

Alianza
editorial

1080

Nuevas
ideas
de cocina



Inés Ortega
y Marina Rivas

Nuestros
táper

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagiasen, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© Inés Ortega y Marina Rivas, 2023
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2023
Calle Valentín Beato, 21; 28037; Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-1148-440-4

Depósito legal: M. 23.839-2023

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

Introducción. Cocina de táper o <i>batch cooking</i> . ¿Qué quiere decir este término?	11
Táper para comer fuera de casa	13
Consejos para organizarte en la cocina	15
Organiza tu nevera	16
Calendarios de alimentos mes a mes	19
Beneficios de comer según la estación del año	23
Alimentos de temporada según las necesidades del cuerpo	23
Motivos saludables para comer por estación	24
Las ensaladas	25
Siete consejos para comer saludable	26
Congelación y conservación	27
Congelación de la carne	27
Congelación de las aves	27
Congelación del pescado	28
Conservación al vacío	29
<i>Snacks</i>	31
Índice de <i>snacks</i>	33

Recetas frías	67
Índice de recetas frías	69
Recetas calientes	157
Índice de recetas calientes	159
Índice general de recetas	247
Índice fotografías	253

*A Nicolás, que nos ha acompañado
durante la redacción de este libro.*

Introducción

Cocina de táper o *batch cooking*. ¿Qué quiere decir este término?

Cada día oímos hablar más de esta expresión, pero ¿sabemos realmente qué significa?

Batch cooking es el nombre que recibe una manera de cocinar que consiste en preparar, o en dejar prácticamente listos, *batches* (lotes) de comida un día o dos a la semana (normalmente el sábado o el domingo, que es cuando solemos tener más tiempo) para luego disponer de ellos a lo largo de la semana.

Esta forma de cocinar es más cómoda porque, al estar más ocupados de lunes a viernes, nos permite organizarnos mejor. Tener tiempo libre para dedicarlo a nuestras aficiones es muy bueno tanto para la mente como para el cuerpo; además, este tipo de cocina puede ayudarnos a mitigar el estrés diario gracias a la planificación previa que requiere la elaboración de los platos.

En este libro se proporcionan recetas saludables y sencillas que también es posible preparar en cantidades más grandes de modo que se puedan dividir para varios días e incluso congelarlas para otras ocasiones.

Encontraréis recetas para todos los gustos, algunas de ellas son aptas para veganos y otras para aquellos a los que les guste otro tipo de alimentación. Asimismo, observando el cuidado de nuestro entorno, os recomendamos recurrir a productos de temporada y de cercanía.

También ofreceremos numerosos trucos de cocina y consejos para aprovechar las sobras de alguna comida de cara a utilizarla más adelante, y todo ello con la finalidad de ahorrar tiempo y comer de forma sana y equilibrada.

Además de todas las recetas, daremos ideas para que podáis componer vuestros propios menús con libertad y en función de vuestros gustos.

Por último, veamos las dos acepciones del concepto *batch cooking* para aclarar su significado en mayor medida:

- Una alude al hecho de preparar de una vez la comida de toda la semana, incluyendo los táper que vayamos a llevar a la oficina, un hábito cada vez más frecuente dada la carestía de la vida o la falta de tiempo para ir a comer a casa y volver al trabajo después.
- La otra, a dejar una serie de alimentos preparados para combinarlos con otras elaboraciones de última hora como, por ejemplo, un pescado a la plancha que no resultaría bueno si se hiciera con antelación.

Todas y cada una de las recetas que presentamos en este libro son fáciles de realizar y sus ingredientes se pueden encontrar sin dificultad. Así conseguiremos ahorrar tiempo y dinero, además de comer de manera saludable.

Estamos seguras de que disfrutaréis con ello.

Táper para comer fuera de casa

Cuando tenemos que comer en el trabajo, lo ideal es llevar un táper de casa; es la opción más saludable y económica. A tal fin, os recomendamos planificar un menú semanal los domingos, y prepararlo en uno o dos días utilizando el método de *batch cooking* que explicamos en este libro. Es importante disponer de unos buenos recipientes de cristal con tapa hermética, así como de una bolsa térmica para llevar la comida de casa al trabajo. No debemos olvidar la importancia de una botella de buen cristal para el agua. Hay que asegurarse de estar bien hidratado durante todo el día.

Recordemos que comer de modo saludable no tiene por qué ser aburrido ni complicado. Podemos incluir en los platos alimentos de colores variados para obtener todos los nutrientes necesarios, así como utilizar especias que realcen el sabor.

Por ejemplo, podemos llevarnos unas albóndigas con pisto y arroz salvaje, y algún *snack* como fruta con yogur y granola o unas galletas saludables hechas en casa.

A continuación, proponemos un menú semanal de táper para llevar a la oficina, lo cual servirá para planificar también lo que vayáis a cenar:

Lunes

Snack: bolitas energéticas de matcha y pistacho

Comida: gazpacho y ensalada de lentejas, kale y queso feta

Martes

Snack: banana *bread* con chocolate negro

Comida: ensalada de pollo, espinacas y aguacate

Miércoles

Snack: cookies de cacahuete y chocolate

Comida: judías verdes salteadas y lomos de salmón al estragón

Jueves

Snack: humus casero con *crudités*

Comida: crema de calabaza y pechuga de pollo con mostaza y naranja

Viernes

Snack: edamame salteado con sésamo

Comida: quinoa al curri con verduras + brochetas de gambas con jengibre y cúrcuma

Consejos para organizarte en la cocina

Si habéis adquirido este libro, es probable que estéis interesados en organizaros mejor en la cocina para ahorrar tiempo. Las recetas que vamos a proporcionar aquí son fáciles de preparar de cara a planificar un menú semanal, según las necesidades y preferencias de cada cual. Os recomendamos comprar alimentos locales y de temporada porque la naturaleza es sabia y nos brinda lo que necesitamos en cada época del año para ayudar a mantener nuestro organismo sano y en equilibrio. Con ello no solo cubriremos las necesidades estacionales de nuestro cuerpo, sino que también contribuiremos al cuidado del medio ambiente. Una buena planificación y organización en la cocina puede ayudar a reducir el estrés con la alimentación diaria, así como a que tengamos tiempo para realizar otras actividades.

Aquí van seis consejos para preparar la comida en casa:

1. No hay que complicarse: preparar recetas sencillas aumentará las probabilidades de encontrar tiempo para cocinar. Se pueden usar verduras en conserva o congeladas si tenemos poco tiempo para limpiarlas y cortarlas, y reservar las recetas más elaboradas para ocasiones especiales.
2. Hay que tener en cuenta los nutrientes: es bueno incluir colores variados en los platos. Comer variado ayudará a sentirse saciado durante más tiempo y a evitar picos de azúcar en sangre.
3. Desarrolla tu lado creativo: con un poco de imaginación y la mente abierta, podemos hacer que nuestros platos sean bonitos y apetecibles.

4. Invirtamos gradualmente en utensilios de cocina: no necesitamos comprar muchos y sofisticados; solo hay que centrarse en aquellos que pueden ayudar a reducir nuestro tiempo en la cocina.
5. Que el proceso sea divertido: podemos ponernos música, un pódcast o un audiolibro mientras pensamos en la cocina casera como una forma de cuidar nuestra salud y la de nuestra familia.
6. Visualicemos el *batch cooking* como un sinónimo de ahorrar tiempo en la cocina: como hemos comentado con anterioridad, este método consiste en cocinar diferentes recetas a la vez para varios días de la semana o en hacer preparaciones para combinar y crear platos en poco tiempo. Con esta técnica se pueden planificar con antelación los menús y la lista de la compra, organizarnos y ahorrar tiempo en la cocina. Elijamos un día o dos en función de nuestras necesidades (normalmente será el fin de semana, aunque dependerá de cada cual y su circunstancia) para preparar la comida de la semana. Podemos cocinar pollo a la plancha, salmón al horno, quinoa, arroz integral y verduras asadas en la sartén, y condimentarlo al gusto. Luego guardaremos las preparaciones en recipientes de cristal y los meteremos en la nevera. Es una forma de tener ingredientes listos para mezclar y combinar durante toda la semana. También se puede hacer más cantidad y congelar para disponer de ello otro día.

Organiza tu nevera

Es importante conservar bien los alimentos en la nevera. Lo aconsejable es utilizar los cajones para guardar las frutas y las verduras, y usar táper de cristal con tapa hermética para la carne, el pollo y el pescado siempre que no se vayan a congelar.

En cuanto a los huevos, lo más conveniente es mantenerlos en sus cajas para poder comprobar la fecha de caducidad en caso de duda.

Si compramos hierbas frescas podemos meterlas en tarros con agua para que aguanten más tiempo o envolverlas en papel film.

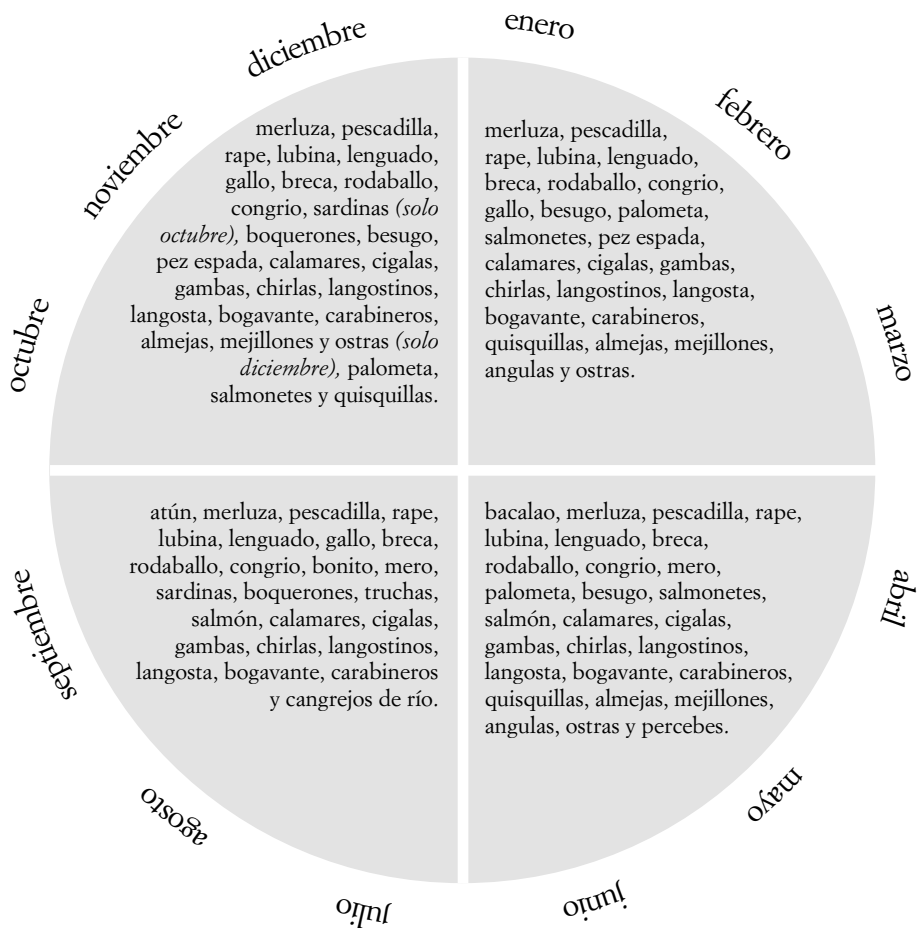
Por ejemplo, podemos destinar la balda superior de la nevera para colocar los huevos y los lácteos; las baldas intermedias, para la comi-

da preparada en táper de cristal; los cajones, para las frutas y verdura, y las baldas de las puertas para bebidas y salsas.

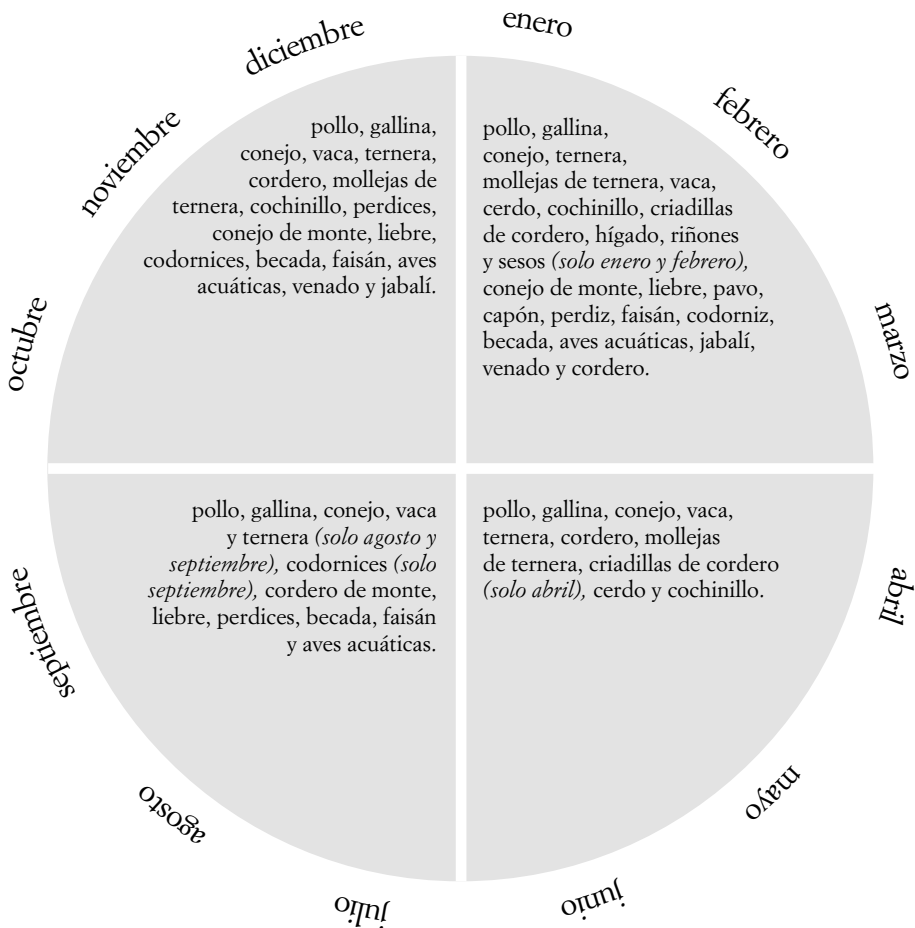
Recomendamos limpiar la nevera una vez a la semana y, si tenemos verduras y frutas muy maduras, utilizarlas cuanto antes en nuestras recetas para no desperdiciar nada. Podemos hacer una macedonia o un carpacho de frutas, un batido o aprovecharlas en ensaladas. Con las verduras podemos preparar un wok con pollo salteado, asarlas al horno, hacer cremas o una ensalada variada.

Calendarios de alimentos mes a mes

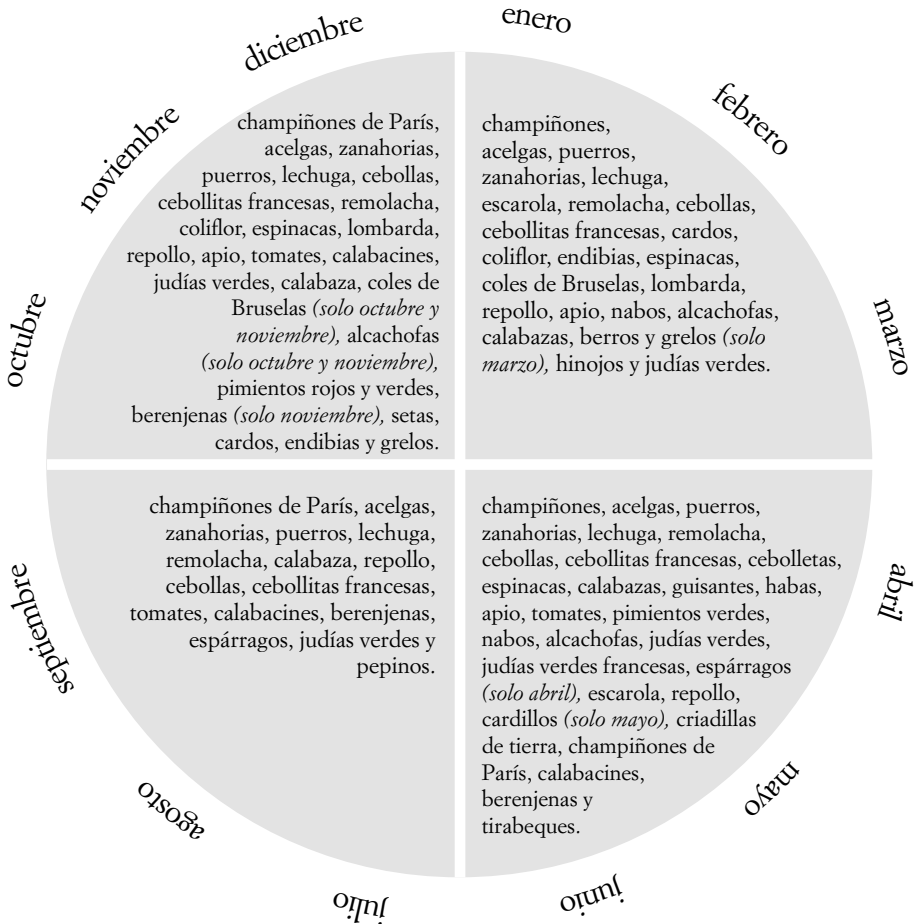
Pescados y mariscos



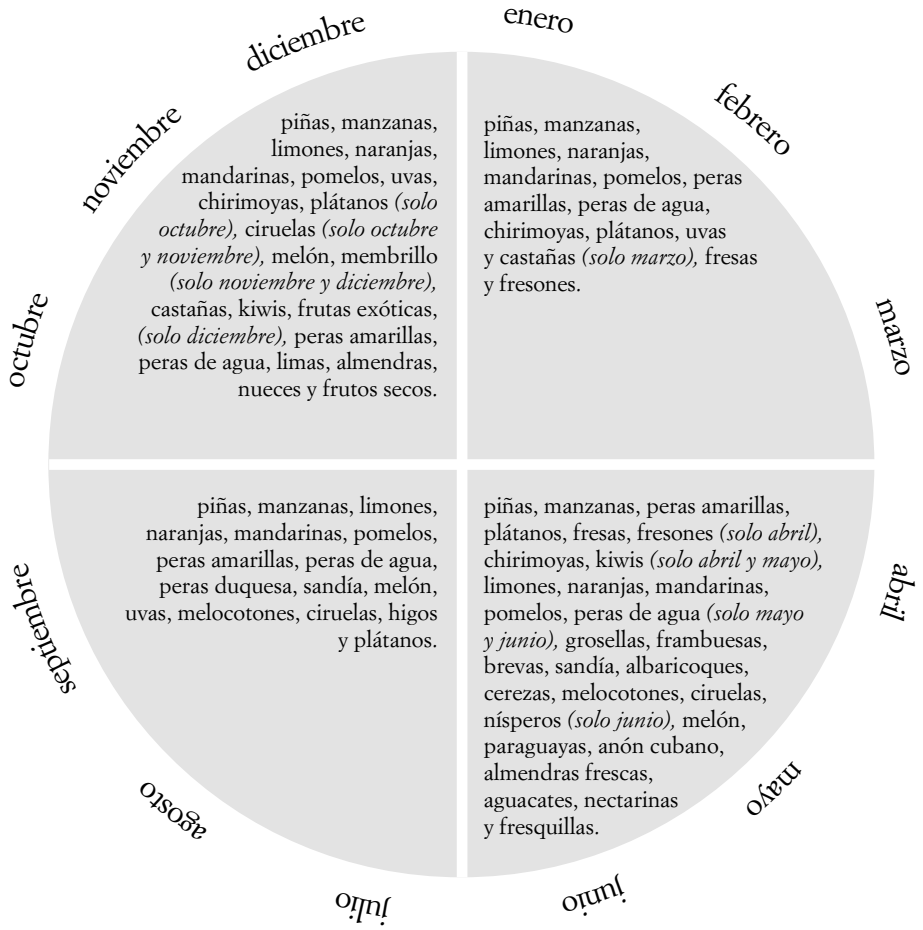
Aves y carnes



Verduras



Frutas



Beneficios de comer según la estación del año

La naturaleza es sabia y nos brinda aquellos alimentos que nuestro cuerpo necesita en cada época del año. De esta manera, acompasamos nuestros biorritmos a los cambios naturales de cada estación.

Esta forma de comer es bastante intuitiva. Por ejemplo, cuando el clima es cálido y seco, necesitamos alimentos jugosos como la sandía, el melón, el tomate, el pepino y el mango para refrescarnos. Sin embargo, cuando los días son fríos y húmedos, precisamos alimentos como la calabaza, la patata y la batata para entrar en calor.

Dejarnos llevar por esta intuición y seguir una dieta principalmente basada en las estaciones y en los productos locales puede ayudarnos a mantener nuestro organismo sano y en equilibrio. Así, no solo cubriremos las necesidades estacionales del cuerpo, sino que también mejoraremos nuestra microbiota intestinal, el sistema inmunitario y el medio ambiente.

Alimentos de temporada según las necesidades del cuerpo

En primavera, la energía brota a la superficie de la tierra y las plantas verdes germinan y crecen. Nuestro cuerpo necesita alimentos que favorezcan la desintoxicación natural y los procesos digestivos.

En verano, el aire es caliente y pesado, las plantas están abiertas y hay mucha luz solar. Las plantas están dando energía a sus frutos y así estos resultan más refrescantes e hidratantes durante la época más cálida del año.

En otoño, las hojas de los árboles empiezan a caer, el clima es más fresco y la energía de las plantas se concentra en su interior. Es un buen momento para empezar a nutrirnos con alimentos que ayuden al cuerpo a adaptarse a estas condiciones y a liberarse del calor del verano.

En invierno, la estación más fría del año, no hay muchas cosas que broten o que puedan crecer. La energía de la vida vegetal desciende a las raíces y es entonces cuando hay que disfrutar de platos calientes con verduras de raíz. Muchos alimentos de esta estación estimulan la inmunidad para afrontar convenientemente los meses más fríos del año.

Motivos saludables para comer en función de la estación

1. Los alimentos de temporada favorecen una microbiota intestinal diversa: ya que aquellos que se cultivan cambian con cada estación del año. Al variar nuestra ingesta de alimentos, fomentamos la variedad de bacterias beneficiosas que habitan en nuestro interior. Esto fortalece nuestra inmunidad y potencia la salud en general.
2. Los alimentos de temporada son ricos en nutrientes: ya que empiezan a perder nutrientes a las 24 horas posteriores a su recolección. La mayoría de los alimentos que se consumen hoy en día se han cosechado inmaduros para ser transportados a miles de kilómetros. Cuando llegan a nuestro país, tienen menos sabor y son menos nutritivos.

Una de las mejores formas de comer en función de la estación del año consiste en adquirir alimentos locales. Si elegimos aquellos cultivados en las zonas más próximas de nuestro entorno, que pueden madurar en la planta durante el mayor tiempo posible, los ingredientes serán más nutritivos.

Cuanta menos distancia viajen los alimentos desde el campo hasta nuestro plato, más células vegetales vivas ingeriremos y mayor será su valor nutricional.

3. Las frutas y verduras de temporada y de origen local suelen contener menos productos químicos: como las frutas que se cose-

chan maduras tienen un período de duración más corto, muchos proveedores que envían los alimentos a grandes distancias las cosechan antes de madurar. Por esa razón, utilizan productos químicos para que se desarrollen artificialmente y conseguir que tengan un aspecto más colorido y fresco durante más tiempo.

4. Los alimentos de temporada favorecen la conservación del medio ambiente y a los pequeños agricultores: al elegir alimentos de temporada mediante el comercio de proximidad, sabremos de dónde proceden. Además, nuestras elecciones alimentarias pueden reducir la huella de carbono que deja la producción y distribución masiva de alimentos en el planeta, así como apoyar económicamente a los pequeños agricultores.

Las ensaladas

Las ensaladas constituyen una opción perfecta para llevar al trabajo, ya que pueden ser una comida completa o funcionar muy bien como guarnición. Lo bueno es que hay muchas combinaciones saludables y sabrosas que no tienen por qué ser aburridas. Además, representan una fuente de fibra y antioxidantes. Pensemos en las ensaladas como un lienzo culinario en el que pintar con los colores de cada estación y seamos creativos.

La palabra «ensalada» es un derivado del latín *sal*, que antiguamente era, además de lo que hoy entendemos por «sal», una mezcla a base de aceite, sal y vinagre con la que se acomodaban algunas carnes, aves, judías u otras verduras cocidas. Posteriormente, por extensión, se aplicaría este nombre a cualquier vegetal aderezado de este modo. Proponemos aquí una fórmula sencilla para crear ensaladas:

- Elegimos dos verduras de entre las siguientes: alcachofas, brócoli, calabacín, champiñones, coliflor, espárragos, judías verdes, mezcla de lechugas, espinacas, etc.
- Elegimos una proteína como, por ejemplo: atún, carne, edamame, frijoles, garbanzos, huevo, lentejas, pescado, pollo, etc.
- Elegimos una grasa de entre las siguientes: aceitunas, aguacate, frutos secos y semillas, queso feta, etc.