

Alianza
editorial

1080

Nuevas
ideas
de cocina



Inés Ortega
y Marina Rivas

Cocina sana
y sencilla



Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design
Fotografía de cubierta de Fernando Madariaga
Fotografías de interior de Juan Nazabal

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, plagiaran, 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, 2019
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2019
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-9181-596-9

Depósito legal: M. 18.771-2019

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

| | |
|---|-----|
| 1. ¿Cómo mantener una dieta sana sin excesivo gasto? | 11 |
| 2. El material de cocina | 27 |
| 3. La verdura y todas sus claves | 35 |
| 4. Proteínas vegetales | 131 |
| 5. La pasta | 141 |
| 6. El arroz | 171 |
| 7. El pescado desde todos los ángulos | 193 |
| 8. El huevo | 273 |
| 9. La carne | 307 |
| 10. Alimentación saludable | 351 |
| 11. Tópicos y mitos en la alimentación | 421 |
| 12. Alimentación vegetariana | 433 |

| | |
|---|-----|
| 13. Alimentación y deporte | 455 |
| 14. Recetas para hacer en pocos minutos | 459 |
| 15. Recetas para recibir | 493 |
| 16. La importancia del vino en la cocina | 557 |
| 17. La educación en la mesa | 569 |
| 18. Cocina para diabéticos | 577 |
| 19. Hipertensión y nutrición | 599 |
| Índices | 615 |
| Índice alfabético de recetas | 615 |
| Índice de recetas en función de sus ingredientes | 623 |
| Índice de fotografías | 633 |

Si desea encontrar recetas sin gluten, sin huevo y sin lactosa, consulte nuestro libro *SIN SIN (Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa)*, Madrid: Alianza Editorial, 2018.

*Para los padres de Marina, Esteban y Cristina,
por haberla apoyado desde el primer momento
en su nueva etapa profesional y para que
disfruten juntos de las recetas de este libro.*

1. ¿Cómo mantener una dieta sana sin excesivo gasto?

¿Cómo mantener una dieta sana sin excesivo gasto?

Como sabemos, una parte relativamente importante de nuestro presupuesto familiar se destina a la compra de alimentos. Por ello es conveniente hacer una buena gestión del mismo.

Por otro lado, debemos conocer bien las propiedades de los distintos alimentos para conseguir que la familia siga una dieta equilibrada y apetecible.

Presupuesto y comida

Al escribir sobre este tema, hemos de tener presente que los ingresos familiares son muy variables y que las personas con mayor poder adquisitivo tienden a consumir productos de lujo. No obstante, debemos tener claro que los productos más caros no tienen por qué ser los más nutritivos o los más sanos, si bien es cierto que, con frecuencia, la mejor calidad va estrechamente unida a un precio más alto.

Mirando la calidad

Los factores de calidad que se deben tener en cuenta a la hora de comprar un producto o de rechazarlo son su contenido en componentes nutritivos, la higiene y las propiedades organolépticas que fomentan su atractivo (aroma, sabor, textura, etc.). Aunque algunos de estos criterios pueden parecer evaluables, otros no lo son tanto; por ese motivo, le aconsejamos que lea con atención las etiquetas informativas del producto, ya que cada vez resultan más completas. Además, conviene tener algunas nociones básicas de nutrición para poder componer menús equilibrados a precios asequibles.

Higiene y uso

Hay que fijarse en la higiene del producto que vayamos a adquirir, aunque esta sea más difícil de evaluar dado que los defectos pueden permanecer ocultos (aditivos nocivos, contaminación por manipulación o por bacterias...). Por otra parte, también es importante plantearse el uso que se le vaya a dar al producto. Por ejemplo, si se compran huevos de la mejor calidad o de mayor calibre, lo mejor es destinarlos a fritos o comerlos enteros; pero si se van a utilizar para rebozar u otros menesteres, puede ser suficiente con los de menor calibre, que resultarán más baratos.

Asimismo, conviene saber que las técnicas en el tratamiento de alimentos hacen que no siempre sea beneficioso decidirse por los que son frescos. Así, por ejemplo, hay verduras congeladas que resultan casi mejores que las frescas, como en el caso de las embarazadas, y suponen un ahorro, además de para el bolsillo, en lo que respecta al tiempo y al trabajo culinario. También es recomendable ofrecer una educación adecuada al paladar y las costumbres de su familia diversificando al máximo, como, por ejemplo, en el caso de la alimentación de los niños, mediante nuevos sabores y texturas.

Modas que van y vienen

Las modas constituyen otro problema al que podemos tener que enfrentarnos. Por publicidad o por otras causas, se van introduciendo algunos alimentos, en principio demandados más bien por los niños, que pueden no ser los más adecuados para su dieta debido a su composición o a su precio. Por ello se aconseja leer las etiquetas atentamente. Por último, cabe destacar que si no se dispone de tiempo para cocinar a diario, siempre hay muchos alimentos que pueden prepararse con antelación y congelarse. Así pues, no hay excusas para renunciar a una dieta sana.

¿Dónde hacer la compra?

Lo primero que tenemos que plantearnos es dónde vamos a hacer la compra. ¿En la tienda de nuestro barrio, en el mercado o mejor en el súper?

Nuestro barrio

Aunque en la actualidad tienden a desaparecer porque no pueden competir con las grandes superficies, las tiendas de barrio siguen siendo una buena opción a la hora de hacer la compra. Su principal ventaja es la estrecha relación que se puede crear entre el tendero y el cliente, quien aún puede gozar de una buena atención e incluso de ciertos privilegios, como el transporte de los productos más frágiles. Por ejemplo: en la carnicería del barrio podremos pedir que nos preparen los cortes con más mimo; en la pollería, tal vez que rellenen un pollo para una ocasión especial; en la panadería o pastelería, encargar una tarta a nuestro gusto si lo hacemos con la suficiente antelación. No obstante, hay que tener cuidado con el fin de no pagar más de lo conveniente y asegurarse de que lo que se está adquiriendo sea de buena calidad.

El mercado

Por otro lado, el mercado representa un lugar donde el cliente puede disfrutar, ya que es muy vivo y otorga a las compras un color especial, además de que es probable tener antojos con más frecuencia que en otros sitios. ¿Quién se resistiría a unos melocotones con tan buena pinta o a ese jamón al corte que está pidiendo ser probado?

Una de sus ventajas radica en que hay varios puestos de los mismos productos, es decir, varias fruterías, varias pescaderías, lo que permite comparar precios y calidades y, por lo tanto, suscita la competencia, siempre positiva para el cliente. Los grandes inconvenientes de los mercados son las colas interminables, el aparcamiento complicado y la circulación por los pasillos, a veces incómoda.

El súper nos facilita la vida

Finalmente, el súper o las grandes superficies presentan un gran número de ventajas. El aparcamiento fácil, los carritos de la compra y los precios interesantes nos proporcionan una total libertad a la hora de elegir. Además, es habitual encontrarse con numerosas ofertas que pueden resultar interesantes siempre y cuando tengamos en cuenta lo que necesitamos de verdad y resistamos a las tentaciones inútiles. Hay que prestar especial atención a los productos en bandeja, ya que a veces son difíciles de calibrar o puede parecer complicado saber

cuál es su verdadero estado de madurez. En cuanto a los productos lácteos y los congelados, suelen estar bien mantenidos y siempre llevan la fecha de caducidad, que debemos observar antes de comprar y no sobrepasar una vez que los tengamos en casa.

¿Con qué frecuencia se debe hacer la compra?

La compra, la conservación y la utilización de las provisiones constituyen las tareas esenciales de un buen consumidor. Seguir ciertas normas, tales como adquirir productos de temporada o hacer la compra según las necesidades, asegura el ahorro. Para contribuir a la preservación del medioambiente, también es aconsejable comprar los productos al peso en vez de embalados. El problema surge al plantearse la frecuencia con la que hemos de comprar los productos de los que más uso hacemos. Para ello, proponemos la siguiente clasificación:

Compra diaria pan, productos de casquería, pescado, carne, nata o leche fresca.

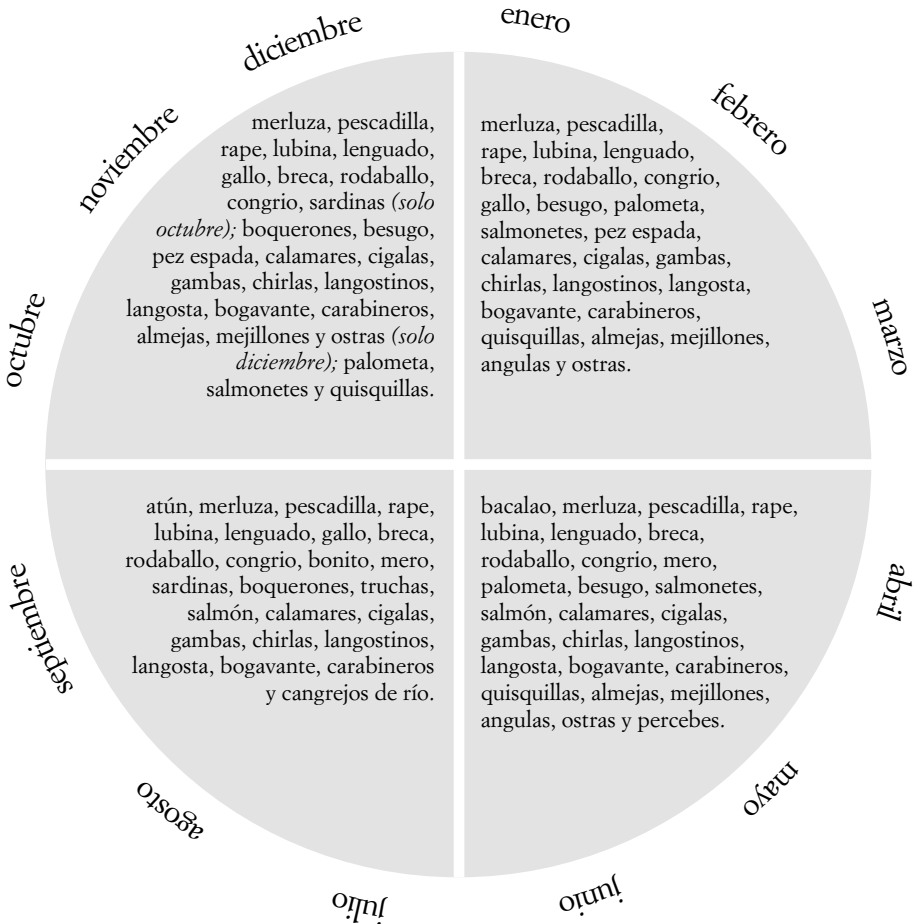
Compra semanal huevos, quesos, verduras y frutas deben estar muy frescos en el momento de su compra para que se puedan conservar de manera óptima. En esta compra semanal, además, podemos incluir productos congelados que estén a buen precio y que nos sirvan para almacenar provisiones. Resulta importante saber que las frutas y verduras de temporada tienen un precio inferior al de las primicias, por lo que siempre es conveniente comprarlas.

Compra mensual o de temporada alimentos que se conservan durante un período largo de tiempo, como las legumbres, las patatas, pastas, aceite, azúcar... También incluiremos los alimentos congelados que debamos mantener en el congelador a una temperatura de -18°C .

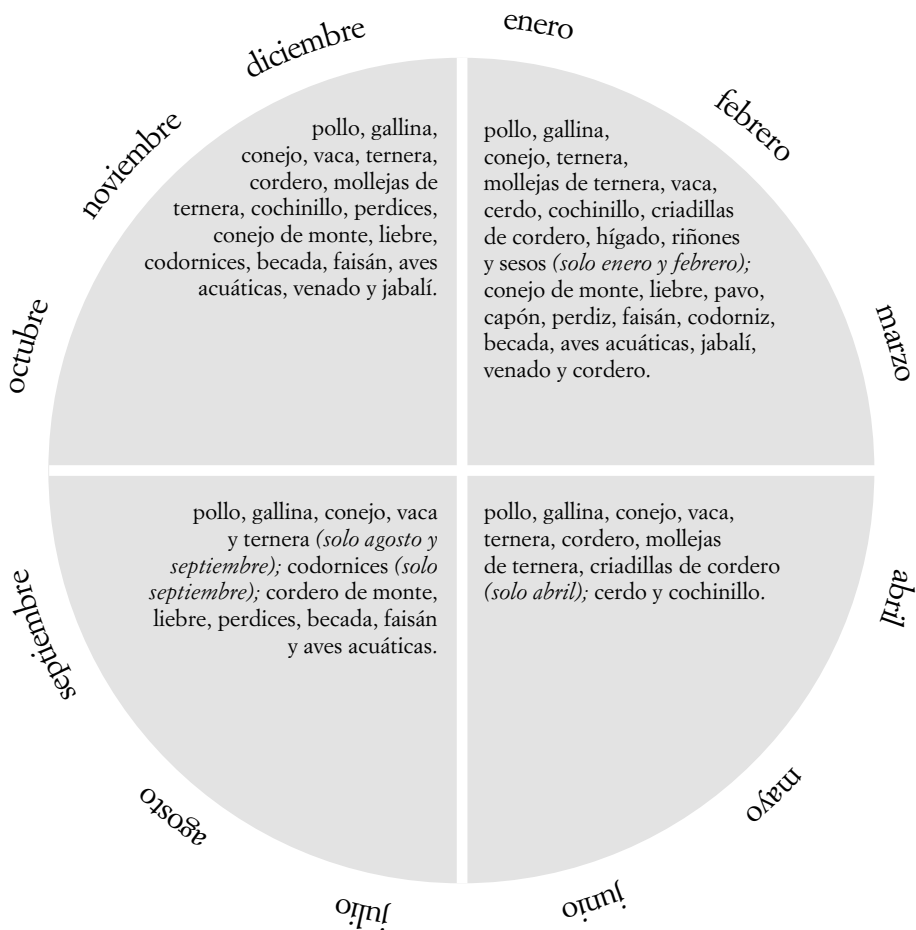
Calendario de alimentos mes a mes

Como complemento a lo comentado con anterioridad, proponemos el siguiente calendario de alimentos, que nos muestra una relación de los productos propios de cada mes del año y que, por lo tanto, resultarán más económicos en ese momento.

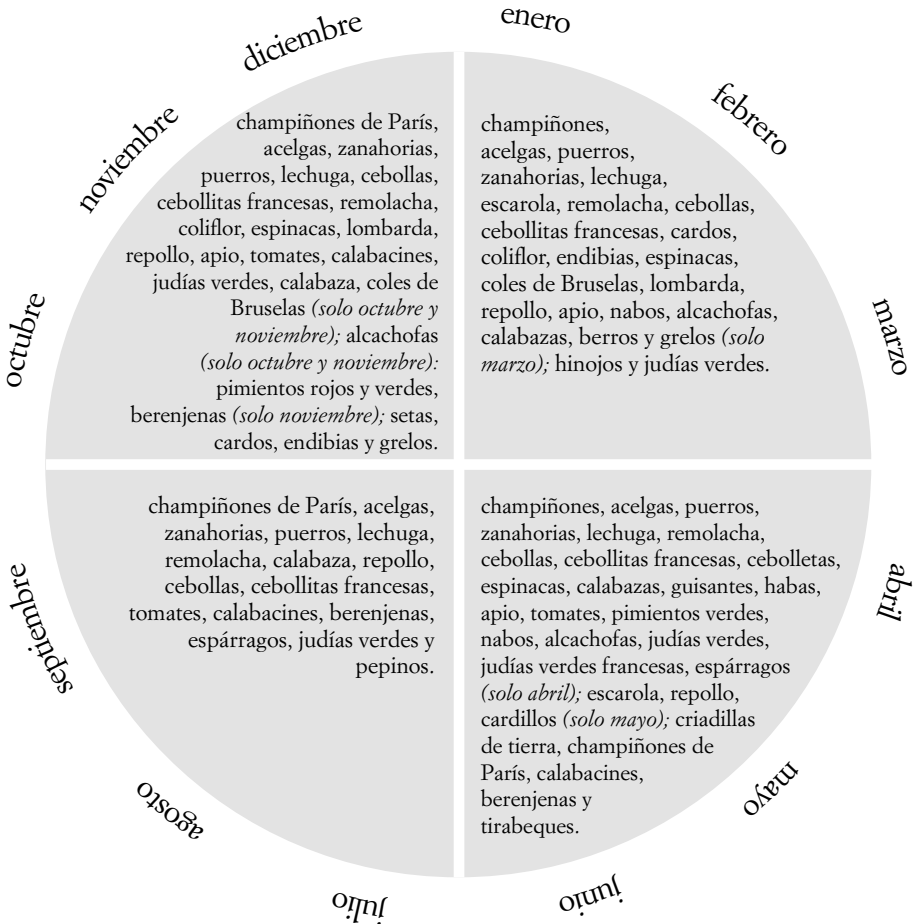
Pescados y mariscos mes a mes



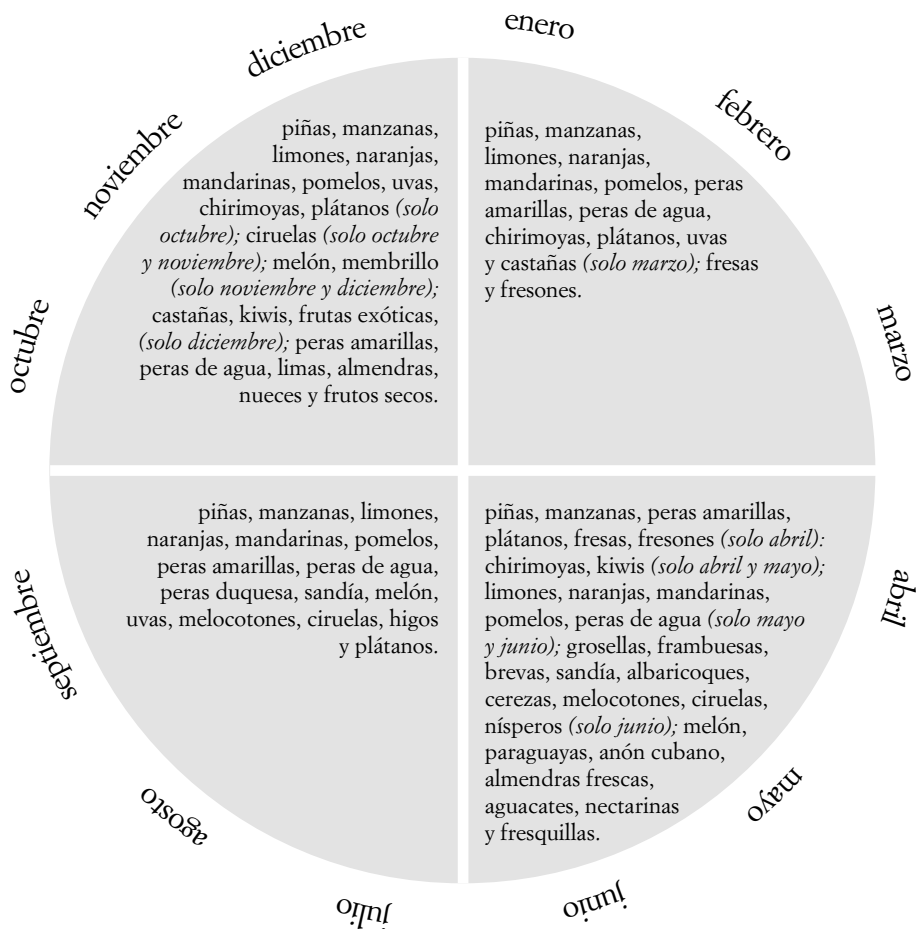
Aves y carnes mes a mes



Verduras mes a mes



Frutas mes a mes



¿Cómo comprar barato sin renunciar a la buena calidad?

En este apartado propondremos una serie de consejos que nos permitirán estirar lo máximo posible el presupuesto destinado a la alimentación comprando productos baratos, pero sin renunciar a la buena calidad.

- 1. Comprar de temporada** Lo primero y más básico que se debe saber a la hora de realizar una buena compra es que los productos de temporada siempre estarán a mejor precio. Así pues, aunque hoy en día se puede comprar casi cualquier producto en cualquier época del año, cuanto más nos ciñamos al calendario propuesto con anterioridad, más ahorraremos. También se debe contemplar el aprovechamiento de los productos que se encuentran en plena producción con el fin de hacer conservas que se puedan utilizar cuando no haya abundancia de ellos.
- 2. ¿Cómo lo vamos a usar?** En segundo lugar, hay que tener en cuenta el calibre de las frutas y verduras que adquiramos, ya que cuanto más voluminosas sean, más aumentará su precio. Por ejemplo, si los tomates que compramos se van a destinar a la elaboración de una ensalada, en ningún caso merecerá la pena comprarlos gordos. Serán mucho más caros y no se apreciará la diferencia.
- 3. Conocer los pescados** A la hora de comprar pescado, siempre es mejor decantarse por especies salvajes, como la trucha y el salmón, o de agricultura ecológica, pues su alimentación es cien por cien natural, sin ingredientes genéticamente modificados. Para diferenciar en el mercado este tipo de productos deben fijarse en que lleven impreso un logo específico que determine el tipo de producción utilizado. Con ello contribuiremos al desarrollo sostenible de la acuicultura. En los pescados también es importante la temporada. De mar, río o lago, sus escamas deben ser brillantes y estar adheridas a la piel; branquias, de color rojo o rosa oscuro; los ojos, brillantes y bien abombados, y la carne, firme; el más mínimo olor a amoníaco debe hacer que lo rechacemos. Un pescado grande siempre será más ventajoso que dos pequeños que pesen lo mismo.

4. **Mirar todos los cortes de carne** En cuanto a la gran familia de las carnes, lo más recomendable es elegir los cortes más olvidados. Algunos de ellos resultan muy baratos, ya que los consumidores suelen dejarlos de lado, aunque desde el punto de vista gastronómico resulten excelentes. Es bueno decantarse, por ejemplo, por el costillar, la falda, ternillas, etc. Además, estos platos pueden prepararse en grandes cantidades y congelarse para sucesivas ocasiones.
5. **¿Está tierna?** Otra de las cuestiones que nos planteamos de manera habitual es cómo saber si la carne es tierna. Pues bien, un exceso de firmeza puede constituir un signo de mala calidad, pero también puede indicar que la han puesto a la venta recién matada. Y esto no es buena señal, puesto que las carnes necesitan un proceso de maduración, un plazo de tiempo entre el momento en que el animal es sacrificado y aquel en que resultan comestibles.
6. **La compra inteligente** Los lácteos son otra de las familias más populares y, por lo tanto, conviene saber que los envasados en tetrabrik no son demasiado diferentes unos de otros, ya que la esterilización mediante la técnica UHT (tratamiento a temperaturas ultra-altas) tiende a igualar las calidades. Así pues, lo más recomendable es aprovechar las promociones.
7. **Congelados = económicos** Con los congelados se puede ahorrar. Hay quien los encuentra caros, pero si se saben utilizar de manera adecuada, eso no es así. Tengamos en cuenta que los congelados suelen estar listos para ser empleados y que ya están pelados y sin desperdicios. Además, su tiempo de cocción suele ser más corto, con el consiguiente ahorro de energía que ello supone. Las verduras presentadas en porciones permiten evitar el despilfarro, ya que bastará con calentar la cantidad necesaria. En cuanto al pescado congelado, hay que decir que, a menos que la pesca haya sido milagrosa, hay grandes probabilidades de que esté más barato que el fresco. Luego si pensamos en que a veces ese pescado llamado «fresco» ya ha sido congelado, ¿dónde está la diferencia?
8. **No desviarse de la lista** Por otro lado, es importante ir siempre con la lista de lo que necesitamos, ya que a veces resulta difícil resistirse

a las tentaciones. Sin apartarse de ella, podemos fijarnos en los productos que están más abajo o más arriba, ya que los que están colocados directamente a nuestro alcance son los que al supermercado le interesa más vender porque le reportan mayores beneficios. Además, los productos sin marca suelen ser interesantes, en especial en alimentación, y cuentan con un precio hasta un 30% inferior. Hay que tener cuidado con las promociones y estudiarlas bien antes de decidirse por ellas, pues a veces no resultan tan rentables.

9. Productos regionales Podemos aprovechar los viajes y las excursiones para adquirir productos de la zona o de temporada, como setas, moras, etc., siempre respetando el medio ambiente, así como buscar vinos en su lugar de origen.

10. Ir sin hambre Si vamos a la compra con el estómago lleno, evitaremos caer en tentaciones innecesarias.

11. Comprar solo lo fresco Respecto de las verduras, hay que saber que lo más importante es que estén bien frescas; cuanto más tiempo haya pasado desde su recolección hasta su venta, más vitaminas habrán perdido. En otro capítulo analizaremos cada producto, dentro de los más habituales de nuestro país, y descubriremos cuál es el mejor momento para comprarlos y qué aspecto deben tener. En este sentido, y como regla general, una verdura pasada, con manchas, reblandecida o que tenga cualquier signo de moho debe ser rechazada, aunque lo lógico es que no se vendan así en el establecimiento. Si no hay verdura fresca en buenas condiciones, es mejor recurrir a las congeladas o a las de conserva. En las grandes superficies resulta habitual encontrar verduras peladas o cortadas; en este caso, debemos asegurarnos de la fecha de caducidad y abstenernos de comprar las envasadas en plástico que presenten cualquier signo de condensación en el interior del paquete, ya que, aunque pueda ahorrarnos tiempo, también nos resultará más caro.

12. Fruta de temporada Las mismas reglas que acabamos de dar para las verduras son aplicables a las frutas. Pero hay una cosa más. La facilidad actual de su transporte hace que en nuestros mercados sea posible adquirir frutas que vienen de la otra punta

del mundo, e incluso encontrar algunas que se hallan fuera de temporada en nuestro país. Hay que tener en cuenta que estas resultarán más caras y que siempre será mejor decantarse por productos de temporada; además, puede ser más apetecible ir variando según la época, pues ello estimulará nuestra imaginación a la hora de emplearlas para preparar postres en cada una.

- 13. La compra a domicilio** Finalmente, otro de los temas más delicados es el del transporte de la compra a casa. Si el trayecto es corto, no habrá ningún problema; sin embargo, las cosas se complican si este se alarga y el transporte se efectúa en el maletero del coche o en épocas de calor —en especial para los lácteos, carnes, pescados, etcétera—. En caso de ser así, conviene pedir que nos envíen la compra a casa, ya que se hace en camiones refrigerados y en mejores condiciones. Lo más problemático es el transporte de productos congelados, pues un producto descongelado nunca puede volver a congelarse. Por lo tanto, se deberán emplear las bolsas especiales que se fabrican para el transporte de los productos, teniendo en cuenta que cuanto más importante sea el volumen de estos más largo será el tiempo de transporte.

Alimentos ecológicos

Estos alimentos no contienen ningún tipo de pesticida, herbicida o fungicida, ni están genéticamente modificados. Además, a los animales criados de manera ecológica no se les puede administrar hormonas ni antibióticos.

Hay estudios que demuestran que los alimentos ecológicos son más nutritivos y que presentan menos metales pesados que los convencionales, además de contener más antioxidantes.

Si bien es cierto que una alimentación ecológica es más cara, merece la pena invertir en salud. Si todos demandáramos productos de mayor calidad, por respeto a los animales y al medio ambiente, la agricultura ecológica sería más barata.

Y aunque no todo lo que se compra ha de ser ecológico, sí conviene que lo sean los alimentos más contaminados.

A continuación ofrecemos una selección de los alimentos más y menos contaminados.