GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

¿Qué es el batchcooking?, por cocinandomelavida

Actualidad Empresarial | 03/09/2022 | 00:00

El batchcooking ha cobrado mucho auge en los últimos años entre personas que desean optimizar su tiempo en la cocina. El día a día de mucha gente viene cargado de múltiples ocupaciones y responsabilidades que terminan consumiendo gran parte de su tiempo y les restan horas para realizar tareas básicas como cocinar.

cocinandomelavida presenta una variedad de recetas que muestra en su cuenta de Instagram en las que utiliza esta particular forma de cocinar.

¿En qué consiste la técnica del batchcooking?

Batchcooking es un anglicismo que se traduce como cocinar para toda la semana o cocinar por lotes. Se trata de un método que busca cocinar, preparar, almacenar y refrigerar la comida que se consumirá durante toda la semana durante varias horas en un solo día. Esta metodología pretende conseguir, principalmente, una reducción del tiempo utilizado en las labores diarias de la cocina y promover una alimentación más balanceada mediante el consumo de dietas saludables sin ultraprocesados ni comida rápida. En cocinandomelavida, Vanessa Venturas, ha compartido deliciosas y nutritivas recetas creadas a partir de esta técnica para cocinar y a partir de septiembre iniciará una serie de vídeos de batchcooking en su canal.

Actualmente, tiene disponibles 3 excelentes guías de “Mi Batchcooking”, cada una de las cuales incluye 30 publicaciones con decenas de combinaciones de comida para inspirar a la creación de menús semanales y para aportar ideas a sus seguidores.

¿Cuáles son los pasos necesarios para hacer batchcooking?

La clave principal para lograr un buen batchcooking es la organización, porque es el eje principal que permitirá conseguir lo que se necesita a la hora de cocinar para toda la semana. En este sentido, el primer paso para iniciar este método es la planificación del menú semanal y la compra de todos los ingredientes que se requieran para su elaboración. En este punto, cabe destacar que los ingredientes deben ser divididos en grupos que contengan los elementos necesarios para una alimentación balanceada (proteínas, carbohidratos, grasas, etc.). Después de esto, es fundamental conocer las recetas y su preparación para evitar sorpresas, aparte de tener a la mano todos los utensilios que se deban utilizar. A continuación, hay que elegir el día apropiado para cocinar, que para muchos resulta conveniente hacerlo durante el fin de semana. En este día es importante organizar cada una de las tareas a realizar para optimizar el tiempo en la cocina y finalmente refrigerar o congelar los alimentos en recipientes.

Las personas interesadas en utilizar este método de cocina podrán guiarse de las nuevas preparaciones de batchcooking que cocinandomelavida traerá en breve.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/183507-que-es-el-batchcooking-por-cocinandomelavida.htm