



Menús Ecológicos para Llevar

Para retomar con ganas y fuerza nuestras obligaciones, trabajo o estudios, se impone una buena alimentación. Una manera de hacerlo, es aportándonos **placer con salud** día a día en nuestros platos, prolongando al máximo esa sensación de reparación estival. Para ello, una apuesta segura es optar por **menús ecológicos para llevar** fuera de casa.

Los tupperts o tarros de vidrio, son una excelente alternativa a comer en ciertos restaurantes o bares, en los que no siempre podemos **controlar la calidad ni cantidad** de ciertos elementos como son los procesados, las grasas, la sal y azúcares, tan influyentes en nuestro equilibrio alimentario ...Por no hablar del ahorro que supone y de la posibilidad de incluso invertirlo en sumar salud y bienestar! Y es que es bien sabido que como en casa, no hay nada equiparable, sobre todo si optamos por una

alimentación ecológica, limpia y libre de pesticidas y aditivos químicos. Pero no solo eso, también lo ecológico es sinónimo de **mayor aporte de vitaminas y minerales** por alimento, por lo tanto de mejor nutrición y menor riesgo de padecer déficits nutricionales. Dado que nuestra alimentación puede ser nuestra medicina o veneno, vale la pena en el día a día escoger con cariño y mimo lo que vamos a aportar en nuestro menú semanal...

Se trata de una magnífica oportunidad para **organizar, explorar y preparar unos auténticos manjares saludables** como parte de nuestros menús ecológicos para llevar , para empezar el año nuevo “escolar” con buen pie! Para ello, tendremos que tener en cuenta varios puntos esenciales...

1- Que el tupper o tarro sea siempre **de vidrio o libre de BPA**, evitando así que migren los tóxicos característicos del plástico a nuestra comida, sobre todo si en el plato se encuentra algún cítrico o si se va a recalentar la comida en el mismo tupper.

2- Que siempre se tenga en cuenta **el placer** en la comida. Se trata de crear un hábito de vida, y comer sin disfrutar, es insostenible a largo plazo. Para ello las **salsas o aliños** caseros son grandes aliados, hechos a base de un buen aceite con limón o vinagre de calidad, junto con especias o hierbas aromáticas que además poseen propiedades digestivas, antiinflamatorias, antioxidantes y que elevan nuestro nivel de felicidad! Todo un mundo a descubrir...

3- Que no falte el **vegetal!** Para que un menú sea de verdad equilibrado, la base debe estar constituida de **verduras, tanto de hoja como de raíz**, así como **de frutas**. Lo ideal sería que las verduras formaran, en cada comida, **más de la mitad del plato, y una parte de ello en crudo**, siempre y cuando se digiera bien, aumentada en verano y disminuida en invierno. Así nos aseguramos el aporte de toda su **energía vital**. Además, el vegetal crudo aporta enzimas digestivas

que nos ayudan y favorecen una buena digestión y asimilación del resto de los componentes de nuestro plato. **La fruta** en cambio, es preferible comerla al **principio o fuera de las comidas** salvo la **manzana, pera, frutos rojos, papaya y piña** que son digestivas y pueden formar parte de una ensalada, plato combinado o postre.

4- Privilegiar los **alimentos de temporada** es algo de sentido común aunque no es lo que reflejan la mayor parte de los supermercados, mercados y por lo tanto como consecuencia, nuestros menús. Es una manera de **garantizar un buen aporte de nutrientes** dado que el alimento se encuentra en su punto álgido y además **a menor precio**, respetando así el ritmo de nuestra madre tierra...

5- Y por último, dado nuestros ritmos de vida tan antinaturales y con tan poco tiempo para cocinar, es clave **cocinar sencillo y una vez para varios días**. Escoger un día **a la semana**, domingo por ejemplo, y usar los **4 fogones para las cocciones de verduras, granos integrales y legumbres**, además de preparar **en crudo, batido, licuado u horneado, la fruta y verduras**.



Para ponértelo fácil, nada como una despensa sana y rica en nutrientes! En ella, que no falten estos **alimentos estrella**:

- aguacate, frutos secos y semillas molidas
- tahin o alguna [crema de frutos secos](#)
- aceite de oliva de primera presión en frío

- verduras de hoja verde y de raíz, frescas y en vidrio
- tubérculos
- hierbas aromáticas frescas y secas
- pan integral sin gluten
- granos integrales secos y pre-cocidos
- pasta de legumbres, de arroz y trigo sarraceno
- copos de [avena](#) y de trigo sarraceno
- legumbres secas y en vidrio
- caldos vegetales
- bebidas y natas vegetales
- [especias](#) básicas: cúrcuma, cayena, canela, vainilla, jengibre, ajo, cebolla, mostaza en polvo, pimienta negra y sal sin refinar
- fruta fresca, liofilizada, deshidratada y en compota
- coco en todas sus modalidades (aceite, agua, yogur)
- encurtidos y fermentados sin pasteurizar
- cacao y algarroba
- levadura nutricional (similar al queso parmesano)
- algas
- chips de verduras
- patés vegetales

Ideas de platos

- [Cremas de verduras](#), frías o calientes, con mayor poder saciante si les añadimos copos de avena, almendras, semillas, aguacate o/y legumbres
- [Ensaladas](#) completas con más del 70% del plato de verduras de hoja y de raíz, junto con legumbres, tubérculos o granos integrales cocidos y enfriados, con algas y semillas
- Rollitos de col con verduras, chucrut y legumbres o granos integrales
- [Espaguetis de calabacín](#) con tofu, verduras ralladas y levadura nutricional
- Hamburguesas de legumbres o grano integral con verduras y algas
- [Cuscus de coliflor](#) con tomate, champiñones y olivada

- [Raviolis de remolacha](#) rellenos de paté vegetal
- [Timbal de patata](#) y champiñones

Ideas de snacks

- palomitas bio saladas o dulces
- granola con fruta, frutos secos y virutas de cacao
- tostada con tahin y arándanos
- tostada con tomate, [queso vegano](#) para untar y rúcula
- rebanadas de [pan de plátano](#)
- [helado de fruta](#) congelada y batida
- [zumo o batido](#) verde
- perlas de tapioca con chocolate
- [pudin de chía](#) con fruta, coco rallado y canela en polvo
- compota de manzana con yogur de coco, vainilla y semillas de cáñamo
- palitos de pepino, zanahoria, tomates cherry o rabanitos con [hummus](#)
- [copos sin gluten](#) con bebida vegetal, tahin y fruta
- [bolas energéticas](#) de cacao
- chips de verdura con olivada
- macedonia de frutas con vainilla

Una manera deliciosa de comer limpio y bonito, asegurándonos a cada época del año el aporte nutricional vital que necesitamos, con **colorido y variedad**, tal y como a nuestro templo le gusta.

Comida fast good es posible, y si son menús ecológicos para llevar hechos en casa, aún mejor!

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Septiembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)