



## TALLER COMER DE TUPPER. 26 DE ENERO DE 2017. ALICIA BUSTOS PUECHE

Hay varios motivos por los que cada vez más se opta por comer de fiambarrera o tupper cuando se come fuera de casa: por precio, por personalizar el menú, por hacerlo más saludable...

En primer lugar, es útil tener en cuenta estos sencillos consejos:

1. Comprar **fiambreras** que se puedan meter en el congelador y en el microondas, ya que aunque no siempre se congele la comida preparada, para las veces que sí se haga vienen bien. Si se compran de forma rectangular, es más fácil que entre cualquier preparación, por ejemplo un puré o un muslo de pollo o  $\frac{1}{2}$  pescado. Es fundamental que el recipiente sea hermético para que no se abra al volcar, y que resista frío y calor. Algunos recipientes permiten poner junto primero y segundo, pero otras veces hacen falta 2 fiambreras aunque se haga un plato combinado, por ejemplo siempre que se pone ensalada es mejor separarla, o cuando la carne va acompañada de una salsa, etc.
2. Pensar para la comida que se va a realizar fuera de casa una **lista de platos** que gusten, que sean equilibrados y que se mantengan bien, dejando para la cena las preparaciones que quedan mejor recién hechas como algunas ensaladas, los fritos, el pescado o la ternera a la plancha.
3. Preparar un **calendario** de menús semanal o quincenal para poder unificar algunas elaboraciones, teniendo en cuenta las cosas que se pueden congelar y las que no. De este modo, indirectamente se organiza también la lista de la compra.

### **Menús equilibrados**

Se puede poner un primero a base de patata, arroz, pasta o legumbre y un segundo con huevo, carne o pescado, o se puede pensar en un plato combinado que contenga un poco de todo.

O alternar ambas opciones, incluyendo algún día suelto con bocadillo.

En general se pueden congelar todos los platos menos los que cambian la textura. No suelen quedar bien: la pasta, el arroz, la patata y la legumbre. Los purés congelados conviene batirlos antes de su consumo, las carnes tienden a secarse con la congelación aunque no quedan mal, aunque si van en salsa quedan mejor.

## Lista de platos para comer de tupper

Una posible lista de platos podría ser:

Macarrones con tomate  
Macarrones con champiñones  
Macarrones con cuadritos de jamón y queso  
Macarrones con atún y tomate fresco  
Pasta con salsa italiana  
Canelones de carne o atún  
Canelones de espinacas con queso

Puré de patata con relleno de atún  
Puré de patata con queso  
Puré de patata con carne  
Patatas guisadas con carne  
Patatas guisadas con alcachofas  
Patata cocida en ensalada con atún y tomate  
Patata con puerro y salsa de queso

Paella  
Arroz blanco con tomate  
Arroz en ensalada con atún o palitos de cangrejo o pollo  
Arroz al curry con manzana y pasas

Lentejas guisadas o en ensalada  
Garbanzos guisados o en ensalada  
Alubias guisadas o en ensalada

Espinacas a la crema  
Espinacas con ruedas de tomate y queso  
Judías verdes con patata  
Judías verdes con champiñones  
Puré de verduras  
Flan de verduras

Pollo frito  
Pollo asado  
Pollo empanado  
Pollo en salsa  
Pechuga a la plancha  
Pechugas con jamón y queso  
Pechuga de pavo asada

Lomo a la plancha  
Lomo asado con queso y piña  
Lomo con pimientos

Magro de cerdo empanado  
San Jacobo de lomo de cerdo o de york con queso  
Magro de cerdo guisado

Hamburguesa  
Albóndigas con salsa  
Albóndigas con tomate  
Pastel de carne

Filete empanado  
Carne en salsa

Merluza rebozada  
Hamburguesas de pescado

Tortilla de patata  
Huevos duros rellenos de atún  
Tortilla de jamón y queso  
Tortilla de gambas

### Consejos para preparar primeros platos

Las **verduras** se mantienen bien, y se congelan bien. La única limitación es que a veces las verduras con olor intenso como las coles resultan poco agradables para el momento de abrir el tupper.

La **pasta** se conserva bien. Es mejor no congelarla, aunque sí admiten congelación las salsas. Para que la pasta no se pase de punto se aconseja enfriarla totalmente refrescándola bajo el grifo en cuanto está cocida y mezclarla a continuación con la salsa en frío, ya que al estar los dos ingredientes fríos, cada elemento mantiene su punto y se recalientan bien.

La pasta integral: cocer igual que la otra respetando el tiempo aconsejado por el fabricante.

**Ensalada de pasta:** mezclar con el aliño nada más escurrir y enfriar ligeramente, porque en este caso el que esté templada hace que se aliñe mejor y el vinagre evita que se ablande de más.

**Arroz:** si se hace rehogado basta con dejarlo justo de cocción, que en el tiempo de reposo y enfriamiento acaba de hacerse. Si se hace hervido para ensalada se aliña cuando está escurrido y templado para que absorba el sabor y no se pegue ni se pase.

**Arroz integral:** se rehoga en aceite, se cubre con 3 volúmenes de agua por 1 de arroz. Se pone a hervir. Cuando lleva 1 o 2 minutos hirviendo se apaga el fuego y se deja reposar de 5 a 10 minutos. Se vuelve otra vez al fuego para que cueza hasta que absorba toda el agua. El arroz no debe congelarse porque modifica su textura y no resulta agradable.

**Patata:** se pone a cocer partida y cortada a cascotes, se aliña en caliente nada más escurrirla si es para ensalada, con un aliño básico de 1 de vinagre por 3 de aceite. La patata admite muchas recetas frías o calientes, pero no debe congelarse porque modifica su textura y no resulta agradable.

**Legumbre:** cualquier plato de legumbre puede ponerse en tupper, pero la congelación no les va muy bien por el mismo motivo: su textura se modifica. Las lentejas son las que mejor lo resisten dentro de que no quedan igual. La legumbre de bote que se compra ya cocida puede utilizarse escurriéndola del líquido que suele ser bicarbonatado –si se conoce una marca en que el líquido sea bueno esto no hace falta– y mezclándola con un aliño y algo más, por ejemplo con atún, sardinas, mejillones, anchoas en conserva... y algún elemento vegetal.

También se puede añadir una salsa. En el taller sugerimos poner una salsa hecha con: 1 diente de ajo, 5 almendras crudas, 1 rebanada de pan, todo esto frito en un poco de aceite. Se pone en el vaso de la minipimer, se añade agua o caldo y se tritura. Se mezcla con la legumbre. Un hervor y al tupper.

### Consejos para elaborar segundos platos

**Carnes:** las más agradables son las blandas como pollo, pavo o cerdo, y la ternera si va picada. Un filete empanado a veces puede quedar pasable. La carne guisada queda bien pero a veces el exceso de salsa satura un poco cuando se come de tupper, aparte los riesgos de volcado, calentamiento, olor...

Para organización y congelado se puede hacer la pieza entera, filetear y congelar en raciones, por ejemplo una pechuga de pavo entera, un lomo de cerdo entero...

Las pechugas de pollo quedan bien a la plancha o fritas con un poco de aceite previamente pasadas por harina, o por una mezcla de harina y pan rallado, o empanadas con huevo y pan rallado. Para acompañarlas con algo jugoso: calabacín o berenjena a la plancha, rueda de tomate a la plancha o al microondas o tomatitos cherry salteados, puré de patata o manzana, champiñones, pimientos del piquillo...

La pechuga entera de pavo se hace igual pero atada para darle forma. En clase vimos una pechuga reconstruida a base de filetes de pechuga superpuestos pegados con paté y atados para evitar su desmoronamiento.

**Pescados:** es el que pierde punto con mayor facilidad. El pescado hervido si se hace cuidando las temperaturas queda jugoso y razonablemente agradable.

### Recetas preparadas en el taller

**Pasta integral** con salsa de tomate y atún en conserva al natural: cocer la pasta, escurrir, enfriar y mezclar con la salsa fría y el atún de la lata.

**Pasta fresca con salsa de carne:** la pasta fresca es rica y se cuece en poco tiempo, se enfría igualmente bajo el grifo y se mezcla con la salsa hecha a base de cebolla rehogada a la que se añade la carne picada, sin dejarla cocer más que lo necesario para que pase de cruda a cocinada sin endurecerse. Retirar y añadir la salsa de tomate en frío. Mezclar sin calentar.

**Pasta con tomate fresco:** la salsa consiste en tomate normal maduro de ensalada pelado y picado, rehogado en aceite solo un par de minutos para que no pierda sabor fresco. Sazonar y añadir si gustan: orégano, albahaca, romero... dejar enfriar y mezclar con la pasta fría. Se toma caliente o frío. Le pusimos unas lascas de queso curado sacadas con el pela-patatas.

**Arroz al curry:** se mide el volumen del arroz para preparar el triple de agua. Se rehoga en el aceite manzana golden y unas pasas junto con el arroz integral. Condimentar con curry en polvo. Se cubre con 3 volúmenes de agua por 1 de arroz y se pone a hervir. Sazonar y apagar el fuego cuando lleva un par de minutos hirviendo. Dejar en ese reposo de 5 a 10 minutos y volver a encender. Que hierva suavemente hasta que absorba todo el líquido. Las nueces es mejor añadirlas en el momento de consumirlo para que no se humedezcan.

**Lomo en cazuela:** en una cazuela se pone un poco de aceite y se dora el lomo por todas las caras. Entonces se deja por una cara, se añade cebolla y manzana o zanahoria o puerro... y se tapa. Y se deja de 10 a 15 minutos -según el grosor y la temperatura inicial de la carne- tapado a temperatura de equilibrio, que tenga cierta viveza pero que no se arrebate. Al cabo de 10-15 minutos se le da la vuelta a la pieza y se tapa otra vez, y se cuentan otros 10 a 15 minutos. Al final y sin abrir para que se conserve la temperatura interior, se deja 30 minutos de reposo. Si se abre para ver cómo va la cosa, se vuelve a tapar, se pone al máximo para que se genere vapor y se apaga. Sin levantar la tapa. De esta manera en el reposo acaba de hacerse el interior sin recocerse ni perder jugosidad.

**Salmón hervido:** en un caldo se hierven patatas a cascotes –puede ponerse también puerro, zanahoria, cebolla...- y cuando están cocidas se deja enfriar a su aire o añadiendo agua fría. A temperatura ambiente se introduce la pieza –lomos de salmón en este caso- viendo que el agua los cubra. Se vuelve a encender el fuego suavemente y a la primera burbuja se apaga el fuego y se deja reposar para que la temperatura penetre al interior sin que se pase de punto. Se sirve con las patatillas y quizá mayonesa clarita o aceite.

Estas fueron algunas ideas vistas en el taller. La clave es intentar que los platos no que queden ni muy secos ni demasiado caldosos, y que los aromas sean apetitosos en el momento de levantar la tapa... todo esto es más fácil cuanto más se domina la cocina. Y ayuda a conseguir el punto el controlar un poco tiempos y temperaturas de cocción, sobre todo en carnes y pescados.

## Platos combinados

Otra opción es un plato combinado en el que haya todo lo necesario. Por lo general un plato combinado tiene un alimento proteico, algún ingrediente vegetal como verduras y frutas y otro alimento que de mayor valor de saciedad, generalmente rico en hidratos de carbono.

Si estas opciones las presentamos en forma de cuadro, sería:

<b>Alimento proteicos</b>	<b>Vegetales</b>	<b>Alimentos hidrocarbonados</b>
* pollo a la plancha * pollo empanado * pollo asado * pollo frito * pavo asado * cerdo a la plancha * cerdo adobado * cerdo asado * salchichas * jamón serrano * jamón york * fiambres * embutidos * ternera asada * hamburguesa * huevo frito o a la plancha * huevo duro * quesos * pescado a la plancha * pescado frito * pescado en conserva * pescado en escabeche Etc.	* ensalada (de cualquier tipo) * tomate al natural o al horno * espárragos * pimientos * judías verdes * alcachofas * espinacas rehogadas * verduras asadas * champiñones o setas * salsa de tomate * pisto * puré de manzana * piña Etc.	* patatas fritas * puré de patata * patatas asadas * patatas con mayonesa o alioli * ensaladilla rusa * arroz blanco * arroz al curry * arroz en ensalada * guisantes rehogados * pasta con tomate * garbanzos o alubias * pan de hogaza con aceite y sal o con tomate * frutos secos Etc.

Con estos ingredientes y muchos más, pueden combinarse platos tratando que los elementos armonicen entre sí, y adaptándolos a los gustos. Por ejemplo:

**Platos combinados con carne, fiambres y embutidos:**

- Filete de pollo empanado, arroz, pisto
- Filete de pollo empanado, lechuga, tomate, huevo duro, patata cocida
- Filete de pollo empanado, ensaladilla rusa, espárragos
- Filete de pollo empanado, judías verdes, pimiento rojo asado
- Filete de pollo empanado, queso, espinacas, salsa de tomate.
- Jamón york y queso a la plancha, plátano asado, arroz, salsa de tomate
- Jamón serrano, jamón york, rueda de piña y arroz en ensalada con pasas, nueces y salsa rosa
- Jamón serrano, huevo a la plancha, arroz blanco, salsa de tomate
- Lomo de Sajonia, salchicha, queso; ensalada alemana (manzana, queso, jamón york y nuez con mayonesa)
- Lomo asado, queso, puré de manzana, ciruelas pasas

- Hamburguesa, queso, ensalada de lechuga, tomate, pepinillos
- Hamburguesa, pimiento asado, arroz blanco, salsa de tomate
- Hamburguesa, piña, queso, ensalada de lechuga, manzana y nueces
- Hamburguesa, tomate al horno, crema de queso, endibias, arroz blanco
- Salchichas, puré de patata, ruedas de tomate a la plancha

#### **Platos combinados con pescado:**

- Merluza rebozada, lechuga, tomate, ensaladilla rusa
- Pez espada a la plancha con puré de patata y ensalada de tomate y aceitunas
- Hamburguesa de merluza con ensaladilla rusa, y espárragos.
- Salmón a la plancha con patata cocida y tomates al horno
- Bechamel de merluza y gambas, ensalada de tomate

#### **Platos combinados con huevo:**

- Tortilla de patata, jamón serrano, ensalada de tomate y aceitunas
- Huevo a la plancha o tortilla, beicon frito, arroz blanco y salsa de tomate
- Huevo a la plancha o tortilla, salchichas alemanas, repollo cocido con patatas, mostaza dulce
- Huevo a la plancha o tortilla, jamón serrano, arroz blanco, pimiento asado
- Huevo a la plancha o tortilla de jamón, guisantes a la francesa, espárragos

### **Otra posibilidad: un buen bocadillo**

Un buen bocadillo puede ser una opción para comer fuera de casa de un modo saludable si por cualquier motivo, no es posible comer de tupper.

Se pueden preparar con cualquier tipo de pan que se mantenga bien: pan normal, baguette, bollo....

El pan o bollo se puede untar con algún elemento graso que impermeabilice la miga, sobre todo cuando el relleno es húmedo y corre el riesgo de mojar. Se suele utilizar mantequilla, aceite de oliva, mayonesa o crema de queso.

Se envuelve con papel, o con papel y film de aluminio, mejor que con plástico ya que hace que el pan se quede gomoso.

Los bocadillos más típicos son: un buen jamón o un buen queso o un embutido, o tortilla. Pero si queremos poner algo más trabajado se pueden pensar otros rellenos, por ejemplo:

Con pollo:

- Filete de pollo empanado con pimiento
- Pillo a la plancha, lámina de paté, manzana a la plancha, beicon
- Pollo plancha, aguacate, tomate
- Pollo plancha, con lechuga, tomate, huevo duro
- Pollo plancha beicon y queso

Con lomo de cerdo:

- Filete de lomo empanado con pimiento
- Lomo a la plancha con tomate y queso
- Lomo a la plancha con calabacín a la plancha y pimientos
- Lomo a la plancha con piña y queso
- Lomo a la plancha con beicon y plátano frito

Con hamburguesa de ternera:

- Hamburguesa con tomate y lechuga, kétchup y mostaza
- Hamburguesa con pimientos
- Hamburguesa con queso y beicon
- Hamburguesa con cebollita glaseada
- Hamburguesa con jamón y queso, lechuga y tomate

Con jamón:

- Jamón serrano a la plancha con pimiento asado
- Jamón serrano y queso cabrales
- Jamón serrano con tomate y anchoa
- Jamón serrano, tomate, tortilla francesa
- Jamón york, queso filadelfia, confitura de frambuesa, nueces
- Jamón york, piña, queso
- Jamón york, maíz, queso, cebollitas en vinagre picadas
- Jamón york, lechuga, huevo duro, espárragos
- Jamón york, queso, lechuga, tomate. Mayonesa

Con pescado y marisco (gambas, salmón, surimi, atún, mejillones...)

- Atún, lechuga, tomate, huevo duro. Mayonesa
- Atún, pimiento rojo asado, nueces
- Gambas o surimi, aguacate, tomate. Mayonesa
- Gambas o surimi, lechuga, huevo duro. Salsa rosa
- Gambas o surimi, queso filadelfia

- Salmón ahumado, queso roquefort
- Salmón ahumado, huevo duro, pepinillos. Mantequilla
- Salmón ahumado, pepino en lonchas finas. Mantequilla
- Mejillones en conserva, tomate, huevo duro.
- Anchoas, berenjena frita, pimiento asado,
- Anchoas, huevo duro. Mantequilla
- Anchoas, queso cremoso, tomate
- Sardinas en conserva, tomate. Aceite de oliva
- Filete de merluza rebozada y frita, con lechuga y tomate. Mayonesa

Con queso:

- Queso azul (cabrales, roquefort...) con nueces y mantequilla
- Queso azul con pepinillos, alcaparras y cebollitas
- Queso azul con aguacate
- Queso cremoso con nueces
- Queso cremoso con confitura de frambuesa
- Queso curado con beicon frito
- Queso curado con berenjena frita y miel
- Queso con membrillo y nueces
- Queso con pepinillos, aceitunas, alcaparras, pimiento asado y mayonesa
- Queso con beicon y pimiento verde frito

Con huevo:

- Tortilla de patata
- Tortilla de patata con pimientos
- Tortilla de patata con vegetales
- Tortilla con jamón serrano
- Tortilla de atún
- Tortilla de anchoa frita
- Tortilla de jamón y queso
- Huevo duro con anchoas
- Huevo duro con vegetales

### Más información

- Por una comida sana. Tupper saludable: <http://www.unav.edu/web/comida-sana/actividades/tupper-saludable>
- Fundación Dieta mediterránea. Recetas: <http://dietamediterranea.com/recetas/>
- Bustos Pueche A. 777 Recetas cocina inteligente. Ed. Internacionales universitarias. Madrid, 1999.
- Sánchez Taínta A y col. PREDIMED. Date el gusto de comer sano. Eunsa. 2016
- Goñi I, Pérez J. Gastronomía versus nutrición: Recetas, Ciencia y Salud. Cocina tradicional española. Díaz de Santos. 2015.