



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.



Antes de nada, eso de denominar comida «táctica» a los productos de [Adventure Menu](#) no es más que una licencia literaria que me tomo para destacar la utilidad práctica de este tipo de comida preparada «envasada» –no enlatada, algo importante a tener en cuenta, como luego veremos–. Bien podría limitarme a llamar a estos productos «raciones de campaña» o «comida lista para comer» –del inglés *Meal Ready to Eat* (MRE)–, pero no tendría tanta gracia como eso de «comida táctica». Dicho esto, sin pretender que esto parezca [Canal Cocina](#), hablemos de comida, hablemos de [Adventure Menu](#) y de sus productos.

El comer –nutrirse, que dirían algunos como TB– constituye una necesidad fisiológica, además de en algunos casos un placer. Así que, sin importar la actividad que realices o practiques, en algún momento tendrás que comer y será en ese momento cuando agradezcas la comida de [Adventure Menu](#), porque –además de que ocupa poco espacio y no pesa mucho– dispones de una amplia variedad de comida natural, sin conservantes ni colorantes, que te nutre y está buena –bastante buena, la verdad–.

[Adventure Menu](#) es una empresa de origen checo cuyos comienzos se remontan a 2011 que ofrece una variada carta de platos preparados de forma artesanal con ingredientes naturales, sin conservantes ni colorantes. La calidad de sus productos se basa en la calidad de las materias primas y en una cuidada elaboración de cada plato de manos de un cocinero –nada de procesos automatizados–. Así que lo que resulta es básicamente comida de verdad que está buena, no algo que parece comida y no está tan malo como sucede en otros casos, como con algunas comidas deshidratadas. Como no se trata de comida deshidratada no hay



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.

que añadirle agua y no pierde ni su textura ni su sabor natural. Y a pesar de no llevar conservantes tienen una duración de 3 años desde su fecha de envasado. ¿Tú sabes lo bien que sienta al estómago una comida natural sin conservantes? Si has consumido «raciones de campaña» alguna vez puede que ya sepas lo que es la «ardentía» o «ardores»; con este tipo de comida eso va a ser más difícil que lo sufras.



Adventure Menu, carne picante con bulgur

A diferencia de otros productos de este tipo –como las tradicionales «raciones de campaña» de nuestras Fuerzas Armadas–, *Adventure Menu* no enlata sus platos, sino que los envasa. Esto supone un importante ahorro en volumen y peso, algo muy destacable cuando has de cargar encima –en la mochila– con lo que te vas a comer.

De esta forma, en las raciones de 400 gramos de *Adventure Menu* el 95 % (400 g.) de su



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.

peso es comida y solo el 5 % (20 g.) es envase; en el caso de las raciones de 200 gramos el 90 % es comida y el 10 % envase. Sin embargo, en el caso de las «raciones de campaña» enlatadas el 75 % de su peso es comida y el 25 % es envase –lata–. Por ejemplo, una lata de lentejas con chorizo y tocino de una «ración de campaña» pesa 390 gramos (300 gramos de comida y 90 gramos de lata) y una lata de filetes de caballa pesa 160 gramos (120 gramos de comida y 40 gramos de lata).



Adventure Menu, pudin de pan con manzanas y canela

Con esos datos no es difícil calcular la diferencia de peso que supone llevar encima comida envasada para varios días respecto a llevarla enlatada. Por poner un ejemplo comparativo, cinco raciones de 400 gramos de comida de *Adventure Menu* suman aproximadamente 2 kilos de comida y tan solo 100 gramos en envases, es decir, cargas con 2'1 kilos para 2 kilos de comida. Esos mismos 2 kilos de comida enlatada en raciones de 300 gramos implican aproximadamente 600 gramos de peso adicional en lata, es decir, cargas con 2'6 kilos para 2 kilos de comida.

En cuanto al volumen que ocupa el envase, no tengo calculados los números, pero realmente no parece que exista una gran diferencia entre el volumen que ocupa en la mochila la comida envasada de *Adventure Menu* y la comida enlatada –como puedes ver en las siguientes fotos–, pero creo que salta a la vista que resulta más fácil acomodar en la mochila y distribuir bien el peso de los envases tipo bolsa de plástico de *Adventure Menu* que no la comida enlatada. Digamos que el formato del envase es mucho más adaptable que las latas. Las cinco raciones de 400 gramos de comida de *Adventure Menu* de las que hablábamos en



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.

el párrafo anterior ocupan muy poco espacio en la mochila –lástima de foto, pero es que ya me comí todas las raciones que tenía–.

El pase de diapositivas requiere JavaScript.

En el siguiente cuadro tienes información detallada sobre la amplia variedad de platos de *Adventure Menu* que puedes adquirir en España a través de [Andreu Soler](#) –pulsa sobre la imagen para abrir el archivo–. Además de los ingredientes de cada plato se incluyen datos como el aporte calórico de cada ración, su precio, la relación calorías por gramo y calorías por euro, además de un enlace directo donde realizar el pedido.

Comida natural envasada ADVENTURE MENU						
Plato	Gramos	Kcal.	Kcal/g.	Kcal/€	€	¿Dónde comprar?
Carne picante con bulgur <i>Plant meat mix with bulgur</i>	400	425	1,1	54,5	7,20 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/carne-picante-bulgur Cerdo (15%), pavo (15%), bulgur de trigo (12%), cebolla, salchicha a la pimienta (cerdo, sal, pimienta, comino, ajo), bacon, champiñones, harina de trigo, aceite de girasol, pimiento rojo seco (pimentón, vinagre, sal, azúcar), ingredientes de color rojo de (temporada), ajo, guindilla seca (guindilla, agua, vinagre, sal), sal, guindilla
Cecina de pavo (100 g.) <i>Turkey JERKY – 100g</i>	100	339	3,4	29,5	11,50 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/cecina-de-pavo-100g Carne de pavo (320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina), sal
Cecina de pavo (25 g.) <i>Turkey JERKY – 25g</i>	25	85	3,4	29,5	3,30 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/cecina-de-pavo-25g Carne de pavo (320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina), sal
Cecina de pavo (50 g.) <i>Turkey JERKY – 50g</i>	50	170	3,4	29,5	5,90 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/cecina-de-pavo-50g Carne de pavo (320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina), sal
Cecina de ternera (100 g.) <i>Beef JERKY – 100g</i>	100	298	3,0	25,9	11,50 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/cecina-de-ternera-100g Carne de ternera (320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina), sal
Cecina de ternera (25 g.) <i>Beef JERKY – 25g</i>	25	74	3,0	22,4	3,30 €	http://webis.com/menublog/recipe-menu/cecina-de-ternera-25g Carne de ternera (320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina), sal

La mayor relación calorías por gramo de peso la encontramos en la cecina de pavo [Turkey JERKY] –con 3’4 Kcal/g–, seguida muy de cerca por la cecina de ternera [Beef JERKY] –con 3’0 Kcal/g–. Esta cecina no es más que carne seca salada de ternera o de pavo, a razón de 320 g. de carne cruda por cada 100 g. de cecina –de ahí la concentración de calorías por gramo–. Suele gustar, aunque a mi particularmente no me ha hecho mucha gracia. Se come tal cual sale de la bolsa, a temperatura ambiente, así que es una muy buena opción para comer por el camino e ir reponiendo fuerzas.



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.



Adventure Menu, pavo con cebolla

En cuanto a los platos más hipercalóricos estos son el cerdo con comino [pork with cumin] –2'1 Kcal/g–, el pudín de arroz con ciruelas [rice pudding with plums] –2'0 Kcal/g–, el pavo con cebolla [turkey meat with onion] –1'8 Kcal/g– y el pudín de pan con manzanas y canela [bread pudding with apples and cinnamon]. Todos muy ricos y apetecibles. No se quedan muy a la zaga el ragú de venado con albóndigas de patata [venison ragout with potato dumplings] ni el ragú de salmón con lentejas [salmon steak with lentil ragout] –ambos 1'5 Kcal/g–, o el quinoa tandoori [tandoori quinoa], el pollo Korma con arroz [chicken Korma with rice], el cerdo con albóndigas de patata y repollo [pork with dumplings and cabbage] y el pollo en salsa picante con arroz [chicken in wild sauce with rice] –todos ellos 1'4 Kcal/g–.



Adventure Menu, la comida más «táctica»: poco espacio, poco peso, variada, natural, alimenta y está buena.

Como curiosidad, las calorías más baratas son las del pudín de arroz con ciruelas –81'7 Kcal/€–, el pollo Korma con arroz –76'6 Kcal/€–, el pollo en salsa picante con arroz –75'1 Kcal/€–, el pudín de pan con manzanas y canela –73'6 Kcal/€– o el cerdo con albóndigas de patata y repollo –71'5 Kcal/€–. La calidad tiene precio, pero sin pasarse, como es el caso. Los precios de los platos de *Adventure Menu* varían entre los 6 y los 10 €.

Por último, el producto queda redondo con el sistema de calentamiento que utilizan. Consiste sencillamente en una bolsa de plástico reutilizable con autocierre especialmente diseñada para calentar los envases de comida de *Adventure Menu*. Basta verter una pequeña cantidad de agua dentro de la bolsa junto con un saqueto de un compuesto químico que reacciona exotérmicamente con el agua y proporciona temperaturas de 100º C. El agua llega a hervir y se genera abundante vapor, que se evacúa de la bolsa a través de dos válvulas de seguridad, una en cada lado. El mismo envoltorio del saqueto se utiliza como medida para el agua. El saqueto para calentar una comida es el de 20 gramos –hay otro de 50 capaz de calentar dos comidas–, que requiere únicamente 60 mililitros de agua –que no tiene por qué ser potable, ya que la comida nunca entra en contacto con ese agua–. Estos saquitos son 100 % biodegradables, así que se pueden desechar sin problemas una vez utilizados –eso no quiere decir que los tires en cualquier parte, mejor entiérralos o tíralos en una papelera– sin necesidad de cargar con ellos, aunque por lo que ocupan. El envase de comida se mete dentro de la bolsa calentadora y solo hay que esperar algo más de 10 minutos para tener la comida bien caliente, lista para comer.

Este sistema para calentar la comida ofrece ventajas importantes tales como el hecho de que no ocupa espacio y no pesa demasiado. Además no tiene los inconvenientes de los infernillos, que no son recomendables en el interior de una tienda individual porque pueden quemar el plástico y generan humos. Como con este sistema no hay fuego ni más humo que el vapor que sale de la bolsa, resulta muy discreto, así que es muy «táctico».



En resumidas cuentas, con *Adventure Menu* tienes comida variada, natural, que alimenta y está buena, lista para llevar y comer, que ocupa poco espacio y pesa poco. ¡Qué más se puede pedir! [Puedes hacer tu pedido directamente AQUÍ.](#)

¡Compártelo!

- [Haz clic para compartir en Facebook \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para compartir en Twitter \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para compartir en LinkedIn \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para enviar por correo electrónico a un amigo \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para compartir en Telegram \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para compartir en WhatsApp \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para imprimir \(Se abre en una ventana nueva\)](#)