

Aprende a cocinar y conservar para toda la semana

Sukaldatu astean behin!

Herrigune Leioa
Irakaleak 24

+info: www.leioazabalik.leioa.net/eu/herrigune-leioa





Laboratorio Ciudadano | Ekintza Tailerra

Un espacio donde aprender y compartir en comunidad
Etengabe ikasten dugulako eta komunitatean egitean onuragarria delako.

Noiz? Ostegunetan | 6:30 - 19:30 **¿Cuándo?**

Non? C/ Iturriondo N° 10 2.drcha **¿Dónde?**

Zer da BATCHCOOKINA? | ¿Qué es el BATCHCOOKING?

Sukaldean denbora aurrezteko erabiltzen den tresna da, zeinetan, egun batean, 2-3 orduz sukaldean aritzu, aste osorako platerak planifikatzen eta prestatzen diren.

Aldi berean eta etxetresna ezberdinetan plater ezberdinak sukaldatzean datza.

Sukaldatu ostean elikagaiak modu egokian gorde behar dira ontzi hermetikoetan, hozkailuan edo izozkailuan gordeta kontsumitu arte.

Es una herramienta que se emplea para ahorrar tiempo en la cocina, donde en un día, cocinando durante 2-3h, se dejan preparados y planificados los platos de toda la semana.

Consiste en elaborar diferentes platos en distintos electrodomésticos de forma simultánea.

Después de la cocción deben guardarse de forma adecuada en recipientes herméticos y mantenerse en refrigeración o congelación hasta su consumo.

BATCHCOOKINaren onurak | Beneficios del BATCHCOOKING

Dirua aurreztu

Aste osorako otorduak antolatuta izanda soilik behar duzuna erosten duzu.

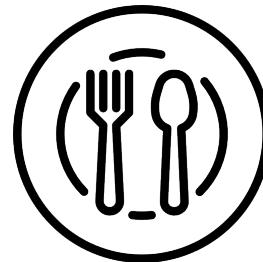


Ahorras

Al conocer lo que vas a cocinar durante toda la semana compras solo lo que necesitas.

Oreka

Mota guztiako elikagaiak jateko lagungarria da.

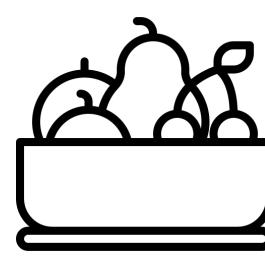


Equilibrio

Facilita incluir las raciones y alimentos recomendados en el menú.

Osasunagaria

Denbora faltagatik jaten diren hain interesgarriak ez diren elikagaiak saihesten dira.



Más saludable

Evitamos la improvisación con alimentos menos interesantes.

Eramateko ere!

Etxean jateko edo eramateko janaria prestatu daiteke.



Flexible

Puedes preparar las mismas comidas para comerlas en casa o para llevar.

BATCHCOOKIN on bat egiteko gakoak | Claves para el BATCHCOOKING

Asteko menuaren
antolaketa



Planificación
del menú semanal

Errezeta
gozoak eta osasun-garriak
pentsatu



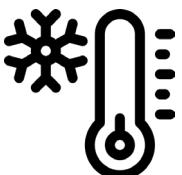
Pensar **recetas**
adecuadas y sabrosas

Denbora aprobetxatu
aldi berean hainbat gauza
prestatuz



Aprovechar el tiempo
y cocinar varias cosas a la vez

Elikagaiak
kontserbatzeko
neurriak hartu



Tomar medidas para la
conservación
de los alimentos

Janaria prestatu eta
kontserbatzeko
tresneria
edukitzea



Disponer de
utensilios y menaje
que permitan cocinar y
conservar

BATCHCOOKINaren urratsak | Pasos del BATCHCOOKING

Antolakuntza



Planificación

Sukaldatzea



Cocinado

Kontserbatzea



Almacenamiento

Jatea



Consumo

1. Antolakuntza | Planificación



Plater osasungarria erabili dezakezu:

- 1) Lehenbizi proteinak (haragiak, arrainak, lekak...) aukeratu.
- 2) Ondoren barazkiak.
- 3) Karbohidratoak (pasta, arroza...)

Behin osagaiak aukeratuta prestatuko dituzun platerak aukeratu eta erosketa zerrenda osatu.

Utiliza el **plato saludable** para planificar tus comidas:

- 1) Primero selecciona las proteínas
- 2) Despues las verduras
- 3) Por último los carbohidratos

Y con esos ingredientes decide que platos vas a elaborar y prepara la lista de la compra.

2. Sukaldatzea | Cocinado

Behar dituzun osagai guztiak txikitzen hasi eta begi bistan izan (Mise en place), eta sukaldatzen hasteko behar dituzun etxetresnak martxan jarri (ura irakiten jarri, labea berotzen hasi...)

Denbora gehiago eskatzen duten platterak sukaldatzen hasi, eta denbora gutxien behar dituztenekin bukatu, aldi berean hainbat plater sukaldatuz.

Platterak sukaldatzen diren bitartean osagai berriak prestatzen jarraitu: ozpinak edo plater hotzeturako saltsak, snackak...

Comienza por trocear y tener disponible todos los alimentos que vas a cocinar (mise en place) , así como los utensilios que necesitas a mano y los electrodomésticos a punto para comenzar las elaboraciones (poner agua a hervir, precalentar el horno/airfryer...)

Empieza por las elaboraciones que necesiten un mayor tiempo de cocinado y termina con las más rápidas, cocinando varias cosas a la vez.

Aprovecha el tiempo entre cocciones para limpiar sobre la marcha o comenzar a preparar nuevos ingredientes, vinagretas o salsas para los platos fríos, snacks ...

2. Sukaldatzea | Cocinado

Labea | Horno

- Barazki erreak | Verduras asadas
- Lasagna/Kaneloiak | Lasaña / Canelones
- Gratinatuak | Gratinados
- Haragia edo arrainak | Carne o pescados
- Qiche
- Granolas
- Ogia / Bizkotxoak | Pan / Bizcochos

Sutan | Fogones

- Irakiatu: zerealak, aleak eta/edo tuberkuluak.
| Hervir: cereales, granos y/o tubérculos.
- Zopak eta kremak | Sopas y cremas
- Gisatuak eta erregosiak | Guisos y estofados
- Salteatuak eta sofrituak | Salteados y sofritos
- Tortitak | Tortitas
- Saltsak | Salsas

Hotzak | En frío

- Ozpinak eta saltsak | Vinagretas y salsas
- Barazki ebakiak eta entsaladak | Verduras cortadas y ensaladas
- Paté veganoak | Patés vegetales
- Fruitu leorretako kremak | Cremas de frutos secos
- Fruta ebakia | Fruta lista para comer

3. Kontserbatzea | Almacenamiento

Platerrak sukaldatuta daudenean gorde baino lehen ondo hozten utziko ditugu, baina inoiz 2h baino gehiago hozkailutik kanpo patogenoak haztea saihesteko.

Ondoren elikagaietarako ontzi hermetikoetan (hobeto kristalezkoak) sartuko ditugu, ondo itxita platerraren izena eta sukaldatutako data ondo adieraziz.

Tuperrak hozkailuan edo izozkailuan gordeko ditugu, egindako kantitatearen arabera eta noiz erabiliko diren kontuan hartuz.

Al terminar de cocinar las elaboraciones debemos dejar que los platos se enfríen bien antes de guardarlos, pero nunca dejar a temperatura ambiente durante más de 2h, para evitar el crecimiento de patógenos.

Para almacenar correctamente los platos, las elaboraciones se deben guardar en recipientes de uso alimentario (cristal o plástico duradero) herméticos bien cerrados, etiquetando con el nombre y la fecha de preparación.

Los tuppers los puedes refrigerar o congelar según la cantidad preparado y cuando hayas planificado consumirlo.

3. Kontserbatzea | Almacenamiento

Kontserbatzeko denborak | Tipos orientativos de conservación

3 °C-an edo tenperatura horretatik behera hoztutako hozkailuan prestatutako elikagaiak:
Alimentos cocinados en la nevera refrigerados a 3°C o por debajo de esta temperatura:

- **Haragi eta oilasko pikatuak** | Carne o pollo picados, como hamburguesas, albóndigas: **1-2 días máximo.**
- **Sukaldatutako oilasko, haragi eta arrain egosiak** | Pollo, carne o pescado cocinados enteros: **2-3 días máximo.**
- **Zopak eta gisatuak** | Sopas y guisos: **3-4 días máximo.**
- **Leka egosiak, hummus** | Legumbres cocidas, hummus: **5 días máximo.**
- **Arrautz egosiak, barazki txikituak tupper hermetiko batean** | Huevos cocidos, vegetales cortados dentro de un recipiente hermético: **1 semana.**
- **Ale eta pasta egosiak** | Granos y pasta cocidos: **5 días máximo.**



3. Kontserbatzea | Almacenamiento

Kontserbatzeko denborak | Tipos orientativos de conservación

-18°C-tik beherako elikagai izoztuak:
Alimentos congelados por debajo de -18°C:

- **Zopak, gisatuak eta leka egosiak** | Sopas, guisos y legumbres cocidas: **2-3 meses.**
- **Haragi eta oilaskoak** | Carne y pollo: **3-6 meses.**
- **Arrain zuria** | Pescado blanco: **6 meses.**
- **Arrain urdina** | Pescado azul: **6-8 meses.**
- **Fruta zatitua** | Fruta cortada: **6-8 meses.**
- **Barazki eskaldatuak** | Vegetales escaldados: **8-12 meses.**



4. Jatea | Kontsumoa

Izozkailutik jan egingo dituzun platerrak atera eta gogoratu desizozte egokia egiteko metodorik egokiena hozkailuan temperatura konstantean desizoztea dela.

Platerrak berotzerako orduan erabili ezazu kazuelak edo mikro-uhina, su leunean edo tarteko potentziako kolpe laburretan.

Likidoek “txup txup” egin behar dute eta solidoeik elikagaiaren erdiraino ondo berotu behar dira.

Saca del congelador las elaboraciones que vayas a consumir y recuerda que el método óptimo para una adecuada descongelación es descongelar a temperatura constante en la nevera.

A la hora de recalentar los platos preparados y almacenados en refrigeración utiliza cazuelas o microondas, a fuego suave o golpes cortos de potencia intermedia.

Asegurarse de que los líquidos hacen “chup-chup” y que los sólidos se calienten bien hasta el centro del alimento

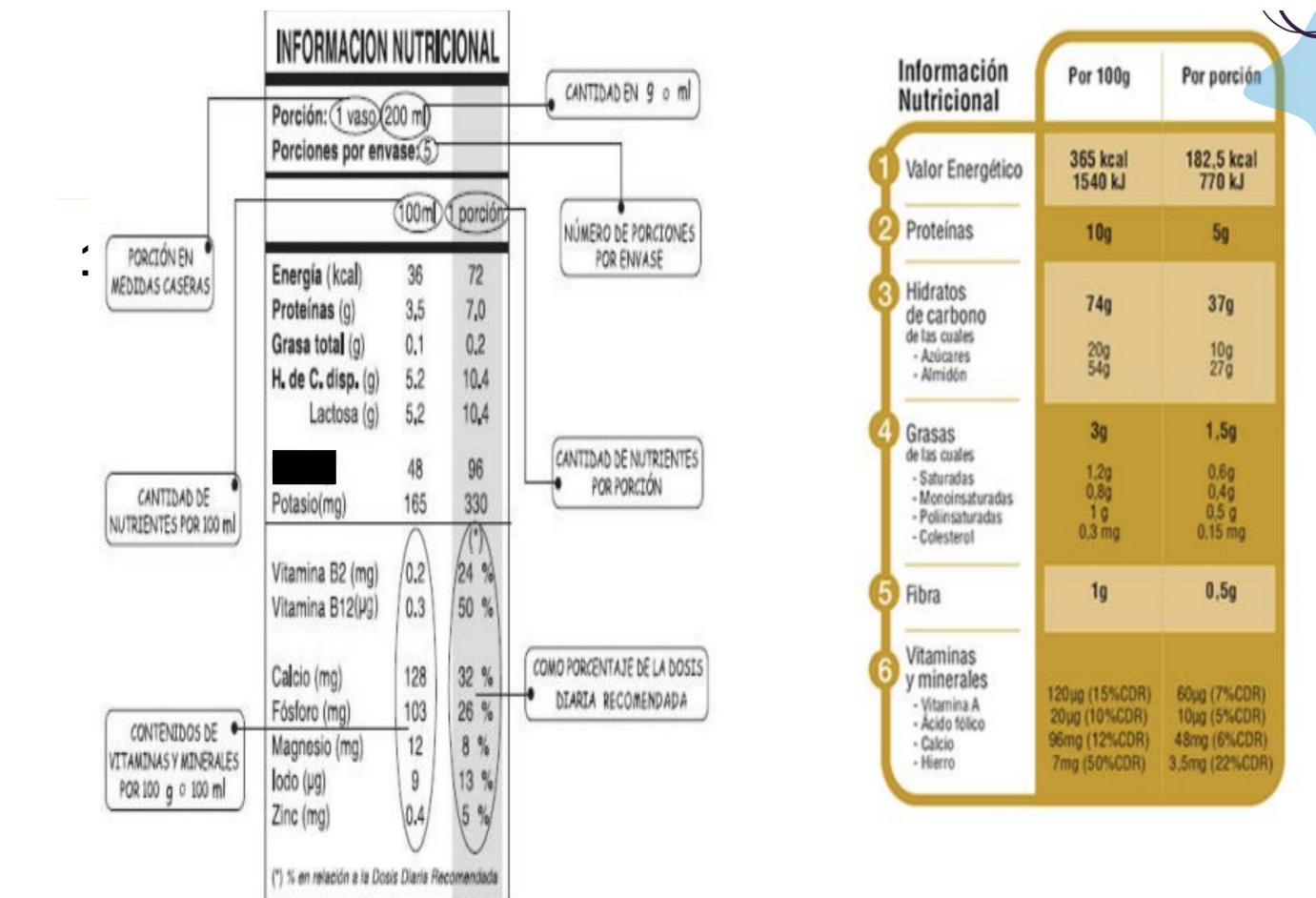
ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

Azukrearen izena etiketetan | Nombres del azúcar en el etiquetado

NOMBRES DEL AZÚCAR EN EL ETIQUETADO			
Azúcar	Fructosa	Maltosa	Jarabe de maíz
Jarabe de algarroba	Fructosa cristalizada	Azúcar de higo	Jarabe de malta
Concentrado de fruta	Galactosa	Glucosa	Jarabe líquido
Azúcar glas	Sacarosa	Jarabe de arroz	Panocha
Melaza	Maltodextrina	Azúcar de uva	Sirope
Jugo de fruta	Azúcar líquido invertido	Azúcar refinado	Cristales de caña
Cebada de malta	Caramelo	Miel	Sirope de arce
Néctar de agave	Jarabe de fructosa	Jarabe de glucosa	Almidón
Trehalosa	Azúcar moreno	Fructosa	Jarabe de maíz alto fructosa
Dextranos	Dextrina	Lactosa	Azúcar de caña
Azúcar invertido	Caña de azúcar	Cristales de caña de azúcar	Azúcar de remolacha

Información: Irina Casablanca, Dietista-Nutricionista

ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

NUTRIZIO-INFORMAZIOA: Hobeto ulertzeko eskemen bitartez adierazten dena.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Normalmente se muestran mediante dibujos o esquemas para hacer más fácil su comprensión.

Cada ración de 30 g contiene



de la Cantidad Diaria Orientativa de un adulto**

ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

NUTRI-SCORE



A y verde oscuro
=
MAYOR calidad nutricional

Letra eta bost koloreekin osatutako logo bat da.

Osagaien araberako puntu en la etiqueta o en la etiqueta de los ingredientes. Los puntos se obtienen a través de la suma o resta de puntos en función de los ingredientes a partir de un algoritmo.

Consiste en un logo basado en una escala de cinco colores asociados a letras. La clasificación se obtiene a través de la suma o resta de puntos en función de los ingredientes a partir de un algoritmo.

E y naranja oscuro
=
MENOR calidad nutricional



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

Zertarako erabili NUTRI-SCORE? | ¿Para qué utilizar NUTRI-SCORE?

Elikagaiak alderatzeko, adibidez:

- Kategoria berdineko elikagaiak alderatzeko.
- Marka ezberdinako produktuak alderatzeko.
- Familia desberdinako elikagaiak, baina sustito gisa erabiltzen direnak elkarren artean alderatzeko, adibidez, eguneko une berean kontsumitzen direnak.



Para comparar alimentos, por ejemplo:

- Alimentos pertenecientes a la misma categoría.
- Alimentos de marcas diferentes.
- Alimentos que pertenecen a familias diferentes, pero que se usan como sustitutos entre sí, por consumirse en un mismo momento del día.



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

Etiketak irakurtzeko APP-ak | APP para leer etiquetas



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: LECHE ENTERA VS BEBIDA DE AVENA



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: LECHE ENTERA VS BEBIDA DE AVENA



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: HELICES VEGETALES VS FUSILI LENTEJAS



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: HELICES VEGETALES VS FUSILI LENTEJAS



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: TOMATE TRITURADO VS TOMATE FRITO



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: TOMATE TRITURADO VS TOMATE FRITO



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: JAMÓN PAVO VS PECHUGA POLLO 99%



ETIKETEK ematen diguten informazioa | ETIQUETADO: ¿Qué información nos aporta?

ADIBIDEAK | EJEMPLOS: JAMÓN PAVO VS PECHUGA POLLO 99%



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100g de producto
Valor energético 356kJ / 85kcal
Grasas 2,5g
de las cuales saturadas 0,9g
Hidratos de carbono 1,5g
de los cuales azúcares 1,5g
Proteínas 14g
Sal 1,5g
Consumir preferentemente antes del/lote: Ver lateral



PECHUGUITA DE POLLO ASADA AL HORNO

INGREDIENTES

Pechuga de pollo (99%), sal, estabilizante (E-452), dextrosa, antioxidante (E-301), aroma, conservador (E-250). Puede contener trazas de soja, proteínas de la leche, frutos de cáscara y hueso. Puede contener restos de cartílagos y/o huesos al proceder de un pollo deshuesado.

CONSERVACIÓN

Conserver refrigerado entre 0 y 5ºC. Una vez abierto, consumir antes de 48 horas. Consumir en frío o en caliente. Envasado en atmósfera protectora. Abrir 2 minutos antes de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL VALORES MEDIOS POR 100 G. DE PRODUCTO

Valor energético	530 kJ / 125 kcal
Grasas	2,0 g
de las cuales saturadas	0,6 g
Hidratos de carbono	<0,5 g
de los cuales azúcares	<0,5 g
Proteínas	26,8 g
Sal	1,60 g

Consumir preferentemente antes del/lote:

CARLOTEÑA DE ASADOS, S.L.
Pol. Ind. Autovía Norte.
C/ El Chaparral nº 8.
La Carlota (Córdoba)
www.lacarlotena.com

animalwelfare.com



Peso neto 125g



Batchcooking adibidea | Ejemplo de planificación del batchcooking

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
BAZKARIA COMIDA	Dilistask barazkiekin Lentejas con verduras	Pasta barazki eta atunarekin Pasta con verduras + bonito	Haragi lasagna Lasagna de carne	Entsalada kanpera Ensalada campera	Izozkin marmitakoa Marmitako de salmón	Barazki purea + eskalibada+ solomoa piperrekin Puré de verduras + escalibada + lomo con pimientos	COMEMOS EN CASA DE AMATXU
AFARIA CENA	Oilazkoa errea + entsalada Medio pollo asado + ensalada	Legatz papillotea Papillote de merluza	Legatz puddinga Pudding de merluza	NOS VAMOS DE PINTXOPOTE	Oilazki fajitak + hummus Fajitas de pollo + hummus	CENA CON AMIGOS	Txampi nahaskia Revuelto de txamis

*Ejemplo de planificación de comidas y cenas de una semana para 1 persona a adaptar a cada caso.

Batchcooking adibidea | Ejemplo de planificación del batchcooking

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
BAZKARIA COMIDA							
AFARIA CENA							

Eskerrik asko

Ezagutza partekatzeagatik

Herrigune Leioa es el Laboratorio Ciudadano de tu municipio que impulsa procesos de aprendizaje colectivos, conectando a vecinas y vecinos a partir de sus intereses y necesidades con el fin de activar iniciativas de bienestar comunitario.

Nos encontrarás los jueves 16:30h-19:30h
en Iturriondo kalea 10, 2º derecha
¡Acércate a conocernos para seguir haciendo junt@s!

Y... si quieras estar al día de todo lo que la comunidad puede ofrecerte súmate a nuestros canales de comunicación

Eskaneatu eta bat egin!

