Os Segredos da Marmita Perfeita

Tudo o que você precisa saber para preparar sua marmita e economizar com refeições fora de casa.

Marmita: Decisão Inteligente

Não é segredo pra ninguém: comer na rua está cada vez mais caro. Um levantamento recente feito pelo Instituto Datafolha apontou um custo médio de R$ 24 por refeição feita fora de casa.

Se você trabalha fora e almoça na rua, são 22 dias no mês gastando em média R$ 24 por dia. No total, são R$ 528 que você gasta só em refeições para o almoço. Se você colocar nessa conta também o seu marido ou esposa, já são mais de R$ 1000 por mês.

Com a ajuda do Cardápio Inteligente você vai preparar refeições que rendem de duas a quatro porções. Ou seja, pode jantar e ainda levar o que sobrar para o trabalho. Economizando nesses almoços fora de casa.

Marmita: Decisão Inteligente

Além do preço alto, quando comemos na rua não temos como saber a procedência dos alimentos ou avaliar a qualidade e higiene do preparo. Por isso, cada vez mais pessoas têm optado por levar marmitas para o trabalho.

Afinal, essa opção pode facilmente criar uma dieta mais saudável para nosso organismo - e para nosso bolso!

Mas você sabe os segredos para preparar uma boa marmita? Existem uma série de cuidados que precisam ser tomados para garantir que o alimento será mantido em condições adequadas de consumo.

Isso envolve desde a escolha dos alimentos até o recipiente utilizado, passando também pelo transporte e higienização dos vasilhames após o uso.

Marmita: Decisão Inteligente

Então, se você quer aderir a esta moda - que veio pra ficar – leia atentamente as dicas deste *eBook* e bom almoço!

Neste eBook você vai encontrar orientações sobre:

- ✓ Ingredientes Amigos da Marmita
- ✓ Ingredientes a Evitar na Marmita
- ✓ Recipientes
- ✓ Transporte
- ✓ Higiene e Cuidados
- ✓ Montagem da Marmita

Ingredientes

Aqui, a dica principal é: separe os alimentos. Se possível, os principais alimentos devem ser separados em potes diferentes, principalmente a salada. Isso evita a alteração nas propriedades naturais dos alimentos (sabor, textura...) e previne a contaminação de toda a marmita caso algum ingrediente venha a azedar por algum motivo.

Ingredientes Amigos da Marmita

- ✓ Entre os alimentos indicados estão: carne moída, picadinhos, frango desfiado ou em cubos, almôndegas, purês, mexidos, sopas, ensopados, tortas, carne de panela.

- ✓ Saladas cruas são ótimas opções para marmita. Devem ser colocadas longe dos alimentos cozidos. O tempero deve vir depois, no momento do consumo, pois temperar com antecedência vai deixar as folhas murchas, molengas e desidratadas. Leve o molho, o vinagre e o azeite sempre a parte.

- ✓ O tomate também nunca deve ir junto das folhas, sua acidez também pode desnaturar as folhas. As conservas e legumes cozidos também devem ser separados das folhas.

Ingredientes Amigos da Marmita

- Os legumes como cenoura, beterraba e abobrinha também funcionam bem crus. O uso de ervas frescas, como salsa, manjericão, alecrim, coentro e estragão, é uma boa pedida para dar uma incrementada no sabor dos legumes.

- Frutas são muito bem-vindas como sobremesa. Também transportadas em recipientes individuais, podem ser picadas com antecedência ou consumidas *in natura* .

Ingredientes Amigos da Marmita

- Cereais integrais também são um boa opção para a marmita. Quinoa, couscous e triguilho em forma de salada, risoto e quibe magro ou vegetariano são fáceis de fazer, de congelar e de levar. É só preparar uma receita grande, fracionar, e até congelar em porções, para ir fazendo rodízio entre as opções.

- Deixar um pote com granola ou cereais em barra, e outras oleaginosas (como nozes, castanhas e amêndoas) para adicionar à frutas que você levar na marmita também é uma ótima ideia.

Ingredientes A Evitar na Marmita

- Frituras. As frituras não ficam boas quando requentadas, porque os alimentos ficam molengos e murchos. O mesmo vale para batatas, por exemplo, que cozidas são muito melhores para levar na marmita.

- Molhos com leite são bem fáceis de azedar. Então, requerem muita atenção. Se a refeição levar molho, será essencial que o transporte seja feito em uma bolsa térmica. Ovos, maionese e carnes mal cozidas também correm mais risco.

- Comida japonesa, pois o peixe cru estraga muito rápido, além de ter sua textura e sabor modificados.

- Repolho e peixes podem produzir um odor forte no ambiente quando requentados. Se o ambiente da copa for muito fechado ou integrado ao escritório, isso pode gerar um desconforto em seus colegas de trabalho.

Recipientes

Escolher o recipiente correto é fundamental para garantir a qualidade, frescor e evitar a contaminação dos alimentos.

Plástico:

São resistentes e podem ser levados ao micro-ondas sem problemas. Acabam sendo os mais usados, porém existem alguns pontos de atenção:

- Dependendo do alimento utilizado, pode ser mais difícil na hora de lavar.
- Requerem cuidado ao esquentar, pois alguns potes contêm substâncias tóxicas, como o bisfenol A. Nesse caso, no momento de aquecer a comida, coloque-a em um prato ou recipiente feito de outro tipo de matéria-prima. É importante buscar recipientes de qualidade que não soltem resíduos químicos quando esquentam.

Recipientes

Vidros:

Podem ser levados ao micro-ondas e são os mais práticos na hora de lavar, porque não retêm sobras e não conservam o sabor dos alimentos antigos. O maior problema é a resistência, já que são extremamente frágeis. Também são mais pesados para o transporte. A cerâmica possui as mesmas características do vidro e condiciona bem os alimentos.

Alumínio:

Apresenta mais pontos negativos do que benefícios. Além de não poder ser levado ao micro-ondas, o material pode alterar o sabor de alguns alimentos. Molhos à base de tomate, por exemplo, em contato com o material podem sofrer alteração no sabor e causar reações alérgicas ou problemas gastrointestinais. O maior benefício, no entanto, é que pode ser encontrado em formatos descartáveis.

Recipientes

Para deixar sua marmita mais atraente (afinal, todo mundo também come com os olhos!) vale a pena investir em recipientes mais bonitos e de alta qualidade.

A Bento Store (www.bentostore.com.br) é uma boa dica para começar a montar seu "kit marmita". Eles se autodenominam uma "curadoria das principais inovações em *mobile food*" e estão reinventando as tradicionais marmitas em um formato mais *cool*, moderno e divertido.

Os produtos não são baratos, mas são muito legais e de qualidade, então valem o investimento. A loja virtual deles entrega para todo o Brasil.

Transporte

- Fique atento: Independente do recipiente que escolher, nunca se esqueça de transportar sua marmita em uma bolsa térmica para conservar suas refeições frescas e sem perigo de estragar. Atualmente, existem diversos modelos com um visual muito legal e bastante versáteis para combinar com o estilo de cada pessoa.

- Retire a marmita da geladeira somente no momento que for sair de casa e retorne à geladeira assim que chegar ao trabalho. O ideal é que os alimentos fiquem no máximo uma hora fora da refrigeração. Se possível, coloque uns cubos de gelo dentro da bolsa térmica.

- Para esquentar: forno, banho-maria ou micro-ondas - todos esses métodos de reaquecimento estão liberados. Segundo as especialistas, isso não interfere no valor nutricional do alimentos. Vai depender do seu gosto pessoal.

Higiene e Cuidados

- ✓ Lave bem a vasilha da marmita. Terminada a refeição, é importante lavar o recipiente imediatamente, usando água e sabão em abundância. Atenção com os cantinhos para não deixar nenhum resto de comida.

- ✓ Caso você use recipientes de plástico, além de lavar e secar o pote, vale a pena tomar outros cuidados. Ao chegar em casa, deixe-os de molho em uma solução de cloro - uma colher de sopa para um litro de água - por 15 minutos, enxague e deixe secar ao ar livre.

Higiene e Cuidados

- ✓ Outro ponto de atenção é na noite anterior, quando preparar a refeição. Não espere a comida esfriar antes de colocar na geladeira. Vai contra os ensinamentos antigos, mas as geladeiras modernas dão conta. O ideal é guardar ainda quente na geladeira, sem tampa, e colocar a tampa quando esfriar. Isso diminui muito o risco de contaminação dos alimentos.

- ✓ Em dias de temperaturas altas, existe mais chances de fungos e bactérias proliferarem rapidamente. Quanto mais tempo houver de exposição ao calor, mais chances de desenvolvimento microbiano que pode resultar em intoxicações alimentares.

Montagem da Marmita

Se o seu problema é falta de tempo e você busca praticidade, o Cardápio Inteligente Home Chefs já vai lhe oferecer diversas opções para levar de marmita, aproveitando a preparação do jantar da noite anterior.

Agora, se a marmita é a sua prioridade e você quer dedicar mais tempo à ela, vale a pena incrementar o prato principal com uma saladinha ou outros acompanhamentos. Seguem cinco exemplos bem interessantes de montagem para a marmita.

Montagem da Marmita

- ✓ Opção 1: Salada (alface americana, tomate, cenoura ralada e beterraba ralada) + prato quente (arroz, feijão, couve refogada e carne cozida).

- ✓ Opção 2: Prato frio (salada de folhas variadas, tomate, cenouras, grão de bico, milho cozido, croutons e atum).

- ✓ Opção 3: Legumes cozidos (cenoura, brócolis, couve flor e berinjela) + prato quente (macarrão integral e filé de frango grelhado).

- ✓ Opção 4: Arroz de forno (arroz, molho de tomate fresco, frango desfiado, ervilha, cenoura em cubinhos, brócolis, champignon).

- ✓ Opção 5: Sanduíche (pão integral, queijo cremoso, rosbife, alface, rúcula e erva-doce picada).

Agora é com você!

O Cardápio Inteligente vai lhe oferecer todo o planejamento necessário para que você prepare suas refeições todos os dias.

Com as dicas deste eBook, agora você sabe todos os segredos para montar uma marmita de forma saudável e segura e economizar centenas de reais em refeições fora de casa.

Agora é colocar a mão na massa! Partir pra cozinha e decidir os dias em que vai levar suas refeições para o trabalho. Bom apetite!