

VIVIR

Yo me lo guiso, yo me lo como

Comer solo es cada vez más habitual. Pero no es frecuente cocinar para uno y a menudo se cae en lo fácil y rápido. El mercado ofrece un amplio surtido de productos por raciones

TEXTO: MARINA MARTÍNEZ / FOTO: FERNANDO GONZÁLEZ / MÁLAGA

EL reloj se acerca a las dos de la tarde. Llega la hora de hacer una pausa en el trabajo y volver a casa para reponer fuerzas. No hay mucho tiempo, así que lo mejor será preparar algo rápido. El frigorífico tiene la respuesta: embutido, bolsas de lechuga, pizza, albóndigas preparadas, latas de ensalada... Aunque la despensa no se queda atrás: vasitos de arroz listos para calentar, pan de molde con menos rebanadas, sopas de sobre o latas de conserva de apenas ochenta gramos. El mercado tiene propuestas para todos los gustos. Y sin rebasar la ración.

Es lo que se impone. Ante el ritmo actual de vida, en el que cada vez más personas se ven obligadas a comer solas, la industria alimentaria ha lanzado nuevos productos individuales e incluso ha 'encogido' otros para que no pasen de un plato. Todos listos para consumir, precocinados o preparados para un simple 'calentón' en el microondas. La propuesta es atractiva, y hoy muy habitual. La prueba está en que el consumo de este tipo de productos ha crecido casi un 60 por ciento en los últimos seis años.

Sin embargo, los especialistas aconsejan no abusar de los alimentos elaborados por su alto contenido en sales, aditivos y grasas. Eso es precisamente lo que los hace más apetitosos. Así lo advierte la directora del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada, Fátima Olea, que, de hecho, incide en que comer solo no tiene por qué ser sinónimo de comer mal.

Valorar nuestros gustos

«El mayor problema puede ser considerar que no se tienen los mismos gustos que cuando se come en familia o en cualquier otro tipo de grupo. Sería como no ducharse y arreglarse porque no nos va a ver quien nos interesa. Quizá haya que vencer una cierta pereza por entrar en la cocina y preparar algo que sea de nuestro gusto», asegura.

Al fin y al cabo, comer se considera un acto social. Como entiende la escritora Cristina Macía, «lo que le gusta a uno es que le aplaudan». Por eso, propone «cambiar el chip» y «valorarse más uno mismo» para mejorar la dieta. Eso de poner la olla no tiene por qué ser un suplicio. Sólo hay que organizarse. Esa es la clave en un sector de la población en el que la improvisación en la cocina es una de las características fundamentales.

En su libro 'Cocinar para uno mismo', Macía demuestra que no hace falta ser familia numerosa para disfrutar de platos calientes o sabrosos guisos a través de una larga lista de recetas y consejos. Para ello, los microondas, las ollas superrápidas o las conservas son los mejores aliados. Sin olvidar el congelador, que, más que una fábrica de hielo, es una hucha. No en vano, como destaca Macía, permite ahorrar aprovechando ofertas, comprando en mayores cantidades o disfrutando de productos de temporada fuera de ella. Sólo hay que invertir unas horas al mes en cocinar y listo.

Sin duda, el congelador es una gran herramienta para quien tiene que comer solo. No sólo por el ahorro de dinero, sino también de tiempo y riesgos para la salud. Cristina Macía lo recomienda: «Cocinar para el congelador es como hacer una inversión: hoy trabajas un poco más, pero a cambio habrá tres, cuatro o cinco días en los que sólo tendrás que sacar un recipiente y calentarlo». En su libro, la escritora desvela los trucos más útiles para sacarle partido, así como los alimentos que llevan peor las bajas temperaturas. La mahonesa, la patata cocida o los huevos duros son algunos ejemplos.

«Existen cantidad de recetas fáciles y nutritivas sin necesidad de caer en la rutina, desde ensaladas, carnes en salsa con verduras, potajes, hacer el caldo para posteriormente añadir arroz o pasta. Tampoco un bocadillo bien preparado está mal de vez en cuando», reconoce Fátima Olea.

Los supermercados son una gran ayuda. En los estantes ya se pueden ver desde envases de embutido o fruta de distinto peso hasta pequeños botes de legumbres cocidas o tetrabricks de leche de apenas 200 mililitros. Esto evita que la fecha de caducidad se eche encima.

Cristina Macía cree que son buenas opciones. A su juicio, por ejemplo, las conservas son «imprescindibles en cualquier casa, pero más aún en la de la persona que vive sola». Atún en aceite, champiñones, verduras o maíz resultan básicas tanto para el almuerzo como para la cena. Sobre todo, si son de un solo uso. Y es fácil que lo sean.

«Las marcas no dudan en apostar por el sector ante el crecimiento espectacular de este grupo de consumidores que, además, en general son más exigentes con la calidad que la media», Jorge Llach, jefe de marketing de Nestlé España.

Renovarse o morir

Ellos también se han 'subido al carro' con productos como los paquetes de pasta fresca para una ración (Buitoni) o los sobres individuales de pasta oriental (Maggi). Como SOS Cuétara, que ha conquistado al consumidor con los envases de pasta, arroz y puré de patata para un plato. Gallina Blanca acaba de lanzar al mercado diversas variedades de caldo en vasos individuales listos para beber. Mientras que Isabel comercializa ensaladas también de una ración. Asimismo, numerosas compañías conserveras, como Gigante Verde, ya dosifican sus productos en tarros de menor tamaño. Lo mismo que Bimbo, que ha reducido el número de rebanadas en un nuevo envase.

Sin duda, el abanico para elegir es amplio. Los propios hipermercados y supermercados se han adaptado también a la situación con productos de bollería en bolsas individuales o bandejas de carne con un solo filete en lugar de cuatro. Y eso que necesitan una mayor inversión. «Los formatos 'singles' son habitualmente más costosos de fabricar. El consumidor lo encuentra atractivo porque se adecua a sus necesidades y no le obliga a comprar y almacenar cantidades que no va a consumir a corto plazo», observa Jorge Llach, que advierte del menor desembolso por unidad de compra. En su opinión, esto hace que sean una compra asequible, a pesar de que el precio por kilo sea superior a formatos de mayor tamaño.

De ahí que muchos opten por la variedad: un día, pizza; otro día, ensalada de arroz; otro, tortilla de verduras; y otro, lentejas. «Simplemente es la voluntad de preparar nuestra comida de siempre y adaptarla al momento», precisa Fátima Olea, que no descarta totalmente los platos preparados. «Pueden ser adecuados siempre que conozcamos su composición y no tengan exceso de grasa», puntualiza.



CAMBIO. Las empresas se han visto obligadas a lanzar nuevos productos ante la evolución social.

PROPUESTAS

La escritora Cristina Macía ofrece en su libro 'Cocinar para uno mismo' numerosas recetas y consejos.

Crema de acelgas con pasas y piñones

Ingredientes: Un frasco de unos 200 gramos de acelgas en conserva o 150 gramos de espinacas congeladas; una cucharada de piñones; una cucharada de pasas sin pepitas; tres filetes de anchoa; medio vasito de nata líquida; sal.

Preparación: Poner las pasas en un vaso con agua y calentar en el microondas a la potencia máxima durante un minuto. Dejar reposar cinco minutos y escurrir. Escurrir también las acelgas y ponerlas en una cazuela con la nata y un poco de sal unos diez minutos hasta que quede una crema. Saltear los piñones. Añadir las pasas y los filetes de anchoa. Servir con las acelgas.

Lenguado con puerro y tomate

Ingredientes: Un filete de lenguado; un puerro pequeño; un tomate pelado; un diente de ajo; medio vasito de caldo de verduras; tomillo; aceite de oliva; sal y pimienta.

Preparación: Rehogar el puerro. Cuando estén tiernos, regar con el caldo de verduras, añadir el tomillo y el tomate, y sazonar al gusto. Salpimentar el pescado y hacerlo o bien a la plancha o enharinado y frito. Servir con la salsa por encima.

Hamburguesas con setas (seis raciones para congelar)

Ingredientes: 400 gramos de carne picada de ternera; 100 gramos de carne picada de cerdo; un huevo; una rebanada de pan de molde; medio vasito de leche; dos cucharadas de perejil picado; un ajo; una lata pequeña de setas o champiñones; sal y pimienta al gusto.

Preparación: Remojar el pan con la leche. Escurrir las setas y picarlos. Mezclar todos los ingredientes con el pan. Dividir la masa en seis porciones y congelarlas en una bandeja sin que se toquen entre ellas. Una vez duras, envolverlas y ponerles etiquetas correspondientes.

