



UTENSILIOS DE COCINA

Podés hacer tus jugos y preparaciones con lo que tenés en casa. Nos encanta poner manos a la obra, antes de al bolsillo. Algo es seguro, tenés más cosas en tu cocina de lo que pensás! Está guía está armada para que sepas qué usar dentro de lo que tenés en casa, qué tirar y qué tener presente la próxima vez que te des un gusto – sí, a medida que te guste más la cocina vas a ver que los zapatos siguen allá arriba, pero se les unen pots, cuchillos y superalimentos.

Si ves que te falta algo de lo importante – como una licuadora, antes de salir a la carga y pasarte del presupuesto o abandonar todo porque “no podés”, preguntale a tu tío viejo si usa la de él, o hacé algún canje con tu hermana (¡ojo porque capaz que después se suma a los jugos! ;)). Otro tip, chequeá los “puntos” de tu tarjeta o de tu super favorito – siempre tienen algo.

Con estos tips tu cocina va a ser más segura, feliz y libre de toxinas!

REGLAS BÁSICAS PARA ELEGIR

1. Preferí **vidrio para jarros y potes**. (Más info abajo)
2. Preferí **tablas de madera** ante las de plástico o silicona. Amamos las de bambú.

Las de silicona se hicieron fama de ser más higiénicas, pero según estudios universitarios serios las bacterias proliferan más en las de silicona e incluso son imposibles de erradicar totalmente de los cortes, mientras que las de madera se lavan perfectamente bien con solo agua y detergente.

Además, con las de silicona o plástico con cada corte pequeñísimos pedacitos de plástico se adhieren a nuestros alimentos y terminan en nuestras vellosidades intestinales. *Ouch*

3. Preferí la **madera** también para **tus cucharones**. Es especialmente importante usar madera cuando revolvemos cosas calientes, cuando raspamos las alternativas de metal contra el fondo de ollas y sartenes las rayamos y podemos desprender partículas.

4. Que tus **cuchillos sean de cerámica**. Vas a cuidar la cantidad de nutrientes que se quedan en tu comida. Y te va a encantar lo bien que cortan. ;)

Tu pelador (usualmente llamado “pela papa”) también puede ser de cerámica. Usalo siempre si tus veggies y frutas no son orgánicos.



5. Preferí **sartenes y ollas de cerámica**. Las oscuras tienen mejor calidad y son más efectivas que las claras (ojo porque las blancas están muy de moda y sí, son bonitas, pero no lo que estás buscando).

MUY IMPORTANTE: El teflón antiadherente es tentador, lo sabemos. Pero también es muy malo para tu salud. No solo se van desprendiendo partículas en el día a día, sino que pueden terminar pedazos en tu comida. *Eww*

Si los tenés hoy en día, mirá su estado. Si están rayados se deben ir.

6. Con las **carnes** es ideal tener sus propios accesorios de cocina. Potes, tablas, cuchillos solo para ellas. Unas para crudos y otros para cocidos. Puede sonar exagerado, pero son normas de seguridad básica que te van a ahorrar algún dolor de panza como mínimo.



LICUADORA VS. JUGUERA

En el Plan vas a hacer jugos y smoothies, vamos a ver más de esto más adelante, pero es importante que sepas que las recetas de jugos deben incorporarse así y las de smoothies igual.

Entonces, ¿necesito una juguera yyyyy una licuadora? No temas, con solo una licuadora estás bárbara.

- **EMPEZÁ CON LA LICUADORA**

Si ya tenés una juguera en casa o te gusta la idea de sumar una a tu cocina, buenísimo. Pero si estás cuidando el presupuesto o recién estás empezando con los jugos, te recomendamos ir paso a paso y empezar con una licuadora.

La licuadora la podés adaptar para hacer jugos y smoothies (y muchas otras preparaciones!). Cuando toque una receta de jugo simplemente vas a tener que al final, colarlo usando un colador de agujeros bien finitos.

- **PRO & CONS DE LA JUGUERA**

El pro de usar juguera es que te evitás el paso de colarlo al final.

El contra más grande es lavarla... Las jugueras tienen muchas piezas y tienden a ser complicadas de lavar. Si las usas te recomendamos lavarla inmediatamente después de hacer tu jugo, porque una vez que se seca esa fibra de las veggies *ufff*. Un buen cepillo te salva.

Si ya tenés ambas en casa, probalas con la misma receta y fijate cuál te queda más práctica.



● QUÉ BUSCAR

¿No tenés juguera ni licuadora? Una **mixer** te saca del paso para empezar mientras te hacés de una licuadora. Como te recomendábamos arriba, tal vez puedas pedir una a algún familiar, hacer un cambio con una amiga o canjear tus puntos de la tarjeta o el super.

Si vas a comprar siempre que puedas apuntá a calidad. No siempre la más cara es mejor, pero intentá buscar que trabajen en prensado en frío y sus tarros sean de vidrio. Para la licuadora buscá que tenga diferentes velocidades. Con más potencia vas a tener más posibilidades (como hacer manteca de maní). Pero si estás empezando cualquier licuadora te va a servir – lo importante es empezar a hacerte esos jugos y smoothies!

● ACCESORIOS

Te recomendamos tener también un embudo de juguera (ancho) para volver a pasar la “pulpa” de los veggies que te queda después de hacer el jugo. Pasándola de nuevo vas a sacar bastante más jugo y con la misma calidad de nutrientes.

Si usás botellitas para guardar tus jugos también es bueno tener un embudo común a mano.

● RESUMEN

Licuadora

Juguera

Embudo para juguera

Embudo fino

Colador fino

Cepillo de lavar

¿QUÉ ENVASES USO PARA CONSERVAR MEJOR LOS ALIMENTOS?

POTES Y JARROS DE VIDRIO



El vidrio es nuestro favorito. No solo es lo eco-friendly, sino que es lo mejor para conservar los alimentos en su estado original.

Lo usamos en todos nuestros jugos y te recomendamos mucho que lo uses también, sea que los guardes en botellitas o simplemente un jarro de miel. Hoy en día se encuentran todo tipo de opciones tanto para líquidos como tuppens clásicos para comidas sólidas – incluso herméticos. *yay*

El vidrio es totalmente inerte, neutro: no pasa sabores, olores ni sustancias. Por eso le gana al metal (que pasa iones al alimento) y al plástico (que puede pasar moléculas – sobre todo si la comida tiene materia grasa). O sea, es el más seguro. Tu mejor opción cuando tenés una fruta ya abierta y querés que se conserve lo más posible, y es fuuundamental usarlo para carnes crudas y cocidas.

Un plus: los tuppens de vidrio dejan tus estantes y heladera súper prolijos y te ayudan a identificar qué tenés a golpe de vista. Fundamental para ahorrar tiempo y que no te olvides de esa quínoa que te sobró del miércoles. ;)

Ojo con esto: Cuando metas vidrio al freezer asegurate que sea apto y nunca dejes las cosas muy llenas – especialmente los líquidos porque se expanden y pueden romper tu pote. *Ouch*

HERMÉTICOS

Otro punto fundamental para tus potes y jarros es que sean herméticos. O sea, que se cierre totalmente bien. Esto controla la oxidación y también evita la contaminación de olores y sabores entre lo que tenés guardado.

Con algunos vegetales necesitás que pase algo de aire controlado. Pero para veggies y productos abiertos, carnes o lácteos es fundamental que se hermético para prologar su vida útil y no contaminar otras cosas de la heladera con olores (o sabores!).

Con los jugos verdes y smoothies es particularmente importante cerrar tus frascos herméticamente. Acordate también de llenar bien el jarro para que no quede aire y así se oxide lo menos posible. Menos oxidación = más nutrientes!

TUPPERS ESPECIALES



Para tus hojas verdes, hay tuppers especiales con diferentes niveles de paso del aire, que ayudan a la conservación. Incluso algunos tienen una doble base para cualquier agua residual (sip, el agua que queda guardada con tus verdes es contraproducente).

También hay otros especialmente para lavar tus hojas y luego guardarlas en el mismo pote. **(Foto)**

Usamos muchos tuppers de Nuvó, que tienen muy buena calidad y variedad.

ACCESORIOS PARA ORGANIZARTE

Otros accesorios que te pueden valer la pena para tener tu heladera y estantes ordenados son:

- Contenedores de huevo con tapa chata (para apoyar otras cosas arriba)
- Sostenedores de botella (para que no rueden)
- Potes y contenedores para guardar la carne junta, o categorizar otros productos.
- Platos giratorios para la heladera o los armarios.

