporada invernal

Una característica fue destacada por todos los chefs como infaltable para los platos de invierno: que sea **reconfortante**. Los sabores, texturas, técnicas y colores se unen en una fusión perfecta que, en palabras de Jaciuk, debe ser un **“abrazo al alma”**.

El chef considera que lo fundamental es el **calor**: “Pero no solo de temperatura. Tiene que tener profundidad de sabor: un caldo con muchas horas de cocción, una cocción larga, una textura que abrace. También esa cosa medio nostálgica, que te transporte a la cocina de tu abuela. **El frío te pide cariño en forma de comida**”.

“Acá vamos a lo que reconforta de verdad. Un buen **guiso de lentejas bien humeante**, locro bien hecho (sin pasarse de grasa), o un risotto de hongos. Si quiero ir más fino, un **osobuco braseado con polenta cremosa** o un ragú de cordero que se deshace con el tenedor. Y ni hablar de una **sopa de cebolla con queso gratinado**”, enumeró Jaciuk.



Los guisos de lentejas son una de las preparaciones más valoradas por los chefs para enfrentar el frío (Imagen Ilustrativa Infobae)

Barrera, con su fusión entre la gastronomía mexicana y la argentina, optó principalmente por **la polenta y el locro**, específicamente los preparados en las **provincias del norte**: “El locro jujeño y el salteño me parecen las comidas más exageradamente ricas e indispensables para este frío. No puede haber otro plato más rico que ese”.

“Si hablo de comida mexicana, nosotros cocinamos los **pucheros con mucha verdura**. Es una buena temporada en la que encontramos en el mercado de Liniers papa de agua, como ustedes llaman acá, o los **chayotes**, como le decimos nosotros. Eso junto con otro tipo de verduras, las calabacitas, los zucchini”, agregó.

Explicó que un plato tan tradicional, como lo son las **lentejas** mencionadas por Jaciuk, tiene distintas formas de prepararse según el país: “Las lentejas, que tenemos a la argentina o a la mexicana, se cocinan de manera muy diferente. La versión mexicana es **mucho más caldosa y obviamente con algo**

de picante. Si hacemos la versión del sur del país se le pone **huevos enteros y plátano frito**".

Dellepiane también destacó a las lentejas como **figura principal**: "El primer puesto se lo lleva el guiso de lentejas. Creo que es **el mejor plato para enfrentar el frío**".

Estas comidas cumplen con los requisitos de una buena comida invernal que expresó la Barrera: "Tiene que cumplir con ser una comida **rica, llena, calentita**".

Fuente: Infobae