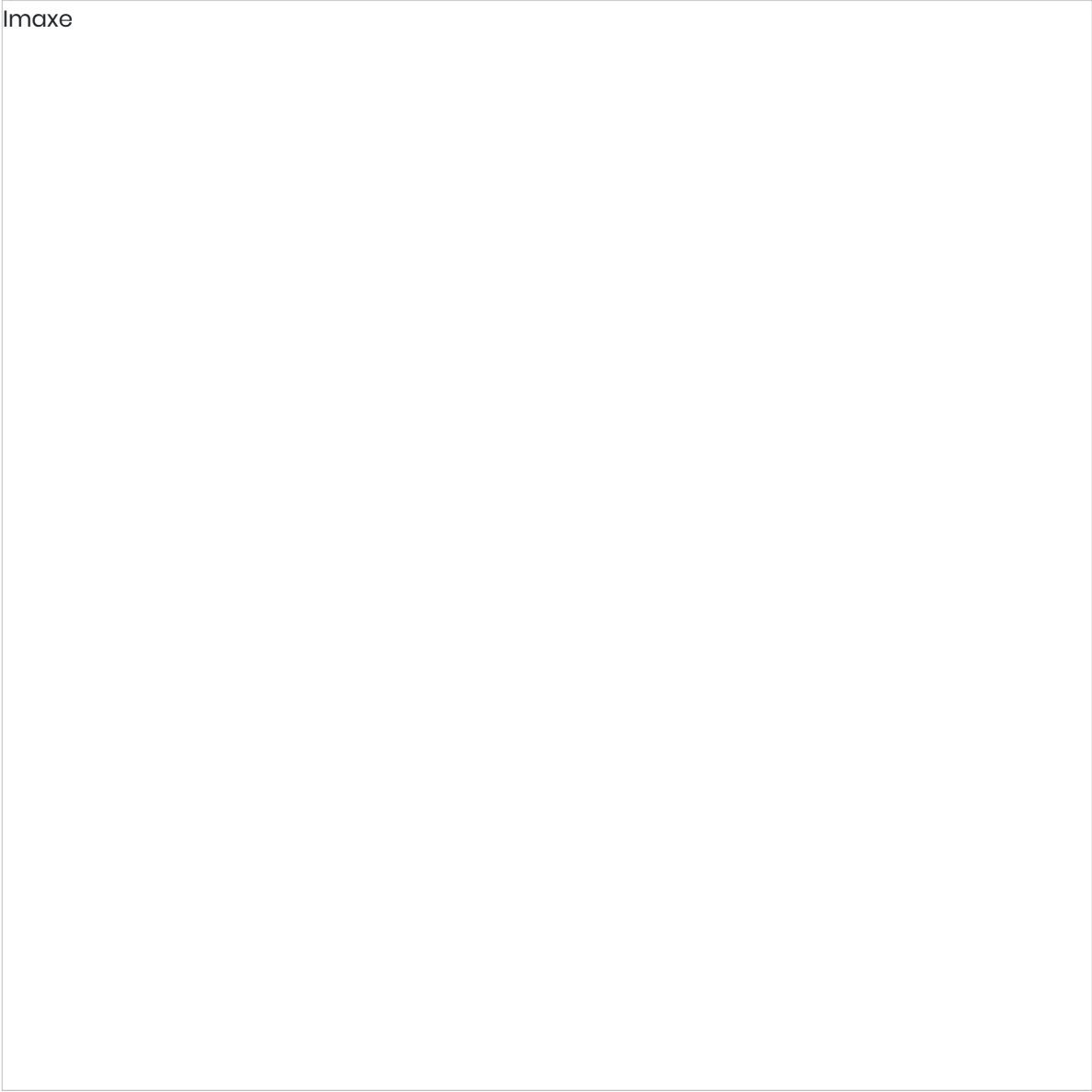


Batch cooking. Organiza a túa cociña e optimiza o teu tempo.

Tempo estimado de lectura: 3 min 50 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe



O desexo para comer ben sen converter a cociña nunha batalla diaria e como resposta á falta de tempo ou ganas para cociñar nace o **Batch Cooking**.

Esta técnica, consiste en preparar grandes cantidades de alimentos de comida dunha soa vez, xeralmente durante a fin de semana, para logo conxelar ou refrixerar as porcións individuais.

Aínda que poida parecer que dedicar varias horas para cociñar un día á semana é perder unha tarde, os beneficios superan o esforzo inicial.

Vantaxes do Batch cooking

Son múltiples as vantaxes que chegan á nosa vida se decidimos poñerlle un pouco de orde. Ao final, facer un menú semanal require organización, planificación e, sobre todo, enxeño.

É dicir, prima utilizar os recursos que teñas e saber como aproveitalos ao máximo, promovendo a conciencia dun consumo responsable ao desperdiciar menos, evitar compras impulsivas e aforrar enerxía ao preparar varias comidas dunha vez.

Axuda a comer de forma máis saudable e a aforrar tempo e diñeiro a longo prazo e fomenta a introdución de comida caseira e feita con mimo todos os días, de maneira que nos afastamos dos ultraprocesados e das comidas de baixo nivel nutricional.

Ademais poderás implicar aos máis pequenos e pasar unha tarde divertida en familia onde aprendan sobre cociña, limpeza e esforzo.

Cómo practicar o Batch cooking?

O primeiro é planificar o teu menú semanal. Pensa en comidas versátiles que che permitan aproveitar ao máximo os ingredientes. Inclúe unha variedade de alimentos: carnes, peixes, legumes, ovos, cereais integrais e moitas verduras de tempada. Ao comprar, opta por pezas enteiras, adoitan ser máis económicas.

Cociña en grandes cantidades e aproveita técnicas como o salteado, cociña ao forno ou ao vapor. Despois de cociñar, divide as porcións en recipientes de vidro e conxélaas. Así evitarás que os alimentos alteren o seu sabor e poderás quentalos facilmente. Non esquezas etiquetar cada recipiente co contido e a data.

A continuación, deixámosche algunhas **ideas sinxelas e deliciosas:**

Almorzos e merendas

- **Barriñas de froitos secos**

- dátiles
- froitos secos (abelás, noces, améndoas)
- coco relado
- sementes (xirasol, chía, liño)
- aceite de coco
- manteiga de froitos secos (améndoa, cacahuete)
- canela en po

Imaxe

- **Pudding de chía e cacao con froitos vermellos**

- sementes de chía
- bebida vexetal de améndoas
- froitos secos (abelás, noces, améndoas...)
- froitos vermellos (arandos, amorodos...)
- cacao en po

Imaxe pudding de chía e cacao con froitos vermellos

Comidas e ceas

- **Polo rebozado con fariña de garavanzo**

- polo
- fariña de garavanzos
- auga
- comiño
- allo en po
- pan relado
- sal
- aceite de oliva virxe extra

Imaxe polo rebozado con fariña de garavanzo

- **Hummus de fabas e crema de cacahuete**

- fabas cocidas
- crema de cacahuete
- zume de medio limón
- allo
- comiño
- pementa negra
- sal
- aceite de oliva
- auga

Para a crema de cacahuete:

- cacañuetes tostados

Para o topping:

- Crocante de pistachos e cacahuetes
- Aceite de oliva virxe extra

Imaxe hummus de fabas e crema de cacahuete

