

Taller de Batch cooking o cocina por lotes.

Impartido por Nereo Clavero Cuadrado, chef de Brócoli Catering.

¿Qué es el Batch Cooking?

Batch cooking es el nombre que recibe un método que propone cocinar en pocas horas para toda la semana, optimizando al máximo los recursos y cocciones de alimentos. No confundir con Mealprep. que es parecido pero en vez de envasar las preparaciones para luego usarlas, se envasan los platos ya terminados.

Así, el batch cooking hoy está de moda y se denomina con este anglicismo pero se trata de una forma de resolver las comidas diarias que empleaban incluso nuestras abuelas.

El primer y mayor beneficio del batch cooking es que nos acerca a la comida casera, nos amiga con la cocina y nos permite alejarnos de ultraprocesados, fast food y comida elaborada fuera de casa que siempre es de peor calidad que la que podemos crear con nuestras propias manos.

Como si fuera poco, nos permite reducir los tiempos que dedicamos a la cocina y organizar nuestra alimentación, algo que puede ser de mucha ayuda para mejorar nuestra dieta tanto en calidad como en cantidad.

Una ventaja que muchos no tenemos en cuenta es la económica que el batch cooking sin duda ofrece, no sólo porque nos aleja de la comida comprada de alto valor sino porque en pocas horas cocinamos para cada día de la semana permitiendo así también ahorrar consumos energéticos usados para elaborar diferentes platos.

Esto por supuesto, también se traduce en un beneficio para el medioambiente, ya que desperdiciamos menos y ahorramos energía.

Las claves para organizar tu batch cooking

Lo primero que necesitamos hacer si pensamos cocinar en pocas horas para toda la semana es planificar un menú semanal, es decir, prever que platos consumiremos a lo largo de cada día de la semana.

Para ello, es necesario contemplar que el batch cooking pretende aprovechar los ingredientes y cocciones de un plato en otro, por lo tanto, lo recomendable es elegir una o dos carnes de calidad, uno o dos pescados o mariscos, uno o dos cereales en lo posible integrales y varios vegetales que podamos emplear para diversos platos.

También podemos acudir a una legumbre seca o dos legumbres en conserva o de bote para sumar a nuestros platos semanales de forma sencilla.

Teniendo en cuenta esto, crearemos nuestro propio menú semanal que después, cocinaremos en pocas horas un día de la semana.

Previo al día que dedicaremos a la cocina organizaremos la compra creando un listado para saber qué necesitamos. Recomendamos escoger de forma preferentemente alimentos frescos y de temporada que se puedan congelar, pues una gran parte de los platos enviaremos al congelador en un tupper o recipiente apto para

ello.

Con los ingredientes en mano y los utensilios disponibles, podemos cocinar diferentes platos un día de fin de semana para resolver el resto de las comidas semanales que es aconsejable rotular antes de congelar o guardar en la nevera. Nos facilitará mucho la tarea el poner además de fecha de elaboración, el día (y comida o cena si fuese necesario) en que planeamos consumirlo, de manera de retirar, recalentar o descongelar y listo para ingerir.

La clave está en saltear o cocinar al vapor verduras y usarlas para diferentes preparaciones. En este caso podemos saltear vegetales y añadirles ternera o pollo según la receta, así como retirar brócoli salteado para sumar a la tortilla o semejante.

Aprovecharemos la cocción de uno o varios ingredientes para distintos platos y así, podremos resolver varias comidas semanales en poco tiempo, siendo por ello el batch cooking un buen método para ahorrar tiempo y dinero mientras cocinamos más y comemos más sano para cuidar la salud.

Menú semanal

Es importante planificar tu Batch Cooking en base a un menú semanal, así sabes lo que vas a comer esa semana, sabes lo que te tienes que comprar y sabes las comidas que puedes anticipar y cocinar con antelación.

Hacer un menú semanal, puede parecer complicado al principio, pero tiene muchísimas ventajas para nuestro bolsillo y para nuestra salud. Así que si no lo haces, te aconsejo que empieces: Visualizar nuestras comidas en una papel, nos hace ser conscientes de nuestra alimentación.

Plato de Harvard

El Plato de Harvard, la mitad de nuestro plato siempre es verdura, así que ellas siempre son las protagonistas de todas las recetas y comidas (puede no ser así, aunque es recomendable a nivel nutricional).

Así que tener en el Batch Cooking varias preparaciones de verduras y hortalizas, puede ayudar muchísimo para incorporarlas a cualquier plato: tortillas, guarniciones, para mezclar con pasta, lasañas, guisos...

Y así tenemos planificado el menú:

Los platos y guarniciones marcados con *asterisco, son mis preparaciones Batch Cooking de esta semana. Verás que tengo muchas comidas resueltas, lo que es una gozada!

El pescado casi siempre para cenar, al vapor y en el microondas. En 4-5 min listo.

Planifico mi menú de lunes a viernes. El fin de semana se deja libre, siempre hay que dejar espacio para hacer una escapada, salir a comer con amigos, familia y no ser tan rigurosos.

Listado de preparaciones:

- Verduras Asadas
- Cebollas asadas
- Berenjenas asadas
- Caldo de pollo
- Albóndigas en salsa
- Pisto casero
- Salsa de tomate
- Judías verdes al vapor
- Brócoli al vapor
- Arroz cocido
- Huevos cocidos
- Lentejas estofadas

LUNES

COMIDA: Plato combinado con garbanzos cocidos, brócoli al vapor y arroz hervido.

CENA: Judías verdes al vapor con tomate y huevo duro.

El lunes sólo hay que abrir un bote de garbanzos, el resto ya está preparado del Batch Cooking.

MARTES

COMIDA: Albóndigas caseras con verduras asadas.

CENA: Bacalao al micro con pisto, cebollas asadas.

Solo hay que calentar las albóndigas y calentar las verduras en el micro. Y por la noche poner el bacalao en un estuche de vapor, añadir el pisto encima y al micro 3-4' minutos y listo. Mientras sirves el bacalao en el plato, templas en el mismo hermético las cebollas en el micro y a cenar.

MIÉRCOLES

COMIDA: Arroz con pisto y lentejas

CENA: Berenjenas asadas con tomate y parmesano / Caldito de la abuela

El arroz cocido se saca por la noche del congelador y sólo hay que calentar el caldo y añadirle fideos, jamón y un huevo escalfado para cenar para cenar.

JUEVES

COMIDA: Pollo a la plancha con finas hierbas, con brócoli salteado.

CENA: Tortilla de verduras asadas y ensalada caprese.

El pollo lo saco del congelador la noche anterior, para que se descongele lentamente en la nevera. Salteo en un wok el brocoli hervido (que ya lo tengo listo de mi Batch Cooking) con unas pasas y piñones. Aunque si no te quieres complicar, puedes templarlo un poco en el micro, añadir unas semillas de cáñamo peladas, una pizca de pimienta y un chorrito de aceite de oliva, sencillo y delicioso también. Por la noche, sólo hay que batir 4 huevos en un bol, añadir las verduras asadas y cuajar al gusto la tortilla en la sartén. Mientras se hace la tortilla, preparo una ensalada para acompañar.

VIERNES

COMIDA: Judías verdes con tomate y garbanzos cocidos

CENA: Salmón al micro con cebolla asada y hummus.

Para comer sólo hay que abrir un bote de garbanzos, lavar bien y escurrir. Mezclar la salsa de tomate y las judías que ya están listos del Batch Cooking y servir en un plato. Para cenar, poner los lomos de salmón en un estuche de vapor y al micro 3-4 minutos. Templar las cebollas y preparar un hummus en un plis plas.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu