

Inés Ortega
y Marina Rivas

Nuestros menús

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design
Fotografía de cubierta de Toya Legido
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, plagieren, 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, 2021
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2021
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-1362-580-5
Depósito legal: M. 25.717-2021
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	11
¿Cómo organizar un menú saludable?	13
Calendarios de alimentos mes a mes	15
Los buenos modales en la mesa	19
Saber poner la mesa y utilizar los cubiertos	19
¿Qué cubiertos usar con cada alimento?	21
Otros alimentos. ¿Con qué se comen?	23
¿Cómo colocar a los invitados?	24
Tipos de presidencia	25
Unos cuantos consejos más	25
Menús diarios	27
Ejemplos de menús diarios sencillos	28
Ejemplos de menús de fin de semana	29
Índice de recetas y recetas de menús diarios	35
Menús para recibir	193
Ejemplos de menús para recibir	194
Índice de recetas y recetas de menús para recibir ...	196
Menús para Navidad	245
Ejemplos de menús para Navidad	246

Índice de recetas y recetas de menú para Navidad	248
Menús infantiles	287
Menús para bebés con hasta un año	287
Menús para bebés con entre un año y 18 meses..	290
Menús para niños mayores de 18 meses	290
Ejemplos de menús para las diferentes etapas	291
Índice de recetas y recetas de menú infantiles	297
Menús para adolescentes	387
Ejemplo de menú para adolescentes	391
Índice de recetas y recetas de menú para adolescentes	393
Menús para personas mayores	433
Ejemplos de menús para mayores	437
Índice de recetas y recetas de menú para mayores	439
Índice general de recetas	481

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 José y Cayetana Pombo Rivas.
José ya es nuestro pinche favorito
y Caye de momento solo juega con las
masas de galletas pero en cuanto tenga
algún año más...*

Introducción

La elaboración de un menú puede resultar una tarea fastidiosa. Nuestro ritmo de vida nos hace pensar que preparar una comida equilibrada es un lujo que no está a nuestro alcance.

Nosotras pensamos que puede resultar algo creativo; de ello dependen, en gran medida, el bienestar y la calidad de vida del grupo o familia al que se destinen estos menús, que hay que organizar semanalmente.

Este libro sugiere una serie de propuestas ya elaboradas, cuyas recetas, si se siguen al pie de la letra, darán buenos resultados. También puedes aportar tu toque especial y combinarlas de diferentes maneras, lo que te permitirá ofrecer una carta siempre renovada.

Hemos privilegiado que sean menús apetecibles pero saludables.

Propondremos consejos útiles para ganar tiempo y daremos mayor importancia a los alimentos frescos, de cercanía y de temporada, además de consejos para hacer bien la compra, anticipar necesidades y elegir bien los productos de cada semana.

Se ha vuelto fundamental manejar bien nuestro presupuesto. Veremos que no resulta complicado comer bien, sano y equilibrado sin gastar más de lo debido. Para ello también daremos unos trucos.

Aprenderemos los fundamentos del equilibrio alimentario, a evaluar nuestras necesidades, a elegir bien los alimentos en función del grupo de edad al que pertenecemos y del coste de la cesta de la compra de manera óptima.

Todas y cada una de las recetas que presentamos en este libro son fáciles de realizar y sus ingredientes se pueden encontrar sin mayores dificultades.

Además, la recogida de plantas silvestres, que forman parte de algunos menús, nos enseñará a amar la naturaleza y a conservar el medio ambiente —siempre y cuando lo hagamos como es debido—, lo que haremos realizando una actividad al aire libre, sana para personas mayores y para niños.

Estamos seguras de que disfrutareis con ello.

Inés Ortega y Marina Rivas

¿Cómo organizar un menú saludable?

Organizar un menú no resulta fácil para quienes no tienen experiencia, pero en este libro compartiremos una serie de menús ya preparados que servirán de guía. Siempre se podrá confeccionar uno propio si se siguen unas pautas que detallamos a continuación y que nos ayudarán a llevar una alimentación sana y equilibrada, salvo que se padezca algún problema de salud, en cuyo caso lo más recomendable es consultar a un médico especialista. Un menú saludable debe contener siempre los siguientes grupos de alimentos:

- 1) *Verduras, hortalizas y frutas variadas* y de todos los colores. Nos proporcionan vitaminas, hierro y fibra. Lo recomendable es que sean de temporada y de proximidad.
- 2) *Proteínas, de origen animal o vegetal*. Escogeremos pescado blanco o azul, aves, huevos y legumbres. Es importante limitar el consumo de carnes rojas y procesadas.
- 3) *Granos*. Lo ideal es que sean integrales: arroz, quinoa, pasta y pan.
- 4) *Grasas saludables*. Utilizaremos aceite de oliva virgen extra —el «oro líquido» de la dieta mediterránea— para cocinar o para aliñar verduras y ensaladas.
- 5) *Productos lácteos*. Es recomendable limitar los lácteos a 1 o 2 porciones al día, siempre y cuando sienten bien.

Para componer los menús semanales recurriremos a la combinación de estos grupos de alimentos.

Cuando quieras preparar un menú especial, opta por platos con buena presentación pero que resulten económicos y fáciles. Un simple

detalle puede cambiar un plato. Por ejemplo, si rellenas un pollo para asar con una porción de queso cremoso mezclado con estragón, su carne resultará más jugosa y con un toque «diferente».

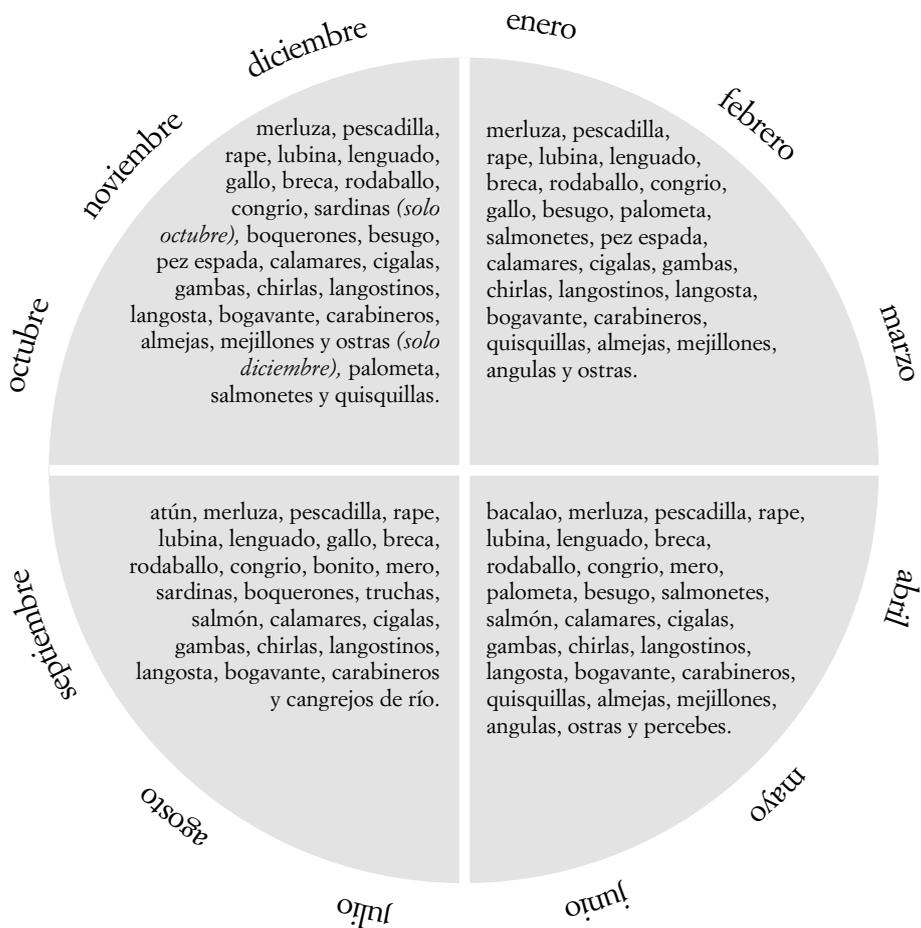
Pensaremos en la entrada y en el plato principal. Si este último es contundente, lo equilibraremos con un postre ligero.

Para cocinar sin agobios, el secreto está en la organización. Es importante tener un archivo de recetas de aquellos platos que te gustan y que tienen más éxito entre los tuyos; así podrás ir combinándolos.

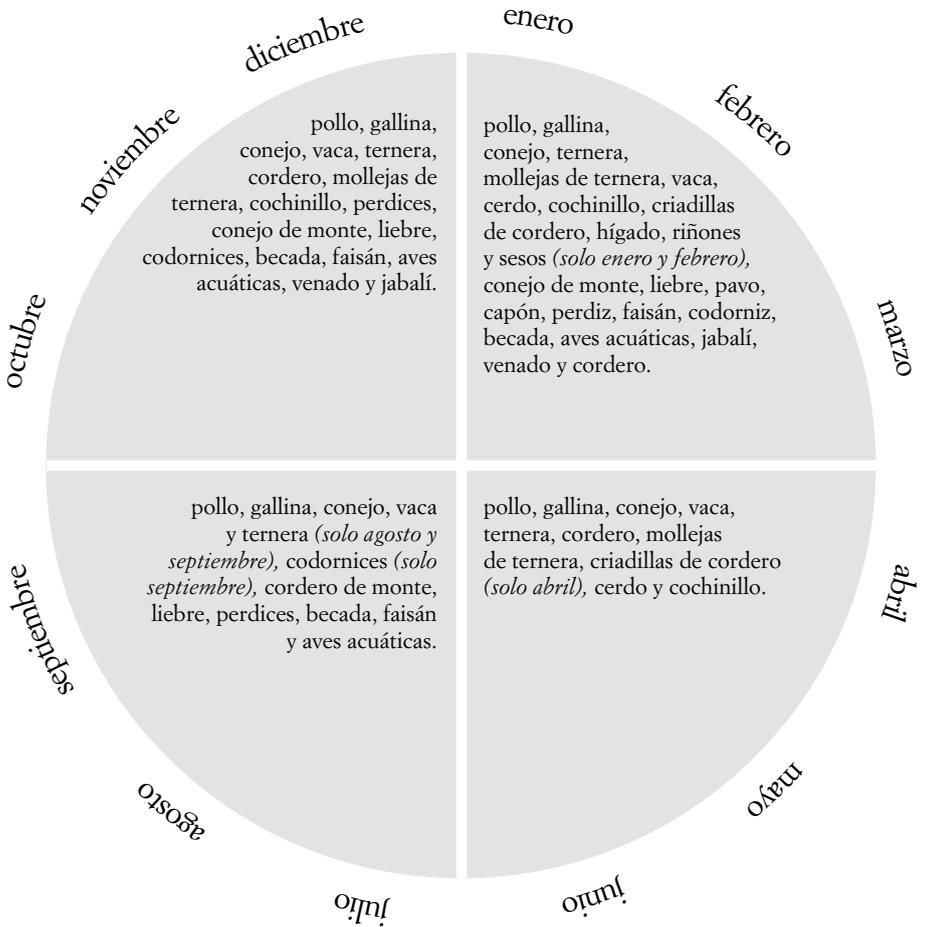
Para obtener más ideas de platos o consultar tus dudas, puedes recurrir al Instagram de Marina @marinarivaschef.

Calendarios de alimentos mes a mes

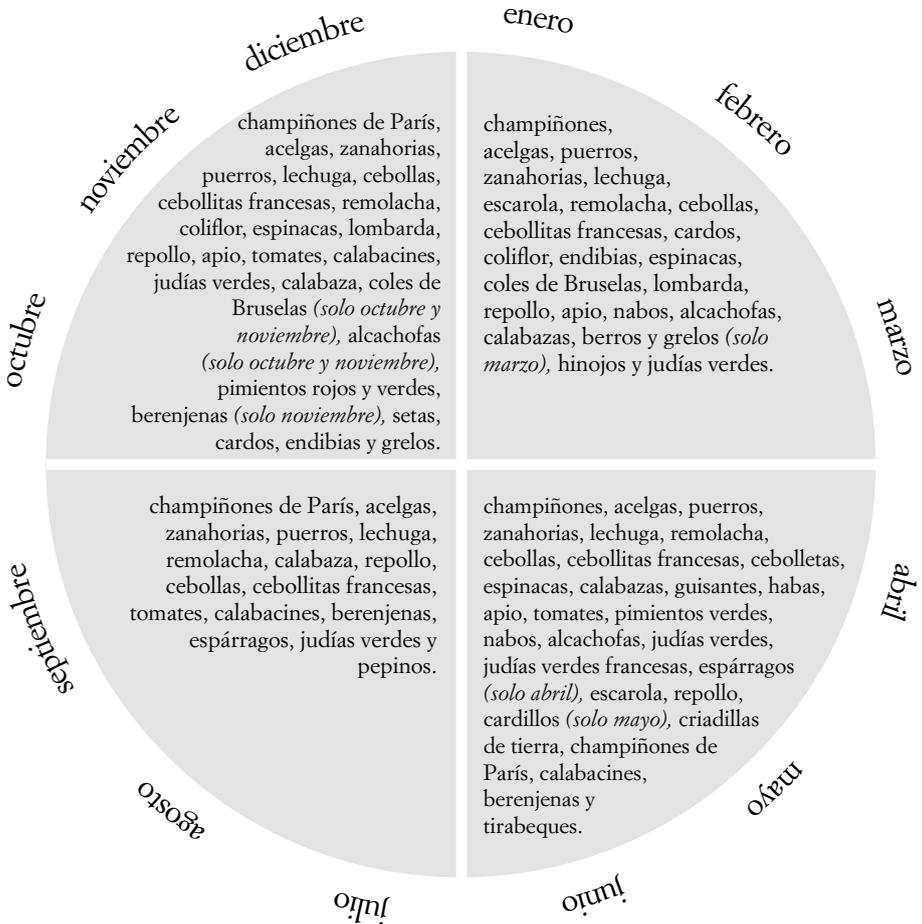
Pescados y mariscos



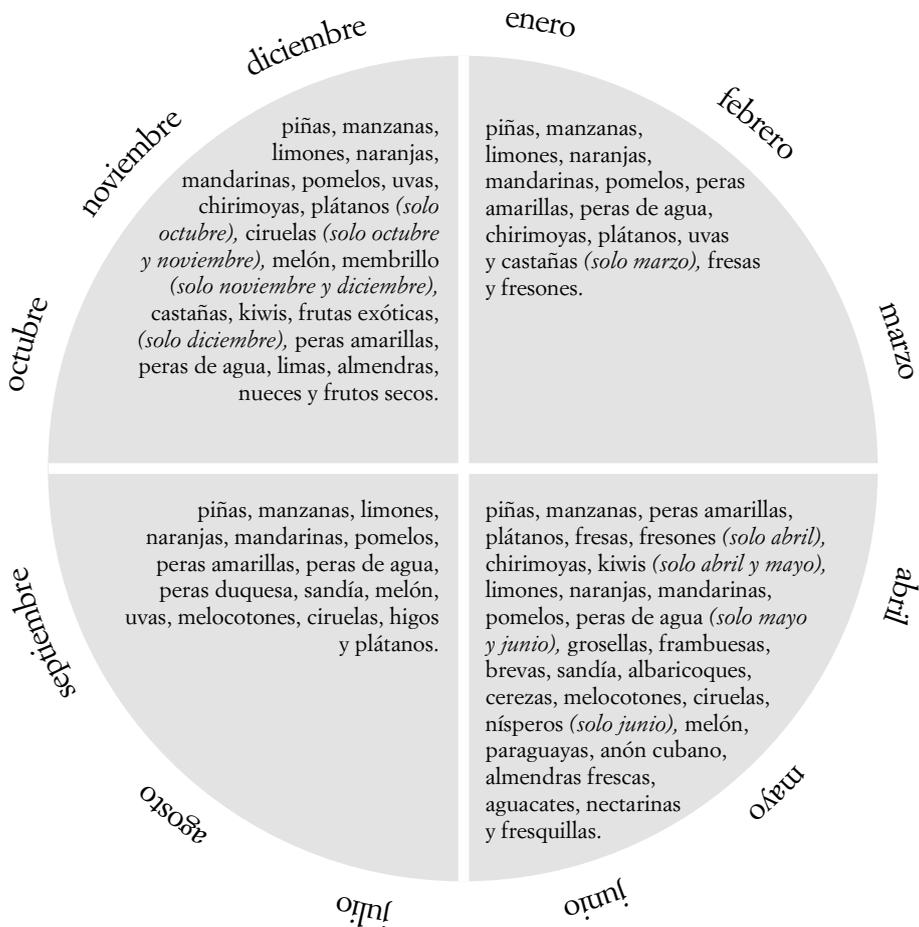
Aves y carnes



Verduras



Frutas



Los buenos modales en la mesa

Los buenos modales en la mesa cobran cada vez más protagonismo. Son una situación perfecta para demostrar que gozamos de buena educación. Lo más conveniente es educar a nuestros hijos desde pequeños para que adquieran buenos modales y para que los pongan en práctica de manera habitual, aunque estemos en una comida casera, de diario. Si se adquieren buenos modales, se notará que no son forzados y todo parecerá más natural.

Saber poner la mesa y utilizar los cubiertos

La mesa

La mesa debe estar completamente puesta antes de que lleguen los invitados. Se cubrirá con un mantel. Si este es fino o calado, se pondrá debajo un muletón para que no se vea la mesa; debe cubrirla, pero sin que cuelgue hasta el suelo. La regla general es que solo debe colgar, como mucho, un tercio de la distancia que haya desde la mesa hasta el suelo. Ahora también está de moda poner, para ocasiones informales, mantelitos individuales o «camino de mesa».

El mantel debe combinar bien con la vajilla y con la decoración del salón; ha de estar perfectamente planchado.

La decoración de la mesa no debe estar sobrecargada. Se puede recurrir a un sencillo centro de flores o cualquier otro adorno de tu gusto, pero elegante por su sencillez.

Entre cada sitio habrá distancia suficiente para que los comensales se sientan cómodos.

La servilleta se dispondrá en forma de rectángulo o de triángulo, a la izquierda del plato o sobre el mismo. Nada de doblajes raros ni, por supuesto, metidas en la copa.

La vajilla

Algunos elementos que no componen la vajilla son los bajoplatos o platos de presentación, cada vez más utilizados y muy elegantes. Se colocan como elemento decorativo y como base de la vajilla tradicional. En comidas formales procuraremos utilizar vajillas de calidad (tipo Sèvres, Limoges...). Cuando pongas los platos en la mesa, recuerda que nunca se colocan, salvo excepciones, dos platos iguales juntos (dos llanos o dos hondos juntos, por ejemplo). Tampoco debe colocarse sobre el mantel (o el bajoplatos) un plato hondo.

Los platos se disponen a unos 3 centímetros del borde de la mesa (un par de dedos, más o menos). Deben estar perfectos, sin desconchones o ralladuras.

Si vas a poner un platito para el pan, este se colocará justo en la parte superior de los cubiertos de la izquierda. El pan se cortará con la mano, y las migas deben caer en el platito. Los platos pueden estar colocados, sobre todo si no tenemos ayuda.

Los cubiertos

El cuchillo, la pala de pescado y la cuchara estarán a la derecha del plato (el cuchillo, con el filo mirando hacia el plato). El tenedor estará a la izquierda. Los cubiertos se disponen de tal manera que los primeros que se utilicen sean los más alejados del plato, y en último lugar los más próximos.

Los cubiertos de postre se colocan enfrente del plato (entre este y las copas): el tenedor mirando hacia la derecha; la cucharilla o cuchillo, hacia la izquierda.

Las copas se sitúan enfrente del plato. Hay varias formas de colocarlas, pero lo mejor es ponerlas en fila y ligeramente hacia la derecha del plato. El orden de las copas será como sigue: empezando por la izquierda, la copa de agua, la de vino tinto y la de vino blanco; entre estas dos últimas se coloca la copa de cava o de champán.

¿Qué cubiertos usar con cada alimento?

Consomé y sopas

Las sopas, caldos y consomés se toman con cuchara. Si el consomé está servido en su taza, con asas, puedes optar por beberlo, pero sin dejar la cuchara dentro de la taza, sino en el plato que la acompaña. Platos como purés, cremas y otros de textura similar también se toman con la cuchara.

Recuerda No es correcto inclinar el plato para terminar el contenido del mismo.

Verduras

Los espárragos se cogen con las manos. Si están fibrosos, se pueden trocear con tenedor y cuchillo. Las alcachofas también, hoja por hoja hasta llegar al corazón, que se coge con el tenedor. Los guisantes se «cargan» con el tenedor, pero no se pinchan. Nos podemos ayudar del cuchillo para empujarlos, pero nunca nos llevaremos el cuchillo a la boca. Las zanahorias crudas y verduras *al dente* pueden necesitar del cuchillo para ser troceadas. El resto de verduras y ensaladas se pinchan con el tenedor.

Huevos

Los huevos pasados por agua o hervidos se toman con una cucharilla de postre (que no sea de plata, pues se ennegrecen). Los huevos fritos se toman con el tenedor, y si se moja un trozo de pan en la yema, cosa que nunca se debe hacer, se hará pinchándolo en el tenedor.

Las tortillas se trocean y se comen con el tenedor, incluso la de patatas.

Los huevos revueltos, pudín, etc., se pinchan con el tenedor, salvo que tengan «tropezones» duros que necesiten el auxilio del cuchillo. Los huevos duros son una excepción, ya que se necesita el tenedor para sujetar el huevo y el cuchillo para cortarlo.

Pescados y mariscos

La mayor parte de los pescados se pincha con el tenedor y la pala de pescado. Cuando se sirven enteros, se les quita la cola, las espinas y la cabeza con ayuda del tenedor y con la pala, y después se toma con el tenedor de pescado.

Si la pieza se sirve limpia, ha de emplearse solo el tenedor de pescado, tanto para comerlo como para trocearlo. El pulpo se come con el tenedor, aunque en determinadas ocasiones (si el trozo es muy grande) habremos de utilizar el cuchillo. Los moluscos de cáscara (almejas, mejillones...) se despegan de la concha utilizando el tenedor y se llevan a la boca con él. En determinados casos es factible llevarse el molusco a la boca, con la cáscara, introduciéndola ligeramente (como la cuchara) en la boca, pero sin sorber.

Las vieiras se toman con el tenedor. Las ostras, con un cuchillo especial; una vez abiertas, se despega el molusco con el tenedor. Casi todo el marisco se toma con las manos, a veces auxiliados por unas tenazas para romper las partes más duras (como las patas). Si el marisco se sirve preparado (gambas peladas, colas de langosta, bogavante, etc.), se toma con el tenedor.

Consejo Cuando se sirve marisco es conveniente poner unos pequeños lavafrutas de agua con limón para limpiarse los dedos.

Carnes

Todas las carnes se toman con cuchillo y tenedor. Se cortan a medida que se van comiendo, y no toda la pieza de golpe (solo se trocea la comida en su totalidad a los niños y a las personas muy mayores o incapacitadas).

Ciertas aves o piezas de caza pueden presentarse en la mesa enteras. Si la pieza es grande, la trinchará y la servirá el anfitrión. Si son piezas pequeñas (codornices, pichones, etc.), debemos trocearlas nosotros con cuidado. Primero se separarán las alas, luego los muslos y, por último, la pechuga. Piernas de cordero y similares habremos de cortarlas en lonchas horizontales. Redondos, rosbif y piezas semejantes se cortarán en medallones (lonchas más o menos gruesas).



