

Bento, el nuevo “tupper” de verduras congeladas

- La cultura japonesa nos trae el tupperware revisado, en el que prima la armonía en la disposición de los alimentos y una alimentación saludable
- Consumir verduras a diario es fuente de minerales, vitaminas y otros antioxidantes que, además de proteger la salud, previenen enfermedades.
- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recomienda dedicar tiempo y planificación al menú semanal, lo que permite llevar una dieta sana y equilibrada.



Madrid, 5 de mayo de 2016.- La hora del almuerzo supone una de las paradas más importantes de la jornada. Según los expertos, en ella se deben consumir alrededor del 35% de las kilocalorías totales que se han de ingerir a lo largo del día. Por ello, es importante dedicar tiempo y esfuerzo a pensar en la elaboración del menú diario.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se deben comer, al menos, cinco piezas o porciones - o 400 g - de frutas y verduras al día, lo que previene enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad.

La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC)** se suma a las recomendaciones de la OMS y anima a consumir verduras congeladas también en el *tupperware* diario preparado para almorzar en el lugar de trabajo.

Hay que recordar que, para saber si un plato es equilibrado y saludable, debemos trazar una línea imaginaria y dividirlo en cuatro partes; dos de ellas deberán tener verduras.

Bentô, el nuevo tupper sano para comer con los ojos

La cultura del *tupperware* cuenta cada día con más seguidores. Una nueva tendencia, al alza, que permite controlar lo que comemos, gastar menos y llevar una alimentación más saludable.

La filosofía nipona, en la que la gastronomía es uno de los pilares básicos, ya lo descubrieron en torno al siglo XII aunando una cuidada presentación con alimentos saludables. Este *tupper* oriental, al que denominaron Bentô comienza a tener muchos adeptos en Occidente. Se trata de una ración de comida sencilla, preparada para llevar, que se guarda en un recipiente con dos o más compartimentos separados.

Para elaborar un Bentô hay que tener en cuenta los ingredientes que vamos a incluir y el valor energético que tienen, de manera que sean ricos, sanos y nutritivos. Actualmente encontramos infinidad de variedades, pero el arroz y las verduras son sus señas de identidad.

Historia del Bentô

El origen del Bentô se remonta al final del periodo Kamakura (1185 a 1333) en Japón cuando se servía un tipo de arroz cocido y seco llamado hoshi-ii en una pequeña bolsa que llevaban cazadores, agricultores y soldados. Más tarde, comenzaron a surgir unas preciosas cajas lacadas en madera como recipiente tradicional y el Bentô comenzó a consumirse en las fiestas del té.

El origen de dicha palabra, lo encontramos en boca del comandante militar del siglo XVI Oda Nobunaga, que daba de comer a muchas personas en su castillo y les presentaba a todos y cada uno de ellos una porción de comida individual. Parece ser que la palabra – obento- se originó para describir estas comidas simples pero individuales que el comandante repartía en su castillo.

Después la cultura del Bentô se difundió por todo el país y pasó a ser más sofisticada, con una mayor elaboración y variedad de platos, y comenzó a generalizarse entre estudiantes y trabajadores, debido a que las empresas y escuelas no servían comida y era conveniente prepararla en casa.

Después el Bentô cayó en el olvido hasta que volvió a recobrar su popularidad en los años 80 con la ayuda del microondas, y volvió a ser utilizado por muchos estudiantes y trabajadores.

El Bentô es un ejemplo perfecto de cómo disfrutaban los japoneses de la comida. No solo se preparan comidas saludables sino que es preciso presentarlas de manera exquisita, que casi se pueda comer con los ojos. La estética del plato es tan importante como su sabor y valor nutritivo.

Recetas para hacer tu propio Bentô

Bentô 1.

- ✓ Crepes de espinacas con verduras al miso
- ✓ Espárragos crujientes con pistachos
- ✓ Galletas de avena, quinoa y zanahoria

Bentô 2.

- ✓ Pastel de calabacín y cacao
- ✓ Quiché de calabacín
- ✓ Ensalada de zanahorias al estilo oriental
- ✓ Macedonia de frutos rojos

Bentô 3.

- ✓ Brócoli pasas y frutos secos
- ✓ Buñuelos de maíz



BENTÔ 1:

Crepes de espinacas, espárragos crujientes con pistachos y galletas de zanahoria

- ✓ Crepes de espinacas con verduras al miso
- ✓ Espárragos crujientes con pistachos
- ✓ Galletas de avena, quinoa y zanahoria

Crepes de espinacas con verduras

Para 4 personas

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

Crepes de espinacas

- 100g de una bolsa de Espinacas congeladas (400g)
- 80 g de harina
- 3 huevos
- 200 ml de leche de avena
- Sal al gusto

Ingredientes

Verduras con miso

- Una bolsa de mezcla de Verduras congeladas variadas- (400 g)
- 1 cucharada de Pasta miso
- Perejil al gusto
- 50 ml. de salsa de soja
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1:

Dejar descongelar las espinacas a temperatura ambiente. Una vez descongeladas, añadirles a un bol junto con los huevos, la leche y la pizca de sal. Batir bien hasta obtener un puré. Incorporar poco a poco la harina hasta obtener una textura cremosa. Cuando veamos la crema uniforme y esponjosa, dejar reposar.

Paso 2:

En una sartén (estilo wok) echar el aceite de oliva e introducir las verduras, sin descongelar, sofreír 4 a 5 minutos.

Paso 3:

Preparar un aliño diluyendo el miso en un poquito de agua caliente (lo suficiente como para que se haga una pasta) y el perejil picado y mezclamos con las verduras. Cubrimos y reservamos.

Paso 4:

Remover la pasta de crepes y calentar la mantequilla en una sartén pequeña. Echar medio cucharón de nuestra masa de espinacas y dejar que cuaje la base. Gírala para cocer del otro lado. Retirar y repetir el proceso hasta que ya no tengas masa.

Paso 5:

Colocar un poco de las verduras marinadas en un extremo de la crepe y enrollar.

Espárragos crujientes con pistachos

Para 4 personas

Tiempo: 25 minutos

Ingredientes

- 1 Bolsa de Espárragos Congelados (400 g)
- 2 Huevos
- 100 g de Pan rallado
- 50 g de Queso parmesano
- 50 g de Pistachos
- Sal

Preparación:

Paso 1:

Cocer los espárragos en el microondas 4 minutos, retíralos para un bol con agua con hielo, para cortar la cocción. Retirar y escurrir sobre papel de horno.

Paso 2:

Rallar el queso parmesano y picar los pistachos, mezclar con el pan rallado.

Paso 3:

Pasar los espárragos por el huevo batido y después por la mezcla de pistachos, queso y pan rallado.

Paso 4:

Freír en abundante aceite de oliva, u hornear a 200 grados de 10 a 12 minutos.

Galletas de avena, quínoa y zanahoria

Para 4 personas

Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

- 100 g. de zanahoria congelada (1 taza)
- 1 taza de harina
- 1 taza de avena
- ½ taza de Quinoa
- ½ taza de Azúcar moreno
- 1 cucharada de Canela
- 1 cucharada de Bicarbonato de sodio-
- 3 cucharadas de Miel
- Ralladura de naranja
- 1 Huevo
- 100 g de Nueces

Preparación:

Paso 1:

Precalentar el horno a 180 grados, cubrir una bandeja de horno con papel vegetal y reservar. Dejar las zanahorias congeladas descongelándose a temperatura ambiente.

Paso 2:

Preparar la quínoa: 3 medidas de agua para una de quínoa. Cocinar todo junto a fuego medio aproximadamente unos 15 minutos hasta que toda el agua se haya evaporado. Retirar del fuego y reservar, se debe utilizar cuando esté a temperatura ambiente.

Paso 3:

En un bol añadir el huevo con el azúcar, la ralladura de naranja y la canela en polvo, remover bien hasta obtener una mezcla cremosa.

Incorporar la miel, la quínoa cocinada, las zanahorias descongeladas y picadas y remover.

Paso 4:

Por último, incorporar los ingredientes secos, añadir la harina y la avena con el bicarbonato. Con la ayuda de una cuchara hacer pequeñas bolitas y colocar en la bandeja, terminar con una nuez en el topo de cada galleta.

Introducir en el horno y dejar cocinar aproximadamente unos 20 a 25 minutos



BENTÔ 2.-

Pastel de calabacín y cacao, Quiche de calabacín, ensalada de zanahorias al estilo oriental y Macedonia de frutos rojos

- ✓ Pastel de calabacín y cacao
- ✓ Quiche de calabacín
- ✓ Ensalada de zanahorias al estilo oriental
- ✓ Macedonia de frutos rojos

Pastel de cacao y calabacín

Para 6 personas

Tiempo: 1 hora

Ingredientes

- 1 bolsa de calabacín congelado (400 gr)
- Mantequilla-150 gr
- Harina-310 gr
- Cacao en polvo- 60 gr
- Cardamomo molido-1 cucharara
- Ralladura de Naranja- 1 unidad
- Levadura- 1 cucharara
- Azúcar moreno-250 gr
- Estrato de vainilla- 1 cucharara
- Nata- 400 ml
- Canela- 1 cucharara

Preparación:

Paso 1:

Precalentar el horno a 180 grados, engrasar y forrar el molde con papel de horno.

Paso 2:

Tamizar la harina el cacao, la levadura y las especias.

Paso 3:

Batir la mantequilla fundida, los huevos, la vainilla y la nata. Mezclar con los ingredientes secos y añadir los calabacines y la ralladura de naranja.

Paso 4:

Verter la preparación en el molde y hornear durante 50 minutos.

Quiche de calabacín

Para 6 personas

Tiempo: 1 hora

Ingredientes

- 1 Bolsa de calabacines congelados (400 g)
- 1 Lámina de pasta brisa
- 2 huevos
- 400 ml de leche evaporada
- Aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada al gusto

Preparación:

Paso 1:

Precalentar el horno a 180°C

Preparamos nuestra masa. Para ello extendemos nuestra pasta brisa en un molde, retiramos lo sobrante, cubrimos la masa con papel de hornear y un puñado de garbanzos. Con esto conseguiremos que nuestra masa no suba. Hornear unos 25 minutos.

Una vez lista ¡retirar el papel de hornear y reservar!

Paso 2:

En un bol añadir los huevos, la leche, la sal, la nuez moscada, mezclar bien y reservar.

Paso 3:

En una sartén caliente con un chorrito de aceite pochamos los calabacines. No hace falta que descongeles previamente. Sazona al gusto. Cuando veas el calabacín blando, retirar.

Paso 4:

Añade nuestros calabacines a la masa anterior de leche y huevos.

Paso 5:

Vierte el contenido sobre nuestra masa brisa ya horneada. Hornear unos 10-12 minutos a 180°C

Paso 6:

Desmoldar y reserva.

Ensalada de zanahorias al estilo oriental

Para 4 personas

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

- 1 bolsa de Zanahorias congeladas (1Kg).
- 3 dientes de Ajo
- 1 cucharada de Pasta Harissa
- 1 cucharada de Comino
- 1 cucharada de Miel
- 2 cucharas de Aceite de Oliva
- 1 Limón, sal y pimienta

Preparación:

Paso 1:

Cocer las zanahorias al vapor con los 3 dientes de ajo, aproximadamente 20 minutos.

Paso 2:

Preparar una vinagreta, mezclando el comino, la miel, el zumo de limón y la harissa. Salpimentar y remover bien para incorporar todos los sabores.

Paso 3:

Sacar los ajos de la cocción al vapor aplastarlos y añadir a la vinagreta.

Paso 4:

Cuando las zanahorias estén cocidas vierte la salsa y mezclar bien. Servir con el cilantro picado y la ralladura de limón.

Macedonia de frutos rojos

Para 4 personas

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

- 100 g Fresas
- 100 g Moras
- 100 g Frambuesas
- 1 Naranja
- Ralladura de limón
- 1 cucharada de Miel

Preparación:

Paso 1:

Retira los frutos rojos del congelador y directamente sin descongelar, exprime el zumo de una naranja e incorpora a los frutos rojos. Remueve bien.

Paso 2:

Añade la ralladura de limón, la miel, remueve suavemente y deja macerar una hora en la nevera.



BENTÔ 3.-

Brócoli con frutos secos y Buñuelos de maíz

- ✓ Brócoli pasas y frutos secos
- ✓ Buñuelos de maíz

Brócoli con frutos secos

Para 4 personas

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

- 1 bolsa de Brócoli congelado (400 g).
- 70 g Mantequilla 70.
- Ralladura de naranja
- 50 g de Pasas
- 50 g de Frutos Secos

Preparación:

Paso 1:

Cocinar el brócoli al vapor en una olla con agua hirviendo o al microondas hasta que esté tierno. Retirar el brócoli y colocarlo en una fuente con agua con hielo.

Paso 2:

Fundir la mantequilla en una sartén con la ralladura de naranja, añadir las pasas y los frutos secos y cocinar durante 3 minutos.

Paso 3:

Echar la salsa sobre el brócoli.

Buñuelos de maíz

Para 4 personas

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 bolsa de maíz congelado (400 g)
- 125 g Harina
- 1 g Levadura
- 1 cucharada de Azúcar
- 1 pizca de Bicarbonato
- 2 Huevos
- 185 ml. Nata
- 1 Cebolla
- Perejil, sal y pimienta

Preparación:

Paso 1:

Tamizar la harina, la levadura, el bicarbonato e incorporar la sal el azúcar y la pimienta negra.

Paso 2:

Batir los huevos con la nata y añadir la harina.

Paso 3:

Cocinar en el microondas el maíz congelado durante 3 minutos e incorporar a la masa, con las cebollas y el perejil picado finamente.

Paso 4:

Calentar el aceite en una sartén, echar 2 cucharadas de masa y freír los buñuelos hasta que estén dorados de ambos los lados.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por once compañías de implantación nacional, que suponen el 90% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00