



MÓDULO 4 – COMO ORGANIZARTE PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

INTRODUCCIÓN

En este módulo aprenderás algunas claves para organizarte y así ahorrar tiempo en la cocina. Es cierto que cualquier tipo de cocina que integre ingredientes frescos y naturales requiere su tiempo. Sin embargo, no es necesario pasarse horas y horas en la cocina para comer bien. Y es que, siempre hay cosas que puedes preparar con antelación para luego ir con más agilidad en la cocina en el día a día para preparar tu comida. Sólo necesitas un poco de organización.

¿CÓMO PUEDES GANAR TIEMPO EN LA COCINA?

Tanto si eres de las que les gusta decidir exactamente qué va a comer toda la semana, como si eres de las que les gusta ir decidiendo sobre la marcha (yo soy más así), tener siempre a mano cereal cocido o legumbres cocidas listas y algunas otras cosas que veremos a continuación te dará una sensación de desahogo y tranquilidad para preparar la comida del día o del día siguiente. Además, en momentos de mucha prisa, serás capaz de prepararte una comida completa en tiempo récord.

Vamos a hacer un repaso de los grupos de alimentos presentados en el módulo 1 y ver qué podemos hacer respecto a cada uno de ellos para ahorrar tiempo a la hora de preparar una comida completa con ingredientes naturales 100% vegetal:

✚ **CEREALES INTEGRALES.** Cocinarlo solo y en cantidad para que te dure para varias comidas. Lo que no vayas a consumir en el día lo guardas en la nevera. Te aguanta bien 3 o 4 días en táper de cristal. Además, puedes cocinarlo mientras estás haciendo otras cosas, sólo necesitas ponerte una alarma para apagar el fuego cuando pase el tiempo de cocción. Por otro lado, también puedes comprar un buen pan hecho con masa madre que te dura varios días. O elaborar tu propio pan en casa.

✚ **LEGUMBRES Y OTRAS PROTEINAS VEGETALES.**

- **LEGUMBRES.** Cocinarlas solas y en cantidad para que te duren para varias comidas. Las que no vayas a consumir en el día las puedes guardar en botes de cristal cuando todavía están muy calientes poniéndolos boca abajo para que se forme vacío y te duren por lo menos una semana en perfecto estado. Igual que el cereal, puedes cocinarlas mientras estás haciendo otras cosas, sólo necesitas ponerte una alarma para apagar el fuego cuando pase el tiempo de cocción. También puedes comprar legumbres ya cocidas para tener en un



momento de necesidad. Muy recomendable que sólo contengan agua y sal.

- **TEMPEH.** Macerar un bloque de tempeh natural, guardándolo en la nevera en un táper de cristal y tenerlo listo para cuando lo necesites (sale más barato que comprar el tempeh ya macerado). Te durará al menos para 2 comidas.
- **TOFU.** Marinar un bloque de tofu natural y guardarlo en la nevera en un táper de cristal y tenerlo listo cuando lo necesites (sale más barato que comprar el tofu ya marinado). Te durará al menos para 2 comidas.

✚ **VERDURAS.**

- **HOJA VERDE.** Para el consumo en crudo, lavarla bien utilizando vinagre de manzana recién comprada. El lavado se puede realizar en el fregadero o en un recipiente con agua y dejar sobre 15 minutos en remojo con el vinagre para después retirar el exceso de humedad y guardar en la nevera en bolsas. Así estarán listas para su consumo en los siguientes días.
- **REDONDAS Y RAIZ.** Cortar cebolla y guardarla en crudo un táper de cristal en la nevera para usarla al día siguiente en algunos platos. Lo mismo se puede hacer con otras verduras. Otra opción es cocinarlas y guardarlas ya cocinadas para su uso en las comidas del día siguiente o siguiente.
- **OTRAS VERDURAS.** Lo mismo que para las redondas y raíz.

✚ **ALGAS.** Poner en remojo más cantidad que la que se vaya a consumir en un día. Lo sobrante se guarda ya sin el agua en un frasco de cristal y dura 4 o 5 días. Otra posibilidad es cocinar más cantidad de alga y guardar el exceso en un frasco de cristal para otras comidas.

✚ **SEMILLAS Y ACEITES.** Una vez cada dos semanas, por ejemplo, tostar ligeramente en cantidad semillas de girasol, de calabaza y de sésamo (siempre por separado). Una vez frías guardar en frascos de cristal y consumir en las siguientes 2 semanas.

✚ **FRUTAS.** Si vas a comer macedonia, puedes prepararla unas horas antes. Si consumes frutas cocinadas, puedes hacer más cantidad y guardar la que no consumas en tarros de cristal en la nevera para consumirla en los 2 días siguientes.

✚ **FRUTOS SECOS.** Puedes tostar ligeramente los frutos secos que vas a consumir en la siguiente semana y guardarlos en frascos cuando hayan enfriado para combinar los frutos secos crudos con los tostados.

✚ **FERMENTADOS.** Una vez al mes, por ejemplo, puedes elaborar tus propios fermentados de verduras siguiendo las instrucciones incluidas en el módulo 3



para tener siempre pickles disponibles para añadir a tus comidas. También puedes comprarlos, por ejemplo, el chucrut sin pasteurizar para beneficiarte de sus propiedades probióticas. Su duración es al menos de un mes.

✚ **GERMINADOS.** Una vez cada dos semanas, por ejemplo, puedes preparar tus propios germinados siguiendo las instrucciones incluidas en el módulo 3 para disponer siempre de germinados para añadir a tus comidas. También puedes comprarlos. Te durarán por lo menos una semana.

✚ **CONDIMENTOS.**

- **ALIÑOS.** Puedes preparar un aliño en cantidad y guardar en un frasco de cristal el que no vayas a consumir en el día y utilizarlo en los siguientes 4 o 5 días.
- **HIERBAS AROMÁTICAS FRESCAS.** Incluir alguna hierba aromática fresca en tu lista de la compra semanal o bisemanal. Puedes hacer lo mismo que con las verduras de hoja verde en crudo para tenerlas siempre listas.
- **RESTO DE CONDIMENTOS.** Asegurarte de que dispones de ellos cuando vas a cocinar e incluir en la siguiente lista de la compra aquellos faltantes.

En la siguiente tabla, resumo de qué forma puedes organizarte con cada uno de los grupos de alimentos. **Te recomiendo que revises esta tabla al menos una vez por semana:**

GRUPO DE ALIMENTOS	¿QUÉ PUEDO TENER PREPARADO?
CEREALES INTEGRALES	Cereal ya cocido para varios días
LEGUMBRES Y OTRAS PROTEINAS VEGETALES	Legumbres ya cocidas; Tempeh macerado; Tofu marinado – para varios días
VERDURAS	Hoja verde lavadas listas para consumir en crudo en cualquier momento; otras verduras cortadas y guardadas en crudo para cocinar; otras verduras cocinadas listas para comer
ALGAS	Algas ya cocinadas; algas ya remojadas (para comer en crudo) – para varios días
SEMILLAS Y ACEITES	Semillas ya ligeramente tostadas – para muchos días
FRUTAS	Frutas ya cortadas; frutas ya cocinadas



GRUPO DE ALIMENTOS	¿QUÉ PUEDO TENER PREPARADO?
FRUTOS SECOS	Frutos secos ya ligeramente tostados – para varios días
FERMENTADOS	Fermentados preparados – para muchos días
GERMINADOS	Germinados preparados – para varios días
CONDIMENTOS	Aliño ya elaborado para varios días

OTRAS CLAVES PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

Además de integrar lo expuesto en el apartado anterior, también es importante tener en cuenta los siguientes aspectos para ahorrar tiempo en el día a día en la cocina:

- *Tener la cocina ordenada*
- *Disponer de los utensilios necesarios*
- *Tener el menú pensado antes de empezar a cocinar*
- *Cocina simple, variada*
- *Cocinar e ir fregando lo usado*
- *Empezar por las cocciones de más tiempo*

PLATOS ÚNICOS Y COMPLETOS

En el módulo 3 te indicaba algunos ejemplos de comidas compuestas por tres preparaciones para incluir todos los ingredientes que nuestro cuerpo necesita para generar energía y vitalidad. Sin embargo, también es posible preparar platos únicos que incluyan todos esos ingredientes, y además en tiempo récord.

A continuación, algunas ideas que constituyen por sí solas una comida completa y equilibrada:

- ~ Bocadillos de pan integral o crepes con proteínas vegetales y verduras con salsa de frutos secos.
- ~ Sopas (de pasta, legumbres, verduras y algas).
- ~ Cremas de verduras y legumbres, servidas con cereal integral.
- ~ Estofados con variedad de verduras, proteína vegetal y algas, servidos con cereal.
- ~ Salteado de verduras con cereal sobrante (grano o pasta) y proteína vegetal, acompañado de ensalada.
- ~ Ensalada de cereal (grano o pasta) con verduras crudas o escaldadas y tofu marinado.
- ~ Proteína vegetal a la plancha, servido con ensalada, verduras al vapor o verduras 3 minutos, pan o cereal.



Todas las opciones acompañadas por un puñado de pickles y de germinados, un poquito de algas¹ y semillas o frutos secos.

Suele venir muy bien la solución del plato único para reciclar restos de otras comidas.

EJERCICIO

Poner en práctica algunas de las recomendaciones indicadas a lo largo de este módulo durante esta semana.

¹ La cantidad de algas al día no debe exceder 3 cucharadas soperas por persona ya hidratadas.