

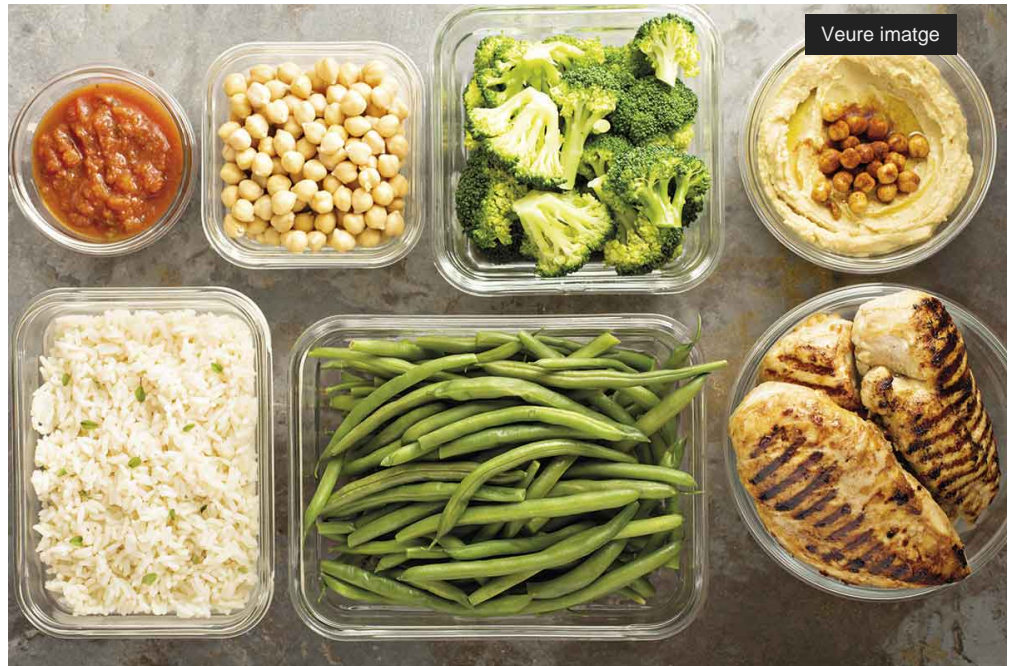
Què és el batch cooking?

22/06/2021

El nou mètode que et permet estalviar diners i optimitzar el teu temps, cuinant en un dia el menú de tota la setmana. Descobreix alguns tips i receptes per fer un batch cooking saludable.

Com fer un pla d'alimentació

La clau per dur a terme el batch cooking és la planificació. Primer has d'organitzar-te i decidir quin dia de la setmana ho dedicaràs a cuinar i a partir d'aquí preparem la resta. De manera que estalviarem temps en la preparació del dia a dia, en energia o gas i en la compra setmanal.



- **Planificar un menú saludable.** El primer pas seria pensar el menú en base a aliments saludables: verdures i hortalisses, fruites, cereals i derivats, llegums, tubercles, llavors, fruita seca, carns, peixos, ous, lactis. A partir d'aquí, tenir al cap la idea del plat i situar-lo en el teu calendari setmanal.
- **Distribuir bé els grups d'aliments.** És important idear el plat amb tres parts ben diferenciades: verdures o hortalisses, proteïna i hidrats de carboni, i distribuir-los al llarg de la setmana segons la freqüència necessària.
- **Verdures i hortalisses com a base de les receptes.** Les verdures i hortalisses han de estar presents en tots els menjars o en almenys en dos al dia. A més, pots preparar només la base i aquest mateix dia completar-ho amb alguna proteïna com peix, carn, ous, llegums, tofu o seitan i algunes llavors, elaborar una crema o brou per a afegir-li els fideus.

Claus per seguir una dieta equilibrada

El batch cooking és un bon mètode per seguir una [dieta equilibrada i saludable](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml], perquè amb el poc temps i l'estrès que sofrim diàriament es fa difícil no caure en la temptació de comprar menjar ràpid, precuinats o fer qualsevol cosa ràpida de la

nevera. D'aquesta manera, ja tens preparat amb antelació el menú setmanal amb els diferents grups d'aliments necessaris distribuïts al llarg de la setmana.

És molt important llavors que tinguis clar quina és la freqüència de consum dels diferents grups d'aliments, les quantitats i envasar-ho sempre que es pugui en porcions, per comoditat i seguretat.

A més dels menjars i sopars, **prepara alguns snacks saludables** per berenar o per a quan tinguis gana entre hores, com sticks d'hortalisses, fruita, iogurts, formatge fresc, fruita seca o galetes casolanes.

Trucs per planificar la compra per al batch cooking

Una vegada feta la planificació del menú no et serà difícil organitzar la compra setmanal, perquè per endavant sabràs tots els productes que et fan falta per dur a terme totes les receptes.

Pots seguir alguns trucs per planificar la compra per al batch cooking i comprar estrictament el necessari, reduint així el malbaratament alimentari:

- **Portar la llista de la compra.** Amb el menú prèviament dissenyat, pots apuntar-te tots aquells productes que no tens a casa i així evites comprar tot allò que se surti de la teva llista.
- **Reutilitzar ingredients.** A l'hora de fer la compra setmanal hem de tenir present la versatilitat d'alguns aliments. Pots comprar pollastre, per exemple, i elaborar dues receptes totalment diferents. O bé comprar llegums i cuinar-les com a hamburguesa o en un guisat.
- **Comprar aliments frescos i de temporada.** És millor comprar productes de temporada perquè el preu és més econòmic, ens assegurarem que conserven tots els seus nutrients i els trobem en el punt òptim de sabor, olor i color. Tenir sempre present que els aliments estaran en la nevera o en el congelador tota la setmana, per la qual cosa hem de triar productes que es puguin congelar.

[Veure imatge](#)

Receptes per a batch cooking

Per elaborar les receptes del batch cooking hem de tenir en compte el temps de conservació dels aliments, [quins es poden congelar](#) [



[/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml], com descongelar-los i utilitzar uns envasos adequats perquè el menjar es faci malbé.

Pots cuinar receptes de carn amb salsa, perquè s'escalfen molt bé sense que la carn es passi; verdures, les pots cuinar de totes les maneres que, exceptuant la patata, es conserven molt bé; qualsevol llegum cuit; els peixos en salsa o peix blau perquè no es ressequin en escalfar-los i, finalment, en el cas de la pasta el millor és preparar només la salsa i al moment coure-la, i el mateix amb l'arròs.

1. [Fricandó de vedella](#) [/shared/.content/recetas/349-Fricando-de-ternera]. Un dels guisats més venerats de la cuina catalana. Aquí necessitaràs un mínim d'1 horeta per elaborar la carn amb la seva picada corresponent, però val la pena perquè com tota salsa, l'endemà estarà més bona encara.
2. [Hummus de remolatxa i pebrot](#) [/shared/.content/recetas/335-Hummus-de-remolacha-y-pimiento.html]. Sempre pots cuinar l'hummus clàssic, però per innovar en el teu menú setmanal prova amb aquesta recepta fàcil, elaborada amb cigrons, remolatxa i pebrots, que tindrà llesta en 15 minuts.
3. [Lenties guisades amb sépia](#) [/shared/.content/recetas/319-Lentejas-guisadas-con-sepia.html]. Els guisats són un bàsic en la cuina. A més, aquesta recepta de lenties guisades sense arròs, ni patates, et permet conservar-la a la perfecció, guardant el seu sabor i el suc. És veritat que la preparació ja són més de 30 minuts, però pots deixar-les en el foc mentre elabores l'altra part del menú.
4. [Pèsols amb pernil](#). [/shared/.content/recetas/341-Guisantes-con-jamon] Un clàssic. Aquest és un plat senzill, resultatiu i dura uns 3-4 dies en la nevera. Depèn la quantitat que preparis o el menú que hagi preparat, pots servir-lo com a plat únic o com a guarnició.
5. [Salmó amb espinacs i xampinyons](#) [/shared/.content/recetas/331-Salmon-con-espinaacas-y-champinones.html]. El salmó pot ser el teu aliat en les receptes per a batch cooking, a més és molt ràpid i fàcil de preparar, en 10 min tindrà els filets de salmó fregits. A més, si segueixes aquesta recepta pots elaborar més espinacs i xampinyons i servir-les en un altre tàper, per exemple, amb pollastre.

