la Marina a foc lent

Receptari saludable

"EL RECEPTARI SALUDABLE
ELABORAT PELS VEÏNS
I VEÏNES DE LA MARINA
I LES ENTITATS DEL BARRI"

la Marina a foc lent

Receptari saludable

Copyright:
© 2020 Pla de Barris, Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Idea, coordinació i producció:
Grup Motor del Projecte d'Hàbits Saludables, Taula de Salut Comunitària la Marina

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

Aquesta publicació està sota una llicència Creative
Commons Reconeixement – NO Comercial
Compartir igual (BY-NC-ND) https://creativecommons.org

Dipòsit legal: B.20501-2020

Edició:
Anna Tetas

Disseny i maquetació:
OM Disseny

Il·lustracions:
María Cuetos – La Marina Viva

PLA DE BARRIS BARCELONA

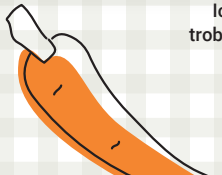
Ajuntament de Barcelona

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

ASPB Agència de Salut Pública

Com s'ha cuinat el receptari

La Marina a foc lent



A la cultura mediterrània, com a moltes altres cultures d'arreu del món, el menjar és un dels elements centrals en les nostres vides, ja que és el moment per gaudir amb la família i amics. A taula compartim les nostres vides, les nostres cultures, les nostres alegries i tristeses. La taula és l'espai on es transmet la cultura culinària, de generació en generació, i on gaudim amb les patates de l'àvia, l'arròs de la tieta o el cuscús del pare. El mateix passa amb els amics quan sortim de tapes, que es converteix en un moment de gaudir i fer barri. Menjar i compartir taula ens fa sentir acompanyades i ens apropa una mica més a la nostra comunitat. I sentir-nos acompanyades ens fa estar més saludables.

Aquest receptari de La Marina va sorgir amb la idea de millorar la salut i la qualitat de vida de veïns i veïnes, mitjançant la creació d'un projecte col·lectiu i comunitari. Aquest és un projecte que recull la memòria culinària de la Marina, que és rica en cultures i diversa en regions, a partir de totes les receptes que veïns i veïnes ens

Icones que trobaràs en el receptari

Aportació calòrica

Vegà

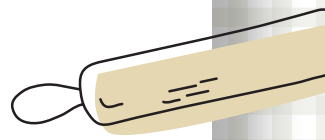
Sense gluten

Sense lactosa

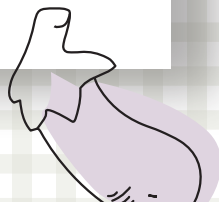
heu fet arribar. A més, el receptari ens dona eines per cuinar de forma més saludable sense renunciar al sabor i la tradició, gràcies als consells gastronòmics i nutricionals incorporats per la metgessa del CAP Carles Riba, la Dra. Imma Gil.

I per celebrar la nostra riquesa culinària, sortirem al carrer, al nostre barri, per compartir el receptari amb totes vosaltres, amb La Ruta de la Tapa Saludable, sorgida de la selecció de les millors receptes en format tapa. Podreu identificar les tapes seleccionades per a la ruta amb un distintiu dins el receptari. Potser la teva recepta és una de les escollides...

La necessitat de treballar en temes d'alimentació saludable va sorgir l'any 2017 a partir d'un diagnòstic de Salut Comunitària a La Marina, on van participar veïns i veïnes, així com professionals que hi treballem. A partir d'aquesta necessitat es va crear un grup de treball per abordar aquest tema, on s'hi han sumat els Centres d'Atenció Primària La Marina i Carles Ribas, el Centre de Serveis Socials La Marina, la Fundació Mans a les Mans, el Pla de Barris i el Districte de Sants-Montjuïc, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), la Taula d'Esports, la Taula d'Infància, Adolescència i Famílies (TIAF), l'Associació de comerciants de La Marina, així com veïns i veïnes. Amb l'esforç i l'entusiasme de totes i tots, avui us podem fer a mans aquest receptari, que esperem que pugui formar part de les cuines del vostre dia a dia.



Si encara no en formes part, et convidem a seure a la nostra taula!



Alimentació saludable i sobirania alimentària

La connexió que antigament teníem amb el camp i els seus sabers s'ha anat perdent d'una generació a una altra. A poc a poc hem renunciat a la nostra vinculació amb allò que sosté la nostra vida: la terra i els aliments. Pot la nostra alimentació ser bona i sana si les persones que conreen els aliments estan mal pagades, si la fruita i la verdura arriba impregnada d'una capa de pesticides o si es contamina la terra on es cultiva?

Què significa sobirania alimentària

És saber què és el que menges i quina és la cadena de treball i valor que comporta, és a dir, com es produeixen els aliments i com es distribueix el benefici que genera la seva comercialització.

L'agroecologia és un moviment que defensa la terra i el medi ambient. Entre les diferents accions hi ha, per exemple, posar cura en les condicions de treball del camp, la supressió de l'ús de pesticides que ens lleven la salut o l'impacte ambiental que suposa menjar aliments fora de temporada o que s'han de portar de molt lluny. No tots els productes ecològics es produeixen d'aquesta manera: tot i que siguin cultivats sense fer ús de productes químics potencialment nocius per a la salut i la terra, tal vegada poden no ser productes de proximitat o que en la seva comercialització intervinguin intermediaris que n'encareixin el preu i precaritzin els productors.

Què és l'economia social i solidària

La sobirania alimentària, doncs, no és només consumir una altra mena de productes, sinó que implica tot un nou model econòmic que prioritza la satisfacció de les necessitats de les persones per sobre del lucre. D'aquest model en diem economia social i solidària.

De lo bonito no se come

Potser els productes agroecològics no són tan «macos» com els productes agroindustrials, però són aliments de debò, beneficien els i les pageses, el medi ambient i la nostra salut, ja que redueixen quilòmetres de transport, eviten intermediaris i eliminen pesticides. El repte és fer-los accessibles a la butxaca de totes sense precaritzar el treball al camp (i per això cal organitzar-se col·lectivament!).

Cooperatives de consum

Les cooperatives de consum són una alternativa de consum per menjar bé i posar la sostenibilitat de la vida al centre. Aquestes cooperatives distribueixen i venen productes agroecològics i de proximitat. Neixen per posar en pràctica la sobirania alimentària al mateix temps que recuperem vincles amb els nostres veïns i veïnes del barri.

Keras Buti*
kerasbuti@gmail.com
http://lafundicio.net/kerasbuti/cooperativa/cistelles-verdura-ecologica/

* Keras Buti és una cooperativa de consum de productes produïts al Parc Agrari del Baix Llobregat

Primers plats

Crema de coliflor 14
Farinetes 15
Sopa de cigrons amb espinacs i cuscús al curri 16
Amanida de salmó 17
Ensalada de garbanzos y algas 18
Amanida de remolatxa 20
Naranjas picadas 21
Espardenyas 22
Pincho de salmón y anchoas 23
Tàrtar de salmó 24
Berenjenas a la Parmesana 26
Lasaña de calabacín 27
Canelons d'espinacs 28
Lentejas con acelgas rojas y alga kombu 30
Caracoles 31
Risotto 32
Trinxat de la Cerdanya 33
Patatas revolconas o meneadas 34
Patatas a lo pobre 35
Tortilla de patatas 36
Macarrones con jamón, ajo y aceite 37
Espaguetis con salmón 38
Tortitas de bacalao 39

Omafa Bellour

Crema de coliflor

INGREDIENTS

- 1 cap de coliflor
- 4 patates
- 2 cebes
- 2 apis
- 2 porros
- 1 l de llet
- Sal, pebre negre i oli
- Pa torrat amb orenga i all
- Nata

PREPARACIÓ

Posem en una cassola amb oli la ceba, el porro i l'api tallats i ho coem tot junt a foc suau fins que els ingredients quedin transparents i salpebrem.

Afegim la coliflor a trossos i remenem mentre hi aboquem la llet. Ho deixem coure 10 minuts. Després hi incorporem les patates tallades i ho deixem coure una mica més.

Quan estigui cuit ho triturem fins aconseguir una crema. Si es vol, per amorosir el plat, hi podem afegir una mica de nata.

Servim la crema amb trossos de pa amb orenga o alguna altra herba, com farigola o romaní.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, folats, vitamina C, calci, potassi

Comentari gastronòmic:

Si en lloc de llet li posem brou de verdura i menys patates, disminuirem l'aportació calòrica sense perdre sabor.

És una forma d'introduir la coliflor als infants.

El podem acompanyar d'un segon plat principalment proteic (carn, peix o ous).

Ascensión Barrabes

Farinetas

Tal como las preparamos en Castejón del Puente (Huesca). Me las hacía mi madre cuando yo tenía cuatro o seis años y ahora ya tengo setenta y tres.

INGREDIENTES

Para 5 personas:

- 300 g de harina
- 1 ½ l de agua
- 100 ml de aceite
- Pan y sal

PREPARACIÓN

Ponemos el agua a calentar. La cantidad de agua dependerá de si te gustan más claras o más espesas.

A continuación, incorporamos la harina poco a poco removiendo para que se deshaga. Si quedan grumos, podemos emplear la batidora de mano.

A mitad de la cocción incorporamos el aceite y la sal, sin dejar de remover hasta que estén listas, que será más o menos 1 hora.

Servimos las farinetas calientes con costrones de pan frito.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni i greixos monoinsaturats saludables

Comentari gastronòmic:

Les farinetes són un plat típic d'hivern molt econòmic que pràcticament s'ha perdut a la ciutat. Poden ser dolces si substituïm l'aigua per llet i hi afegim sucre, pell de taronja, llimona, canyella o vainilla.

També poden ser l'acompanyament d'un plat de carn.

Alba Simarro

Sopa de cigrons amb espinacs i cuscús al curri

Vaig menjar aquesta recepta un dia en un restaurant i després en vaig fer la meva variant a casa a partir del que recordava.

INGREDIENTS

Per a 5 persones:

- 1 ceba tendra
- 300 g de cuscús
- 1 pot de cigrons (colats i passats per sota l'aixeta)
- Un manat d'espinacs nets i tallats
- 1l de brou de verdures
- Curri
- Aigua
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

Trinxem la ceba ben petita i la sofregim en una paella amb força oli. Mentrestant, preparem els 300 g de cuscús. Posem al foc un recipient amb la mateixa quantitat d'aigua (300 ml) i, quan bulli, la retirem i hi afegim la sèmola. Deixem reposar uns 5 minuts, hi afegim sal i oli i la tornem a posar al foc, remenant amb una forquilla de fusta per tal de desgranar el cuscús i el reservem. Quan tinguem la ceba sofregida, la col·loquem en una cassola retirant l'excés d'oli, hi afegim el brou, curri, sal i pebre (al gust). Quan bulli, hi afegim els cigrons, només per escalfar-los.

Dos minuts abans de servir hi afegim els espinacs ja que només cal escaldar-los. Finalment, servim la sopa en un bol amb 2 o 3 cullerades de cuscús sense barrejar.

Comentari nutricional:

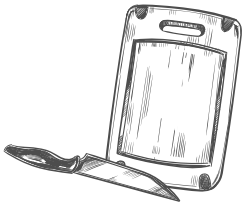
Kcal

Proteïna completa, baix en greix, ric en fibra, vitamines i antioxidants

Comentari gastronòmic:

Els brous de tetrabrik acostumen a portar més sal. Si anem guardant peles de ceba, pastanaga, patata i altres verdures, podrem elaborar un caldo de verdures més sa i sense sal afegida.

Amanida de salmó



INGREDIENTS

- Salmó
- Enciam
- Tomàquet
- Cigrons cuits
- Salsa de soja
- Olives farcides d'anxova
- Oli i sal

PREPARACIÓ

Tallem l'enciam amb la mà a trossos ni massa grans ni massa petits i el posem en un bol. Hi aboquem els cigrons i les olives tallades per la meitat. A continuació, hi afegim el tomàquet tallat.

Tallem el salmó a trossets petits i l'incorporem al bol amb tots els ingredients. Ho amanim amb oli i sal i ho barregem amb dues culleres.

Perquè l'enciam no s'oxidi convé tallar-lo a mà o bé amb un ganivet de plàstic, i no amb un de fulla d'acer.

Comentari nutricional:

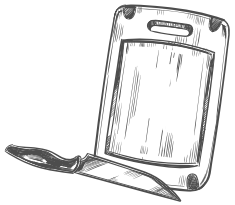
Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïna, àcids grassos omega 3, sodi, potassi

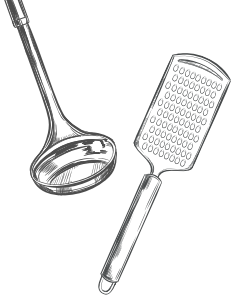
Comentari gastronòmic:

L'origen de l'amanida es remunta a l'any 600 a. C. a Pèrsia però l'etimologia del mot és romana, i prové d'«herba salata», ja que menjaven vegetals crus amanits amb aigua i sal. A poc a poc s'hi han afegit altres ingredients i avui les amanides poden ser molt senzilles o complexes, però en general són plats ràpids de fer. La seva aportació calòrica pot variar molt segons quins siguin els seus ingredients.

Per sopar, pot funcionar com a plat únic.



Ensalada de garbanzos y algas



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 250 g de garbanzos cocidos
- 1 bol de hojas de lechuga hoja de roble
- 2 tomates rosados
- 1 cucharada de mezcla de algas desecadas para ensaladas
- 4 cucharaditas de pipas de girasol
- 1 cucharada de semillas de sésamo y de lino
- 1 cebolla tierna
- 1 remolacha roja
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de salsa de soja

PREPARACIÓN

Ponemos a remojar en agua filtrada media taza de algas desecadas para ensalada o alga wakame. Echamos el bote de garbanzos en un escurridor grande y los enjuagamos con agua fría para eliminar el exceso de sal. Dejamos escurrir y luego los añadimos a un bol. Lavamos bien la lechuga y la dejamos en agua unos minutos con unas gotitas de vinagre de manzana para eliminar residuos. Lavamos y pelamos los tomates, y los troceamos a cuadraditos. Pelamos la cebolla y también la cortamos a cuadraditos. Pelamos la remolacha y la rallamos en un bol o la cortamos en daditos. Trituramos con el molinillo de café u otro utensilio similar las semillas de sésamo y lino. Añadimos todas las verduras al bol con los garbanzos, así como las algas escurridas y cortadas con unas tijeras, las pipas de girasol y las semillas trituradas. Por último, aliñamos con el aceite y la salsa de soja.

Podemos hacer la misma receta sustituyendo los garbanzos por judías secas, lentejas o patatas.

Comentari nutricional:

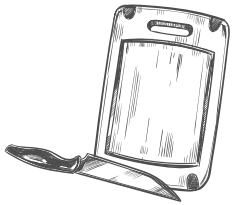
Els cigrons són una font d'hidrats de carboni complexos, fibra i proteïnes

Pot ser un plat únic o una amanida per compartir amb un plat principal.

Comentari gastronòmic:

L'alga wakame també la podem trobar fresca i té un gust dolç.

Hem de dir que està catalogada com a espècie invasora (Reial decret 630/2013 del 2 d'agost) pel seu potencial colonitzador i és una amenaça greu per a les espècies autòctones, hàbitats i ecosistemes.



Ascensión Barrabes

Amanida de remolatxa

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- 2 remolatxes bullides
- 1 parell d'ous
- 4 pastanagues
- Arròs integral
- Maionesa

PREPARACIÓ

Primer bullim els ous. Quan estiguin durs, els partim per la meitat i després una altra vegada per la meitat, fins que de cada ou en surtin 8 trossos. Partim la remolatxa en rodanxes de mig centímetre.

Fem bullir l'arròs. Quan estigui cuit, agafem una tassa i la fem servir com a motlle per a l'arròs. Ratllem la pastanaga.

Finalment, disposem al plat els ous, la remolatxa, la pastanaga i l'arròs que hem tret del motlle fent una muntanyeta, cada cosa per separat. I al mig hi posem la maionesa.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamina C, folats, potassi i antioxidants

Comentari gastronòmic:

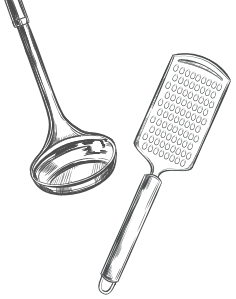
A part de donar color a les amanides, la remolatxa es pot fer també en puré.

La remolatxa (també anomenada bleda-rave) es cultiva des de molt antic. Antigament, només es consumien les fulles i l'arrel s'utilitzava com a medicina per combatre el mal de cap i de queixals.

Pot ser una amanida refrescant per a l'estiu o bé un sopar com a plat únic.

Joaquina Luque

Naranjas picadas



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 4 naranjas dulces
- Un puñado de migas de bacalao salado
- 1 cebolleta
- Unos cuantos rábanos
- 2 huevos duros

PREPARACIÓN

Cortamos las naranjas en trozos pequeños. A continuación, ponemos el bacalao desmigado en agua durante un rato (15 minutos). Pasado este tiempo, lo secamos con papel de cocina.

Cortamos en trozos pequeños la cebolleta, los rábanos y los huevos duros y lo mezclamos todo con un buen chorro de aceite de oliva virgen. No hace falta añadirle sal porque el bacalao ya es salado.

Por último, aliñamos con el aceite y la salsa de soja. Podemos hacer la misma receta sustituyendo los garbanzos por judías secas, lentejas o patatas.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, fibra, vitamina C, minerals (potassi, calci, magnesi, fòsfor) i antioxidants

Comentari gastronòmic:

La fruita no només la podem menjar de postres, sinó també de primer plat o com una amanida.

Pot ser l'acompanyament d'un plat principal de pasta o arròs.

Ruta saludable

RECEPTA GUANYADORA

Rosa

Espardenyas

INGREDIENTES

Para 4 persones

- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla de Figueres
- 1 berenjena
- Alioli
- Pan de payés cortado en rebanadas
- 1 lata de anchoas

PREPARACIÓN

Primero preparamos una escalivada con las verduras: las ponemos al horno hasta que estén asadas. Luego las pelamos, las cortamos a tiras y les añadimos sal y aceite.

A continuación, tostamos el pan y lo untamos con alioli. Terminamos el plato poniendo 2 o 3 tiras de verduras y 2 o 3 filetes de anchoas sobre cada tostada, dependiendo de lo grandes que sean las tostadas.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, greixos saludables i omega 3

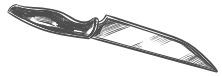
Comentari gastronòmic:

A Catalunya es coneix com «espardenya» la llesca de pa de pagès torrada que serveix com a suport d'altres productes com l'escalivada, les anxoves o la tonyina.

Esmorzar acompanyat d'una fruita i cafè amb llet o com a sopar lleuger.

Àngels Burgui

Pincho de salmón y anchoas



Tapa típica de El Bierzo

INGREDIENTES

- Pan de molde sin corteza
- Salmón ahumado
- Filetes de anchoa
- Gambas peladas
- Huevos duros
- Mayonesa

PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes uno encima de otro: primero un trozo rectangular de pan de molde tostado sin corteza, una loncha de salmón ahumado, un filete de anchoa, una gamba pelada, medio huevo duro y, por encima, una cucharada de mayonesa.

Comentari nutricional:

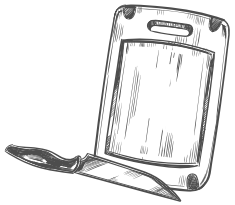
Kcal

Ric en àcids grassos omega 3. Podríem fer més saludable aquesta tapa si canviem el pa de motlle per pa integral.

Comentari gastronòmic:

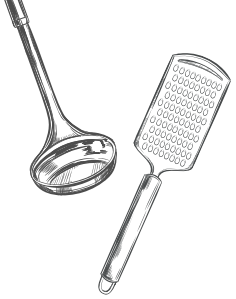
Hi ha qui diu que l'origen de la tapa es remunta al rei Alfons X el Savi, que va disposar que no es podia servir el vi si no era acompanyat d'alguna cosa de menjar per evitar que pugés al cap. Aquest menjar es disposava sobre la boca del vas o de la gerra del vi i la «tapava».

És una tapa o entrant ideal per fer l'aperitiu, però ho hem de tenir present i després disminuir la ingesta del dinar.



Ana

Tàrtar de salmó



INGREDIENTS

- Salmó
- Alvocats
- 1 poma verda
- 1 ceba tendra
- Pistatxos
- Llimona
- Oli de sèsam
- Salsa de soja
- Oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ

Tallem el salmó primer a tires fines i després en daus ben petits i els afegim a un bol.

A continuació, tallem els alvocats a quadrats ben petits, i els posem en un altre bol. Hi llancem un bon raig de llimona perquè l'alvocat no es torni negre (i en podem afegir una mica més després). Tallem una ceba tendra a quadrats petits també i les afegim al bol amb els alvocats. Tallem una poma verda a daus i l'afegim amb els alvocats i la ceba tendra.

Salem el salmó i els alvocats, la ceba tendra i la poma (no ens passem amb la sal, que després hi posarem salsa de soja).

Amanim el salmó amb salsa de soja i amb oli de sèsam (l'oli de sèsam és el que li dona aquest gust especial). Amanim els alvocats, la ceba tendra i la poma amb oli d'oliva. Pelem i piquem els pistatxos.

Posem en un vaset un llit amb la barreja d'alvocats, ceba tendra i poma; després el salmó marinat amb la salsa de soja i oli de sèsam damunt, i finalment guarnim amb els pistatxos picats.

El tàrtar és una preparació culinària amb ingredients –en principi amb base de carn o peix, però que permet múltiples variacions– finament picats i condimentats amb salses o altres additaments que els aportin aromes i sabors.

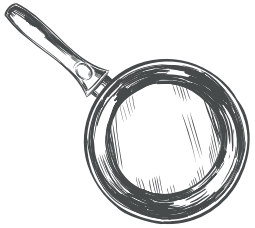
Comentari nutricional:

Hidrats de carboni, greixos poli i monoinsaturats, font d'omega 3, proteïnes, vitamines A, B, C, sodi, fòsfor, calci, potassi magnesi i ferro

Comentari gastronòmic:

El salmó i el peix sempre l'hem de congelar per evitar el consum d'anisakis. Per descongelar-lo, cal fer-ho lentament, dins de la nevera i la nit abans. Quan posem llimona al peix cru, com que és àcida, actua sobre les proteïnes del peix desnaturalitzant-les, com si el coguéssim.

Ideal per a un sopar lleuger amb un iogurt de postres o el podem acompanyar d'un plat de pasta amb verdures.



Marisa

Berenjenas a la Parmesana

Algunos creen que su nombre se debe al queso y otros que deriva de la palabra siciliana parmiciana, las típicas persianas de lámina de madera.

INGREDIENTES

- 4 berenjenas medianas
- Queso parmesano rallado en polvo
- 6 cucharadas de tomate triturado
- Sal
- Aceite de girasol

PREPARACIÓN

Cortamos las berenjenas sin pelar en rodajas de 3 milímetros. Las freímos en aceite de girasol hasta que estén blanditas. Las escurrimos y las ponemos en una fuente para horno por capas: berenjena, tomates triturados, parmesano en polvo y así hasta formar 4 capas. Cubrimos la última capa con tomate y parmesano y un chorro de aceite de oliva. Horneamos durante 10 minutos a 180 grados y la cortamos en porciones.

Para evitar el sabor un tanto amargo de las berenjenas, es una buena idea ponerlas en un cuenco con sal después de cortarlas. De esta forma soltarán toda el agua. Secamos las rodajas de berenjenas con papel de cocina quitándole también el exceso de sal. A continuación, ya las podemos freír y seguir con la receta.

Comentari nutricional:

Kcal

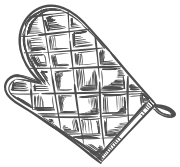
Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos, vitamines A, C, B i calci, antioxidants

Comentari gastronòmic:

L'albergínia té molt poques calories (20 per 100 g) però quan la fregim, el seu valor calòric augmenta fins aproximadament 300 calories. Per això, una bona opció quan la preparem és cuinar-la al microones o al forn en lloc de fregir-la.

Encarna Quiñonero Sanchez

Lasaña de calabacín



INGREDIENTES

- Calabacín
- Pimiento rojo
- 6 lonchas de queso
- Pisto casero
- Pasta de lasaña precocida

Para la bechamel

- 4 cucharadas de aceite
- 500 ml de leche
- 50 g de harina
- Nuez moscada
- Sal

PREPARACIÓN

Para la bechamel, calentamos el aceite en una sartén y le añadimos la harina, removiendo bien, para que no salgan grumos. A continuación, añadimos sal y nuez moscada y empezamos a verter poco a poco la leche a fuego lento. Seguimos removiendo unos 10 minutos hasta que la salsa espese.

Para montar la lasaña, primero ponemos en una fuente de horno una capa de placas de lasaña precocida, a continuación, una capa de pisto, luego una capa de calabacín, queso, y pimiento asado, alternando los ingredientes por capas. Por último, ponemos una capa de bechamel y metemos la fuente al horno unos 30 minutos a 180 grados.

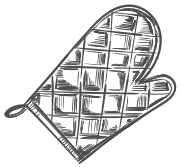
Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes i greixos, pel formatge i la llet, fibra, sodi, potassi i antioxidants per la verdura

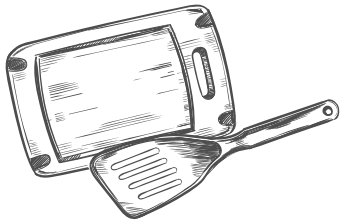
Comentari gastronòmic:

La lasanya és un plat típic de la cuina italiana, malgrat que l'original és amb una salsa de carn tipus ragú a la bolonyesa. Aquest plat és molt més saludable per les verdures i el podem alleugerir si fem la beixamel amb llet descremada, fem servir el carbassó com a làmines de lasanya i, en lloc de beixamel, li posem velouté feta amb caldo de verdures.



Enriqueta Queralt

Canelons d'espinacs



INGREDIENTS

Ingredients per a la massa de les creps

- ½ l de cervesa
- ¼ kg de farina
- 1 cullerada d'oli
- Un polsim de sal

Ingredients per al farcit d'espinacs

- 3 manats d'espinacs frescos
- 2 grans d'all
- 100 g de panses
- 30 g de pinyons

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes i greixos, vitamines A, E, folats, calci, magnesi i potassi

Comentari gastronòmic:

Aquests canelons estan fets amb una massa de creps sense ou i, com que no porten ni ou ni llet, són més baixos en energia. L'important a l'hora de fer les creps és engreixar molt bé la paella perquè no s'enganxin. Ens podem ajudar d'un pinzell de silicona per fer repartir bé l'oli.

PREPARACIÓ

Preparació de la massa: en un recipient, posem la farina, l'oli i la sal. A continuació, afegim la cervesa, a poc a poc perquè no quedin grumolls. Deixem reposar mitja hora.

Netegem molt bé els espinacs, els bullim uns minuts i els escorrem. Quan estiguin freds, tornem a escorre'ls amb les mans, fins que no quedi ni una gota d'aigua i els trossegem. En una paella amb una mica d'oli, hi afegim els alls picats, les panses, els pinyons i ho saltegem. Hi aboquem els espinacs i una miqueta de formatge ratllat tipus emmental. Ho deixem coure a foc lent uns 8 minuts i reservem.

Elaboració dels canelons d'espinacs

Posem la paella al foc amb una miqueta d'oli. Amb un cullerot aboquem una mica de massa al mig de la paella i la repartim movent-la d'una banda a l'altra. Quan li comenci a sortir bombolletes, donem la volta a la crep amb l'ajuda d'una forquilla o, si va millor, una espàtula i la reservem en un plat, i així consecutivament fins que acabem tota la massa.

Ara només hem de farcir cada crep amb la barreja d'espinacs, i l'anem posant cada una en un safata de forn. Cal que deixem la part del plec mirant cap a dalt, de manera que quan servim els canelons no es desfacin. Fem una beixamel al gust i l'hi afegim. Per últim, posem formatge ratllat i ho gratinem al forn.

Calculem que el temps de preparació és d'aproximadament 1 hora i mitja.

Rosario

Lentejas con acelgas rojas y alga kombu

INGREDIENTES

Para 1 persona:

- ½ bote de lentejas
- 1 manojo de acelgas rojas
- 1 trozo de 3 cm de alga kombu
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de caldo vegetal o agua

PREPARACIÓN

Ponemos las lentejas a hervir (lavadas y sin remojar previamente) junto al alga kombu y la hoja de laurel durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos la cebolla y el ajo cortados a cuadraditos y dejamos cocer 10 minutos más. Añadimos las acelgas cortadas y dejamos hervir 10 minutos más o hasta que las lentejas estén hechas. Condimentamos con sal y otras especies al gusto (hinojo si queremos evitar los gases). Retiramos el alga kombu y la cortamos bien menudita con tijeras y la volvemos a poner a la olla. Ya podemos servir.

Si no disponemos de tanto tiempo, se puede hacer la receta más rápidamente usando lentejas precocidas. En este caso ponemos a cocinar todos los ingredientes en caldo vegetal o agua y añadimos las lentejas a los 15 minutos de cocción.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra proteïnes, folats, vitamina A, B, potassi, ferro, iode, magnesi i fòsfor

Comentari gastronòmic:

Les algues són un dels nous aliments que ens han aportat les cultures asiàtiques. L'alga kombu es típica del Japó i el seu sabor és el cinquè que s'ha descobert, l'umami. La podem trobar de moltes formes al mercat, salada i fresca, seca, en pols i la podem fer servir per a brous, guisats, combinar-la amb llegums, etc.

Pot ser un plat únic si li posem arròs o farro i així tindrem una proteïna completa o es pot acompanyar amb uns calamars o un sushi.

Lola

Caracoles

INGREDIENTES

- Caracoles lavados y cocidos
- Agua
- Tomillo
- 1 cebolla
- 1 guindilla
- Tomate frito
- 1 pimiento
- 1 berenjena
- 1 ajo
- Sal
- 1 chorizo picante
- Vino blanco

PREPARACIÓN

Ponemos en una cazuela agua, sal, tomillo y los caracoles, y dejamos hervir durante veinte minutos a fuego lento. Mientras tanto, cortamos todas las verduras en trocitos muy pequeños y las ponemos a sofreír. Añadimos una guindilla picante, chorizo picante, tomate frito y un chorro de vino blanco. Cuando esté todo sofrito, añadimos el agua con los caracoles y lo dejamos hervir unos diez minutos más. Cuando el caldo se espese, lo apagamos y dejamos reposar.

Los caracoles es el plato típico de Lleida y los cocinan de todas formas, pero la receta más clásica es «a la llauna». Tanto gustan los caracoles en Lleida que una vez al año celebran el famoso Aplec del Caragol donde se llegan a consumir hasta 12 toneladas de estos pequeños invertebrados.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos saturats, vitamines A, C, B, sodi, potassi, magnesi, fòsfor

Comentari gastronòmic:

El cargol és un mol·lusc comestible que forma part de la gastronomia espanyola i francesa amb una baixa aportació calòrica i greix. Per cuinar-los, abans els hem de «purgar», ja que, si no, tindrien un gust amarg; els podem deixar en una bossa de vímet amb farina i romaní i després rentar-los molt bé amb aigua i sal. Els courem a foc molt baix.

Lidia

Risotto

INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 3 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Queso parmesano
- Champiñones
- 2 pechugas de pollo
- Jamón serrano a trocitos
- 1 ½ l de caldo de pollo
- ½ kg de arroz
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cortamos las pechugas a tiras y las sellamos en una cazuela mediana. Cuando se doren las apartamos y reservamos. A continuación, cortamos todas las verduras muy pequeñitas, menos la zanahoria que la cortamos a rodajas. Las ponemos a pochar, a fuego lento, y vamos añadiendo los champiñones, el jamón, el pollo y el arroz. Damos unas vueltas a los ingredientes y lentamente añadimos el caldo hirviendo. Dejamos cocer hasta que esté al dente, removiendo y vertemos el caldo poco a poco, a medida que vaya secando. Añadimos la sal y la pimienta al gusto.

Por último, echamos el queso parmesano y removemos bien hasta que se haya ligado.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïna, greixos saturats, vitamines A, B, C, sodi, potassi, fòsfor, calci

Comentari gastronòmic:

El risotto és un plat italià, que té com a base l'arròs, la ceba, el parmesà i el caldo, però després es poden utilitzar múltiples ingredients per fer els més diversos risottos. El truc és afegir el brou a poc a poc, perquè el vagi absorbint l'arròs i remenant constantment perquè es faci cremós.

Es pot acompanyar d'una amanida refrescant de tomàquet.

Eva Montañes Brun

Trinxat de Cerdanya

Ruta saludable
RECEPTA GUANYADORA

INGREDIENTS

- Col
- Patates
- Cansalada
- Oli i sal

PREPARACIÓ

Desfem i netegem molt bé la col traient els trossos més durs de les fulles. La posem a bullir i, a mitja cocció, hi afegim les patates a trossos grans i ho deixem coure tot junt.

Quan estigui tot cuit, ho posem en una safata i amb la forquilla ho anem aixafant bé.

En una paella a part, daurem la cansalada a trossets ben cruixents i l'apartem.

A continuació, posem el trinxat a la paella donant-li forma de truita i li afegim la cansalada per sobre.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, greixos saturats i proteïnes, sodi

Comentari gastronòmic:

Plat típic de la cuina d'alta muntanya catalana, ja que la col és una de les verdures més resistents al fred. Ara ha guanyat popularitat i al febrer es celebra la festa del trinxat a Puigcerdà. Als nens que habitualment no els agrada la col és una forma perfecta d'introduir aquesta verdura.

Ma Carmen Sanchez Tomé

Patatas revolconas o meneadas

INGREDIENTES

- Patatas
- Tocino (Panceta)
- Pimentón
- Laurel
- Agua
- Aceite y sal

PREPARACIÓN

Cortamos el tocino en daditos y lo rehogamos junto con las patatas y el aceite.
A continuación, añadimos el pimentón dulce o picante (al gusto), las hojas de laurel, el agua y la sal.

Removemos para que el puré se vaya haciendo poco a poco. Servimos calientes con un torrezno encima del plato.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes i greixos, vitamines A, E, folats, calci, magnesi i potassi

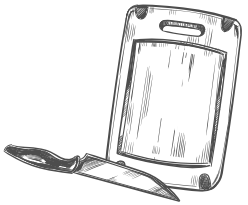
Comentari gastronòmic:

Plat típic de Castella i Lleó, de la cuina pobra dels pastors i pagesos. El pebre vermell el va portar a Espanya Cristòfor Colom. A Espanya es cultiva a dos llocs: La Vera (Extremadura) i Múrcia.

Primer plat, com a tapa o com a acompanyament d'una carn.

Montserrat Yenes Alvarez

Patatas a lo pobre



Esta receta es de mi madre, Demetria M.ª Soledad

INGREDIENTES

- Patatas
- Harina de trigo
- 2 huevos
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Almendras
- Avellanas
- Piñones
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN

Pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en rodajas. En una sartén ponemos aceite a calentar. Mientras tanto ponemos harina de trigo en un plato y batimos dos huevos. Pasamos las patatas por la harina y el huevo, las freímos un poco en la sartén con el aceite caliente, y las ponemos en una cazuela de barro. Hacemos una picada con cebolla, ajo, perejil, almendras, avellanas y piñones. Freímos un poco de pan con todos estos ingredientes y los pasamos a un mortero donde lo machacamos todo junto. Pasamos la picada a la cazuela donde están las patatas, añadimos un poco de aceite y un poco de harina y lo freímos todo un poco. A continuación, lo cubrimos con agua y un poco de sal, dejamos hervir a fuego suave y cuando la salsa espese, ya las podemos comer.

Comentari nutricional:

Kcal

Ou (proteïnes, vitamines B, D, A i fòsfor, seleni, iode i zenc), fruita seca (greixos saludables monoinsaturats, fibra i minerals) i patata (hidrats de carboni, vitamina C i potassi)

Comentari gastronòmic:

Si després de fregir les patates les posem sobre paper de cuina absorbirem l'oli extra i disminuirem l'aportació calòrica.

Es pot complementar amb un plat de verdures.

Ruta saludable

RECEPTA GUANYADORA

Ángeles Miguel

Tortilla de patatas

Es una receta que aprendí de mi madre, y era lo que le salía mejor, puesto que no era muy «cocinitas».

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 kg de patatas
- 2 cebollas
- Aceite

PREPARACIÓN

Primero pelamos las patatas y las troceamos en dados pequeños.

En una sartén ponemos aceite a calentar y le añadimos las patatas. Mientras tanto pelamos y cortamos la cebolla y la añadimos a las patatas. Dejamos que se cocinen durante 20 minutos. A continuación, batimos los 6 huevos y, cuando las patatas y la cebolla están en su punto, añadimos los huevos.

Esperamos que los huevos y las patatas cuajen, le damos la vuelta por los dos lados y ya está la tortilla.

Comentari nutricional:

Kcal

Si volem disminuir l'aportació calòrica, podem coure la patata al microones prèviament

Comentari gastronòmic:

Hi ha tants tipus de truita de patates com persones, amb ceba o sense, tallades finament o gruixudes, molt feta o crua...

Macarrones con jamón, ajo y aceite

Receta tradicional italiana originaria de Nápoles.

INGREDIENTES

- Macarrones (o cualquier pasta que nos guste)
- Ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Jamón
- Laurel

PREPARACIÓN

Cortamos el ajo en láminas finitas y el jamón en taquitos.

Ponemos una olla con agua, sal y unas hojitas de laurel. Cuando el agua empiece a hervir, echamos la pasta. Cocinamos la pasta hasta que esté al dente. La escurrimos y añadimos aceite para que no se pegue y quede suelta.

En una olla ponemos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente echamos los ajos y el jamón. A continuación, añadimos los macarrones y el perejil. Removemos para que se mezclen bien los ingredientes y ya podemos servir.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes, greixos per l'oli. Si els macarrons són integrals, també tindrem una aportació extra de fibra

Comentari gastronòmic:

Sembla que l'origen de la pasta no és Itàlia sinó Àsia, ja que els xinesos feien fideus l'any 3000 a. C. La base de la pasta és farina i aigua però s'hi pot afegir ou, verdures, tinta de calamar etc.

Sempre hem de coure la pasta *al dente,* ja que així té un menor índex glucèmic i els nivells de glucosa a la sang triguen més a pujar.

Mari Tain

Espaguetis con salmón

INGREDIENTES

- 500 g de espaguetis
- 250 g de salmón ahumado
- 1 cebolla
- Caviar (podemos sustituir por huevas de pescado más comunes)
- Nata para cocinar

PREPARACIÓN

Hervimos los espaguetis con abundante agua con sal.

Para hacer la salsa, sofreímos la cebolla. Cuando esté hecha, echamos el salmón a trocitos, la nata y las huevas.

Rehogamos un poco, apagamos el fuego y le añadimos la pasta. Mezclamos bien y ya podemos servir.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni; àcids grassos omega 3. Podem substituir la nata per llet evaporada i disminuirem el contingut de greix saturat i l'aportació calòrica.

Comentari gastronòmic:

En sentit estricte, només es pot denominar «caviar» els ous de l'esturió, un peix allargat que viu en aigües temperades i fredes, i el valor de mercat es dispara, perquè és un peix amenaçat i difícil de trobar.

El podem acompanyar d'un plat de verdura

Encarnació Moreno Valero

Tortitas de bacalao

Ruta saludable
RECEPTA GUANYADORA

INGREDIENTES

- 300 g de bacalao, mejor desalado
- 2 huevos
- 100 g de harina
- 3 ajos
- 1 manojo de perejil
- Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN

Picamos los ajos y el perejil a parte.
Ponemos un poco de aceite a calentar en una sartén. Doramos los ajos y, a continuación, echamos el perejil. Damos unas vueltas y añadimos el bacalao desmenuzado.
Lo freímos y lo apartamos.

Batimos los huevos y les añadimos la harina con un poquito de agua, hasta que la pasta quede suave y sin grumos. Añadimos la sal y la pimienta y el bacalao mezclando bien a la pasta.

Ponemos aceite en una sartén. Cuando esté caliente, freímos el bacalao desmenuzado mezclado con la pasta y, con la ayuda de una cuchara o unas pinzas, retiramos cuando esté dorado.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, àcids grassos omega 3, al·licina per l'all (component sulfurat amb efectes antioxidants, anticancerígens, antiaterogènics i antihepatotòxics)

Comentari gastronòmic:

L'origen del plat es remunta al segle XII durant l'assetjament a la ciutat de Sevilla pel rei Ferran III. Els assetjats es van fer amb un carregament de bacallà, sal i farina emmagatzemat al port fluvial i després d'afegir-li els condiments i fregir-lo va servir per alimentar la població.

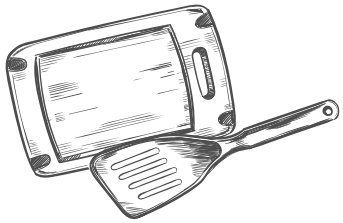
Aquestes tortitas poden servir com a aperitiu en poca quantitat, ja que com a plat són bastant calòriques.

Segons plats

Patatas con carne 42
Rabo de ternera con patatas 44
Cordero con granada 46
Pollo a la Tina 47
Bifes a la criolla 48
Conejo a la ciruela 49
Conejo con castañas 50
Patatas guisadas con conejo 51
Rape estilo langosta 52
Pescadillas gratinadas 53

María Josefa López García

Patatas con carne



Plato murciano que cocino para mis hijos y mi marido aquí en Barcelona. A mí me lo enseñó mi madre y a mis hijos les gusta mucho.

INGREDIENTES

- 4 patatas medianas
- 2 tiras largas de pecho de cordero

Para la picada
- Pan tostado
- Nuez moscada
- Frutos secos
- Ajo
- Comino

Para el sofrito
- 2 o 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo

PREPARACIÓN

Sazonamos el cordero y lo pasamos ligeramente por harina. Lo freímos en una sartén, pero evitamos que quede muy hecho. Cuando esté marcado, ponemos el cordero en una olla a presión.

A continuación, hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla y un ajo y, cuando esté hecho, añadimos la picada. Mezclamos y lo echamos a la olla con la carne. Añadimos agua hasta sobrepasar la carne y ponemos a hervir con tapa. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego. Dejamos cocinar unos 20 minutos.

Abrimos y echamos las patatas troceadas. Mezclamos y añadimos pimentón y corregimos de sal. Tapamos de nuevo y dejamos cocer durante unos 10-15 minutos.

Apagamos el fuego y dejamos reposar antes de comer.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes, baix en greix, antioxidants (licopè pel sofregit i al·licina per l'all), **vitamines i minerals**

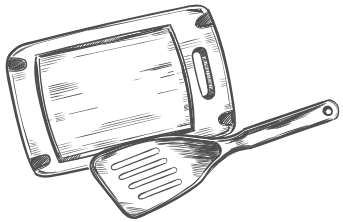
Comentari gastronòmic:

Si volem que la salsa sigui més espessa, podem trencar el tros final de les patates quan les tallem per tal que deixin anar el midó.

Es pot acompanyar d'un primer plat de verdures.

María

Rabo de ternera con patatas



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 rabo de ternera
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 6 patatas medianas
- 3 tomates maduros medianos
- 4 alcachofas
- 2 huevos
- Laurel
- Vino blanco
- Aceite
- Pimentón
- Azafrán
- Sal

Para la picada

- Palitos de pan
- 3 avellanas
- 3 almendras
- 6 piñones

PREPARACIÓN

En una cazuela grande con un poco de aceite ponemos a sellar el rabo. Una vez sellado le añadimos la cabeza de ajos, la cebolla cortada en cuatro trozos y la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté casi doradita, le añadimos los tomates pelados y troceados y lo removemos hasta que el sofrito esté listo.

A continuación, incorporamos un vaso de vino blanco, dejamos que reduzca el vino y cubrimos los ingredientes con agua. Dejamos cocer a fuego medio durante una hora y media. Cuando el rabo esté tierno, le añadimos las alcachofas troceadas, seguido de las patatas cortadas y continuamos la cocción. Una vez la patata esté tierna, retiramos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.

Mientras tanto, hacemos la picada con los frutos secos y la añadimos posteriormente junto con el huevo duro a trocitos pequeños. Rectificamos de sal si fuera necesario y añadimos, por último, el pimentón y el azafrán. Servimos caliente.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos saturats i monoinsaturats, vitamines A, C, E, B folats, sodi, potassi, fòsfor

Com que aquest plat és d'origen cordovès, el podem acompanyar d'un salmorejo.

Comentari gastronòmic:

La cua de bou és un plat típic de la cuina cordovesa, però ja es cuinava a l'Antiga Roma entre les classes socials baixes. A Andalusia, a la porta del darrera de la plaça de braus, el torero regalava la cua, les orelles i les vísceres a la gent, mentre que l'empresari, o carnissers amb diners, es quedaven amb la part noble. És una recepta senzilla de preparar però que vol un llarg temps de cocció.

Josefa Jerez Berbel

Cordero con granada

Tal como las preparamos en Castejón del Puente (Huesca). Me las hacía mi madre cuando yo tenía cuatro o seis años y ahora ya tengo setenta y tres.

INGREDIENTES

- 800 g de tacos de pierna de cordero
- 1 cebolleta o cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate
- 1 hoja de laurel
- 2 ajos, perejil picado
- 1 copa de vino de jerez
- 2 granadas
- Sal, aceite
- ½ l de caldo de ave

PREPARACIÓN

En una cazuela con aceite ponemos el cordero sazonado a dorar. A continuación, añadimos la cebolla, el pimiento, el tomate, los ajos y el laurel (podemos agregar alguna hierba más).

Le damos un par de vueltas, lo regamos con el caldo y el jerez y dejamos cocer 40-45 minutos a fuego no muy fuerte. Si hace falta, podemos ligar la salsa añadiendo un poco de fécula (harina de maíz).

Espolvoreamos con perejil picado antes de servir el cordero. Salseamos y decoramos con granos de granada.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, greixos saturats, colesterol; ferro, zenc, fòsfor i vitamines del grup B. Alt contingut de substàncies antioxidants

Comentari gastronòmic:

El corder és una de les carns més tendres i delicades de la nostra gastronomia i combina molt bé amb espècies com el llorer, el coriandre, la menta, l'alfàbrega, l'all, el romaní i la farigola, entre d'altres, i amb fruites com la granada, les pomes, els caquis...

Com a primer plat podem fer un plat de pasta o de verdures.

Plasentina Rojo

Pollo a la Tina

INGREDIENTES

- Pollo
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Perejil
- Frutos secos
- Pimiento rojo
- Pimienta
- Patatas

Para el sofrito

- 2 o 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 ajo

PREPARACIÓN

En primer lugar, doramos el pollo y sofreímos la cebolla a trocitos a parte. Cuando el pollo esté dorado, ponemos la cebolla, el tomate rallado, la picada de ajo y perejil y frutos secos, pimiento rojo y pimienta.

Cocemos todo junto a fuego normal. Pelamos las patatas a rodajas grandes y las incorporamos a la cazuela con un poco de agua si es necesario.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, hidrats de carboni, baix en greixos saturats, pro vitamina A, folat, vitamina C, potassi i antioxidants

Comentari gastronòmic:

El pollastre és una carn molt versàtil i sana. Podem posar altres tipus de verdures i aprofitar les restes d'aquestes que tinguem per casa. És un plat que podem fer d'un dia per l'altre.

Es pot acompanyar d'una bona amanida o un carpaccio de carbassó.

Marisa

Bifes a la criolla

Plato típico argentino. Proviene de antiguas comidas de indios incas, aztecas, araucanos y pampas. Se cocía en pozos hechos a propósito, calentando piedras y forrando el pozo con hojas grandes de árboles, de palma, de repollo…

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 10 lonchas de añojo
- 4 tomates maduros
- 4 patatas
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Sal
- Orégano
- Pimienta
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol

PREPARACIÓN

Cortamos en rodajas finas los tomates, las cebollas y las patatas peladas y los pimientos en tiras. Vamos colocando todos los ingredientes en crudo formando capas en una olla o una sartén. Condimentamos cada capa y así hasta terminar los ingredientes.

Añadimos un vaso de vino blanco y un vaso de caldo de carne o vegetal y dejamos cocer 30 minutos a fuego medio. Servimos en un plato hondo.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos saturats per la carn, carotens, vitamina C, sodi, potassi, ferro, antioxidants, licopè

Comentari gastronòmic:

És un estofat de carn molt fàcil de fer i ràpid. El fet de posar tots els ingredients en cru ens disminueix l'aportació calòrica. Podem substituir la carn de vedella o bou per un altre tipus de carn com pollastre, gall d'indi, porc… I també li podem afegir altres espècies que siguin del nostre gust.

El podem acompanyar amb una amanida.

María Teresa Miguel

Conejo a la ciruela

INGREDIENTES

- 1 conejo
- Aceite
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 50 g de piñones
- 100 g de ciruelas
- 2 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 1 vaso de vino blanco

PREPARACIÓN

Ponemos el conejo en una cazuela de barro, junto con el aceite y todos los ingredientes en crudo, y lo dejamos cocer al fuego hasta que esté hecho, que será aproximadamente 1 hora.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, baix en greixos saturats, hidrats de carboni i fibra per les prunes, antioxidants. L'aportació calòrica pot disminuir depenent de la quantitat d'oli i de prunes seques que hi posem.

Comentari gastronòmic:

És un plat típic de la cuina europea que la cuina burgesa valenciana va fer seva per als dies festius. Perquè quedi ben tou i sucós li hem d'anar afegint aigua i, si el cuinem d'un dia per l'altre, encara quedarà més bo.

El podem acompanyar d'una amanida de pasta i verdura.

Adelaida Gutiérrez Álvarez

Conejo con castañas

INGREDIENTES

- 1 conejo troceado
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Castañas cocidas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de verduras
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen y sal

PREPARACIÓN

Primero cocemos las castañas pilongas con abundante agua durante una hora. Salpimentamos el conejo troceado al gusto. En una cazuela ancha calentamos el aceite, añadimos los dientes de ajo cortados en láminas, doramos los trozos de carne de conejo por ambos lados y reservamos.

Picamos la cebolla en juliana, el pimiento y los tomates. Agregamos sal, vino, aumentamos el fuego y cocinamos durante cinco minutos para que se vaya evaporando el alcohol. Añadimos a la cazuela el conejo, las castañas y el caldo de verduras, llevamos a ebullición y ahí bajamos el fuego al mínimo. Dejamos cocinar unos 40 minutos con la cazuela tapada.

Comentari nutricional:

Kcal

Si no li posem castanyes l'aportació calòrica seria baixa. **Proteïnes (conill) i hidrats de carboni, fibra i potassi (castanyes)**

Comentari gastronòmic:

El fet d'afegir vins o licors quan cuinem els aliments no fa que beguem alcohol ja que aquest s'evapora.

Es pot acompanyar amb un plat de verdura, pasta o arròs.

Patatas guisadas con conejo

INGREDIENTES

- 2 o 3 patatas
- 1 conejo
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 tomate
- Comino

PREPARACIÓN

Sofreímos ligeramente el conejo en una cazuela. A continuación, añadimos la cebolla, el pimiento y el tomate. Una vez hecho el sofrito, añadimos el agua y una hoja de laurel. Ponemos a hervir.

Cortamos las patatas en trozos y las echamos, y añadimos comino al gusto.

Comentari nutricional:

Kcal

El conill aporta proteïna d'alta qualitat amb poc greix, minerals (fòsfor, potassi i seleni) i vitamines del grup B (B3, B6 i B12)

Comentari gastronòmic:

El conill és una carn molt versàtil, econòmica i sostenible i hem d'intentar augmentar-ne el consum.

Podem acompanyar aquest plat amb una amanida de fonoll, taronja, olives negres i nous.

María Dolores Planas Bassas

Rape estilo langosta

Esta receta es muy antigua. Tenía dieciocho años cuando la aprendí.

INGREDIENTES

- 1 rape de 1 kg. Se puede usar rape congelado
- Pimentón dulce rojo
- 2 dientes de ajos
- 1 vaso de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Ponemos los ajos, el aceite, la sal y el pimentón en una batidora.

Añadimos la salsa resultante al lomo de rape sin espinas en una fuente y le damos un buen masaje. Dejamos reposar toda la noche en la nevera.

Al día siguiente lo ponemos a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir lo dejamos unos 10 minutos al fuego.

Cuando se haya enfriado cortamos el rape a rodajas y ponemos la salsa en el centro. Servimos frío.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, greixos, omega 3, vitamina A, B, potassi, fòsfor

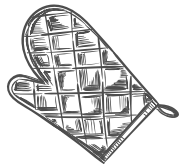
Comentari gastronòmic:

És un plat tradicional i un dels primers trompe-l'oeil culinaris. A principis del segle XX el rap no era un peix valorat. El 1957, una senyora asturiana va idear aquesta forma de cuinar-lo per fer creure que s'estava menjant una llagosta.

El podem acompanyar d'una salsa rosa o d'una vinagreta amb envinagrats.

Clotilda Contreras

Pescadillas gratinadas



INGREDIENTES

- 600 g de pescadillas
- 1 rebanada de pan
- 1 limón
- Ajo y perejil
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiamos las pescadillas, las abrimos y les sacamos la espina.

En una fuente para horno ponemos un poco de aceite y las pescadillas abiertas con la parte de adentro hacia arriba, y las sazonamos con sal y zumo de limón.

Preparamos una mezcla de ajos y perejil, pan rallado y un poquito de pimienta, cubrimos con ella las pescadillas, las rociamos con aceite y las metemos al horno.

Una vez hechas, las servimos rodeadas con unas rodajas de limón.

Comentari nutricional:

Kcal

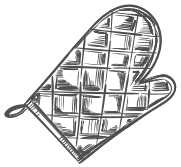
Proteïnes i greixos saludables omega 3, folats, vitamines del grup B, calci, potassi, fòsfor i sodi

Comentari gastronòmic:

Fer-les al forn en lloc de fregides és una forma molt més sana i menys calòrica que fer-les fregides i, com que li hem tret l'espina, és ideal per als infants.

Plats únics

Migas extremeñas 56
Migas de pastor 57
Migas andaluzas 58
Gachas de pastor 59
Cuscús amb verdures 60
Pastel de carne 62
Arroz de beso y flor 63
Olla gitana 64
Potaje gitano 65
Arroz al horno 66
Arroz con bacalao y garbanzos 67
Paella de arroz mixta 68
Paella mixta 69
Lentejas con costilla 70
Lentejas con pincho y encurtidos 71
Salsa d'ocro 72
Cazuela 73
Verduras rellenas de carne 74



Migas extremeñas

INGREDIENTES

- ½ kg de pan de payés del día anterior
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 200 g de beicon ahumado
- Un poco de chorizo
- 4 ajos
- Un vaso pequeño de aceite de oliva
- Una cucharada mediana de pimentón de la Vera agridulce
- 200 ml de agua
- Sal

PREPARACIÓN

Cortamos el pan a tiritas finas. En una sartén ponemos el aceite y, cuando esté bien caliente, vamos añadiendo los ingredientes, previamente cortados, en este orden: los pimientos, el beicon ahumado, el chorizo y los ajos laminados. Sofreímos poniendo atención de que no se queme. Por último, añadimos el pimentón y, sin dejar de remover, vertemos el agua. Se deja cocinar unos minutos y añadimos la sal. A continuación, bajamos el fuego para añadir poco a poco todo el pan. Dejamos el tiempo suficiente para que los ingredientes queden bien integrados, las migas fritas y al mismo tiempo sueltas, pero sin que se quemen.

Dejamos reposar un poco en la sartén y servimos calientes. Se pueden acompañar de torreznos fritos.

Comentari nutricional:

Kcal

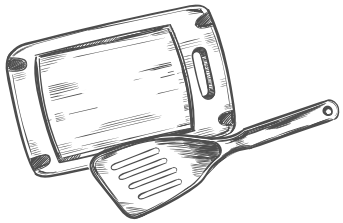
Hidrats de carboni i una mica de fibra pel pebrot, greixos saturats pel bacó i el xoriço

Comentari gastronòmic:

És un plat típic de la transhumància i sembla que té el seu origen en el tharid musulmà, una sopa on les molles de pa es cuinaven en un estofat de corder fins que tenia una consistència espessa. Era un plat de les classes altes de l'Al-Andalus.

Eva Montañes Brun

Migas de pastor



Aquesta és una recepta del meu avi

INGREDIENTS

- Pa dur
- Cansalada a trossets
- Xoriço
- Botifarra negra
- 4 o 5 alls
- Oli i sal

PREPARACIÓ

Posem el pa en remull una estona, l'escorrem i el desfem amb les mans fins que quedin molles. Les deixem en un bol.

En una paella gran fregim amb una mica d'oli els alls sencers pelats i els daurem una mica. A continuació, els reservem en un plat. Afegim a la paella on hem daurat els alls, la cansalada, el xoriço i la botifarra. Quan estigui tot daurat ho reservem.

A l'oli que queda (ha de ser suficient perquè no es cremi el pa, però tampoc no gaire) posem el pa amb sal i l'escalfem remenant fins que estigui cruixent. Llavors hi aboquem els altres ingredients i ja està.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, greixos saturats, proteïnes

Comentari gastronòmic:

És un plat d'aprofitament típic dels pagesos o pastors i els ingredients bàsics són el pa, els alls i l'oli i després s'hi pot afegir d'altres coses. Molt útil per acabar amb les sobres que tenim a la nevera i per utilitzar el pa sec que fa dies que ronda per casa. Una altra manera d'aprofitar el pa sec és ratllant-lo per fer farina de galeta per arrebossar. La diferència d'aquest plat amb les gachas és que aquestes es fan amb farina.

Felisa Santos Benítez

Migas andaluzas

INGREDIENTES

- 1 kg de pan duro
- 200 g de chorizo
- ½ cabeza de ajo
- 200 g de beicon
- 200 g de chistorra
- 200 g de jamón dulce
- Agua
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

Cortamos el pan en cuadraditos pequeños y lo reservamos. Calentamos una sartén con un buen chorro de aceite y sofreímos los ajos troceados hasta que empiecen a dorarse. Añadimos el chorizo, el beicon, el jamón dulce y la chistorra y sofreímos. Cuando el sofrito esté hecho, añadimos un poco de agua con una pizca de sal. Inmediatamente incorporamos los trozos de pan y mantenemos a fuego medio-bajo removiendo constantemente hasta que se haya cocinado todo.

Dejamos reposar unos minutos y servimos.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, alt en greixos saturats i compostos bioactius per l'all

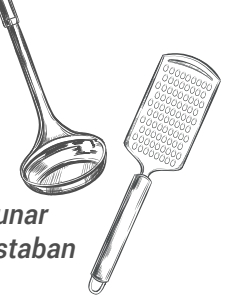
Comentari gastronòmic:

És un plat d'aprofitament ja que fem servir el pa sec. Li podem afegir pebre vermell que, a part d'aportar sabor, ens aportarà més compostos antioxidants, vitamines i minerals.

Podem acompanyar les *migas* d'un plat de verdura o amanida.

Vicente Montejano Navarro

Gachas de pastor



Esta receta se hacía en la Mancha y la tomaban para desayunar por la mañana los pastores, segadores y gañanes cuando estaban en el campo y se acompañaban de un pimiento picante.

INGREDIENTES

- Un chorro de aceite de oliva
- 200 g de panceta
- 1 chorizo
- 3 dientes de ajo
- 5 cucharadas de harina de guijas o almorta
- 3 vasos de agua
- ½ cucharada de pimentón dulce

PREPARACIÓN

En una sartén ponemos el aceite. Una vez caliente, echamos la panceta y los ajos. Cuando esté dorado añadimos las cinco cucharadas de harina y la tostamos dándole vueltas con una cuchara de madera.

Una vez tostada, añadimos la pimienta, le damos dos vueltas y añadimos el agua, removemos y damos vueltas hasta que espese. Dejaremos los ingredientes al fuego 10 o 15 minutos hasta que salga el aceite a la superficie y notemos un ligero olor a tostado.

Es mejor comer las gachas calientes.

Comentari nutricional:

Kcal

Greixos saturats aportats per la cansalada i el xoriço. Hidrats de carboni per la farina de guixa (almorta)

Comentari gastronòmic:

És un plat d'origen manxec: la farina de guixa és una farina procedent d'una llegum i es feia servir molt després de la Guerra Civil. Algunes varietats contenien una toxina que provocava una malaltia, el latirisme. Avui, les plantes de guixa destinades a l'alimentació estan modificades i no tenen aquesta toxina.

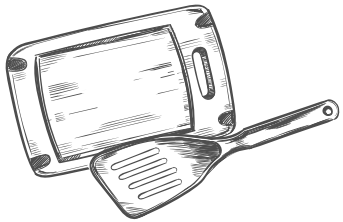
Es complementa amb un plat de verdura.

Ruta saludable

RECEPTA GUANYADORA

Ibtissam Alakkar el Bakkali

Cuscús amb verdures



INGREDIENTS

Per a a 6/8 persones

- 1 kg de cuscús
- 1 kg de carn de vedella
- ½ kg de carn de xai
- ½ col
- 4 tomàquets
- 2 carbassons
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- ¼ kg de carbassa
- 400 g de cigrons cuits
- Coriandre
- Oli d'oliva i de gira-sol
- 25 g de *smen* (mantega salada)
- 1,5 culleradeta de gingebre, safrà, pebre negre i sal

PREPARACIÓ

Agafem un recipient gran, hi aboquem tot el cuscús i li afegim mitja tasseta de cafè amb oli d'oliva i mitja d'oli de gira-sol, una culleradeta de sal i un got d'aigua freda. Ho barregem i deixem que la sèmola absorbeixi els líquids durant uns minuts.Mentrestant, tallem la ceba, el tomàquet i la resta de verdura a trossos.

Agafem una olla gran, hi aboquem l'oli d'oliva i la ceba i ho deixem sofregir. Després, afegim el tomàquet i, uns minuts més tard, hi aboquem la carn, les espècies i el *smen* i ho deixem sofregir durant aproximadament 5 minuts. Ara hi introduïm 1 litre d'aigua. Ho deixem coure lentament.

Agafem el cuscús entre les mans perquè els grans de la sèmola no es quedin enganxats i perquè no s'acabi fent un massa compacta. Una vegada tenim la sèmola desenganxada, la posarem a poc a poc a la vaporadora perquè es vagi fent amb l'aigua bullint de sota, durant aproximadament 20 minuts. Preparem un plat gran on abocarem el cuscús passat aquest temps. El barrejarem amb l'ajuda d'una cullera de fusta i intentarem que es desenganxin els grans de sèmola. I els tornem a posar a la vaporadora perquè es cogui uns altres 20 minuts més. A l'olla on tenim la carn hi aboquem la resta de verdures, la pastanaga, la col i la carbassa, i, una estoneta més tard, el carbassó i el coriandre, i ho deixem coure uns 20 minuts. Mentrestant agafem una petita cassola i hi aboquem part del brou de la carn i els cigrons perquè agafin el sabor.

Finalment, retirem el cuscús del foc, el desfem amb la cullera i el servim en un plat gran, en forma de volcà amb un forat al mig. Aquí és on deixarem caure uns trossos de carn i després una capa de verdura, i, per últim, els cigrons i unes quantes cullerades de brou per sobre.

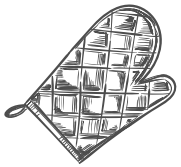
Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos saturats, vitamines A, C, B niacina, sodi, potassi, ferro, fòsfor

Comentari gastronòmic:

El cuscús és un plat d'origen berber, preparat a partir de sèmola de blat. Actualment és molt habitual trobar als supermercats el cuscús instantani, que es prepara abocant 1,5 mesures d'aigua o brou bullint per cada mesura de cuscús i es deixa tapat uns 5 minuts retirat del foc.



Encarnació Moreno Valero

Pastel de carne

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera)
- 1 sobre de puré de patatas
- Tomate frito (tetrabrik pequeño)
- Aceite, ajo, perejil, pimienta, sal y orégano
- 1 sobre de queso rallado

PREPARACIÓN

En un bol juntamos las carnes, las especias y la sal y lo mezclamos bien. En una sartén con aceite caliente echamos la carne hasta que quede bien frita, añadimos la salsa de tomate y un poco de queso rallado y removemos bien. En un cazo preparamos el puré y añadimos un par de cucharadas de puré a la carne.

Cubrimos el fondo de una bandeja para el horno con un poco de puré. A continuación, agregamos la carne bien esparcida homogéneamente, ponemos el resto de puré encima y culminamos con el queso rallado. Con el horno ya caliente, metemos la bandeja y gratinamos.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes i greixos saturats i antioxidants pel tomàquet fregit

Comentari gastronòmic:

Podem preparar el tomàquet fregit o el sofregit de tomàquet i ceba amb antelació i congelar-lo amb porcions. Així estalviarem temps a la cuina. Si volem fer el puré de patata natural nosaltres mateixos, serà més sa. Només cal que bullim les patates tallades amb una mica de sal, les escorrem i les aixafem amb una mica llet i una mica d'aigua de bullir la patata fins que quedi un puré fi.

Acompanyat d'una bona amanida és un plat únic.

Arroz de beso y flor

INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 200 g de morro de cerdo cocido
- 1 coliflor
- 2 ajos picados
- 1 nabo blanco
- 2 tallos de apio
- 75 g de jamón en dados
- 1 cucharada de romero
- ½ l de agua
- 1 chorro de brandi
- Corteza de morro
- Aceite

PREPARACIÓN

Freímos los ajos picados con 2 cucharadas de aceite hasta que empiecen a dorarse. Añadimos el nabo blanco y los tallos de apio picados. A continuación, echamos el jamón en daditos y 1 cucharadita de romero. A los 2 minutos echamos el arroz y 1 cucharada de aceite, sin dejar de remover. Cuando empiece a pegarse, rociamos el arroz con un chorro de brandi. A continuación, echamos ½ litro de agua hirviendo y, a los 10 minutos de hervir, añadimos el morro de cerdo cocido y cortado.

Probamos y salpimentamos. Cuando el arroz esté al dente, echamos la superficie de la coliflor rallada y removemos. A continuación, apagamos el fuego y dejamos reposar durante 2 minutos. Servimos con corteza de morro por encima.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïna, greixos saturats, sodi, potassi

Comentari gastronòmic:

L'arròs és un dels cereals més produïts al món. No conté gluten i hi ha moltes varietats diferents adaptades als diferents tipus de cocció. L'arròs integral té la capa de segó i per això té més fibra i vitamines, però costa més de coure i necessita més aigua.

El podem acompanyar d'una amanida de fruita o d'un gaspatxo com a entrant.

María Josefa López García

Olla gitana

Es un plato murciano que nos cocinaba mi madre a mis siete hermanos y a mí. Es un potaje que me recuerda a las comidas en familia en temporadas de frío.

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos
- 200 g de alubias
- 1 trozo de calabaza
- 2 o 3 patatas a trozos
- 4 o 5 judías tiernas
- Tomate, cebolla y ajo para sofrito

PREPARACIÓN

Ponemos en remojo las legumbres (garbanzos y alubias) el día anterior. En la olla a presión echamos las legumbres, la calabaza, las patatas y las judías tiernas partidas. Y echamos agua para hervir a presión.

Cuando hierva, los cocinamos 30 minutos y después dejamos reposar con la tapa abierta.

Mientras tanto, hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla y el ajo. Cuando esté hecho, mezclamos el sofrito con un poco de harina y pimentón.

Lo añadimos a la olla y dejamos cocer 5 o 6 minutos con la tapa abierta. Tiene que quedar caldoso. Añadimos al gusto un poco de hierbabuena y dejamos reposar.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïna vegetal, hidrats de carboni, fibra, vitamines A, E, potassi, sodi, magnesi i antioxidants

Comentari gastronòmic:

Per coure els llegums els hem de deixar en remull i es couran abans. Començarem la cocció en fred excepte els cigrons que es faran amb aigua bullint, a foc moderat o lent perquè no es trenquin.

Maribel García Bautista

Potaje gitano

Ruta saludable
RECEPTA GUANYADORA

Es un plato murciano que hacía mi madre cuando éramos pobres. Ahora nos podemos permitir otras comidas.

INGREDIENTES

- Judías
- Garbanzos
- Acelgas
- Col
- Judías verdes
- Hueso de cerdo
- Media patata
- 1 o 2 peras de San Juan por persona
- Sal

PREPARACIÓN

Ponemos en remojo las judías y garbanzos el día anterior.

En una olla ponemos las judías y garbanzos remojados durante una hora junto con los siguientes ingredientes: acelgas, col, judías verdes, un hueso de cerdo y media patata.

Cuando pasa la hora de cocción pelamos 1 o 2 peras pequeñas de San Juan por persona enteras sin el rabito y lo dejamos cocinar durante media hora más. Rectificamos de sal y ya podemos servir.

Comentari nutricional:

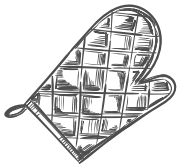
Kcal

Proteïnes, hidrats de carboni i fibra. Les llegums, si les combinem amb cereals, al llarg del dia ens aporten una proteïna completa

Comentari gastronòmic:

La pera ens aporta frescor i sabor a part d'alleugerir el plat. Pot ser una recepta d'aprofitament d'aliments frescos que tinguem a la nevera.

Si l'acompanyem amb un petit entrant o amanida és suficient com a plat únic.



María Angeles Izan

Arroz al horno

Este es un plato típico de Valencia que preparaba mi abuela.

INGREDIENTES

- Patatas
- Caldo de pollo
- Ajo
- Morcilla
- Costilla
- Arroz
- Tomate

PREPARACIÓN

Freímos las patatas a rodajas. A continuación, freímos la morcilla y la costilla, y, por último, hacemos un sofrito de tomate.

En una olla de barro ponemos todo junto con el arroz y el caldo de pollo.

Finalmente ponemos todo al horno aproximadamente 35 minutos y ya está listo.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes i greixos saturats per la costella i botifarra negra, licopè pel sofregit de tomàquet

Comentari gastronòmic:

És un plat típic de la comunitat Valenciana i es fa en una cassola de fang. El seu origen és l'aprofitament de les sobres del *cocido* i del brou.

Podem acompanyar d'una amanida verda o de col llombarda i taronja.

Manuela García Bautista

Arroz con bacalao y garbanzos

Este plato es típico de Murcia y lo comía en mi casa preparado por mi madre.

INGREDIENTES

- Bacalao
- Garbanzos
- Pimiento rojo y verde
- Ajos tiernos
- Tomate
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN

Ponemos el bacalao en remojo hasta que esté desalado y los garbanzos también en remojo desde la noche anterior.

Calentamos una cazuela con aceite. Cuando esté caliente, freímos el bacalao y lo salamos. A continuación, echamos el pimiento rojo y verde con ajos tiernos y el tomate.

Luego echamos el agua cuando todo haya hervido un rato y le echamos los garbanzos cocinados y, a continuación, el arroz con el bacalao. Dejamos reposar unos minutos y servimos.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïna completa saludable, baix en greix, font d'àcids grassos omega 3, potassi, seleni, fòsfor i vitamina D

Comentari gastronòmic:

Es pot fer amb bacallà fresc, ja que tindrà menys sal. Podem fer servir la pell i les espines del bacallà per fer un caldo on coure el plat.

Per dessalar correctament el bacallà, primer l'hem de rentar sota l'aigua freda i després posar-lo en un recipient amb aigua (a la nevera o en un lloc fresc) i deixar-lo 24 o 48 hores; i 2-3 cops al dia hem de canviar l'aigua. El temps que trigarem a dessalar-lo dependrà del gruix del llom.

María Ángeles Ortiz González

Paella de arroz mixta

Mi abuela era valenciana de nacimiento, aunque se crió en Barcelona y le enseñó a mi madre la receta de la paella. Desde entonces, cada jueves y cada domingo en casa se comía paella. Les gustaba mucho a todos.

INGREDIENTES

- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 tomates maduros
- ½ kg de alas de pollo
- ¼ kg de costilla de cerdo
- ¼ kg de cigalas
- ½ kg de mejillones
- ½ kg de gambas
- 1 sepia grande
- ¼ kg de chirlas

PREPARACIÓN

Pelamos y cortamos el ajo en trocitos muy pequeños, también la cebolla y rallamos el tomate. Sofreímos la carne a parte hasta que se dore, aproximadamente un cuarto de hora y el pescado otro cuarto de hora y reservamos por separado.

Añadimos la cebolla y el ajo cortado a la paella y pochamos 5 minutos. Incorporamos el tomate rallado y dejamos freír unos 5 minutos.

Añadimos la carne y el pescado y le echamos el arroz (una tacita por persona). Cubrimos con agua hirviendo y removemos un poco. Dejamos cocer el arroz unos 20 minutos y después dejamos reposar unos cinco minutos antes de servir.

Comentari nutricional:

Kcal

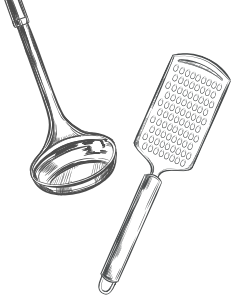
Proteïna, àcids grassos omega 3, vitamines del grup B, àcid fòlic i potassi, font d'antioxidants i licopè (sofregit)

Comentari gastronòmic:

La paella mixta és aquella que barreja carn i peix, també se li pot dir de «mar i muntanya».

Rosa Sans

Paella mixta



Como mi madre me enseñó.

INGREDIENTES

- Tomate
- Ajo
- Perejil
- Mejillones
- Gambas
- Conejo
- Pollo
- Pimiento
- Guisantes
- Arroz

PREPARACIÓN

Ponemos el conejo y el pollo. Cuando estén fritos, añadimos el pimiento y el perejil.

A continuación, las gambas y las cigalas, el tomate y los guisantes.

Cuando esté todo sofrito, incorporamos el agua de pescado hirviendo y el arroz. Lo dejamos cociendo unos veinte minutos.

Comentari nutricional:

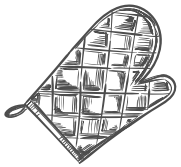
Kcal

Proteïna d'alta qualitat i baixa en greix (pel pollastre i conill), àcids grassos omega 3 (musclos i gambes), vitamines del grup B, àcid fòlic i potassi, font d'antioxidants i licopè (sofregit)

Comentari gastronòmic:

L'origen de la paella, descrita inicialment a l'Albufera de València, es remunta al segle XVIII en un receptari on es descrivien aspectes tècnics sobre la seva elaboració, com per exemple com de sec havia de quedar l'arròs. Des d'aleshores, s'ha anat estenent a tot el territori espanyol, amb gran quantitat de variants adaptades als diversos ingredients de cada regió.

És un plat complet i el podem acompanyar d'una amanida verda.



Lentejas con costilla

Plato tradicional de la provincia de Ávila. Es un plato de invierno que se sirve caliente.

INGREDIENTES

- Lentejas
- Verduras (judía verde, zanahoria, patata, pimiento verde)
- Arroz
- Morcilla
- Costilla de cerdo
- Aceite
- Vinagre
- Jamón serrano
- 1 hoja de laurel

PREPARACIÓN

Cortamos las verduras y el jamón en trozos pequeños.

Colocamos la olla al fuego con aceite y rehogamos la costilla, añadimos la verdura troceada y el jamón. Rehogamos todo y añadimos las lentejas. Cubrimos todo con agua y, cuando rompa a hervir, le añadimos l a hoja de laurel. Dejamos hervir unos 15-20 minutos.

Echamos un chorro de aceite de oliva y una cucharadita de vinagre cuando esté todo casi al punto, y le añadimos el puñado de arroz. Justo al final de la cocción echamos la morcilla.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, alt en proteïna saludable, greixos saturats per la costella i la morcilla, folats, vitamines del grup B, potassi i fòsfor

Comentari gastronòmic:

Les llenties són originàries de l'Orient Mitjà. N'hi ha de molts tipus. A Espanya les més utilitzades són la rossa castellana de mida gran, que necessita remull i es manté sencera quan es cou; la verdina, d'un color verd molt suau i agradable al paladar; i la pardina, més petita, i es pot coure sense remull previ.

Lentejas con pincho y encurtidos

Ruta saludable
RECEPTA GUANYADORA

INGREDIENTES

- 400 g de pollo cortados en dados
- 400 g de lentejas cocidas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Aceite
- Sal
- 1 cucharadita de tomillo
- Vino tinto

PREPARACIÓN

Freímos en la cacerola con 2 cucharadas de aceite los dados de pollo y los reservamos a parte. En una cacerola con tapa rehogamos la cebolla, zanahoria, el pimiento rojo y el verde, todo bien picadito. Corregimos de aceite, salpimentamos, echamos 1 cucharadita de tomillo y removemos. Cuando seque, echamos un chorro de vino tinto y hervimos 2 minutos. Añadimos la carne de pincho a la cacerola y dejamos cocinar durante 2 minutos removiendo a menudo. Lavamos con agua y escurrimos 400 g de lentejas cocidas. Las incorporamos a la cacerola, mezclamos con el resto de ingredientes, apagamos el fuego y dejamos reposar durante 2 minutos.

Servimos templado con trocitos de verduritas encurtidas.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos, folats, vitamina A, B, potassi, ferro, magnesi i fòsfor

Comentari gastronòmic:

Els envinagrats són vegetals que, després d'estar marinats amb sal o fermentats, es posen amb vinagre. S'hi poden afegir espècies. Aquesta tècnica permet conservar els aliments durant molt temps. Cada cultura té el seu envinagrat (a Corea el kimchi, i a Espanya les piparres, cogombrets, tàperes, albergínies, etc.). Aporten als plats frescor i d'altres matisos i són un bon aperitiu.

El podem acompanyar d'una tempura de verdures.

Ruta saludable

RECEPTA GUANYADORA

Judit

Salsa d'ocro

Plat típic de Guinea Equatorial

INGREDIENTS

- 1 kg de vedella
- 500 g d'ocro (verdura típica africana)
- 1 ceba
- 6 tomàquets pera
- Oli
- Sal al gust

PREPARACIÓ

Coem la carn en una cassola amb aigua a foc mig durant 45 minuts. Reservem el brou resultant per a més endavant. Traiem i separem la carn.

Mentrestant tallem l'ocro a trossets i el triturem. Preparem el sofregit afegint l'oli de palma i la ceba tallada a trossos petits fins que estiguin daurats. Després afegim el tomàquet triturat. Ho sofregim i hi afegim la carn. Deixem coure durant 7 minuts. Després, hi incorporem l'ocro i ho coem durant 15 minuts més.

Ho podem acompanyar amb arròs, plàtan, plàtan mascle.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes, hidrats de carboni, vitamines A, C, B, i K, ferro, magnesi, antioxidants

Comentari gastronòmic:

L'ocro o quimbombo és una verdura originària de l'Àfrica. Es cuina de manera molt semblant al pebrot i de moltes formes: sopes, tempures, guisats, al forn, saltejada... És molt baixa en calories i no té greixos i ens aporta molta fibra i vitamines i minerals.

Valeri

Cazuela

INGREDIENTES

- 1 cebolla cortada a cuadrados
- 1 zanahoria troceada
- 1 pimiento troceado
- 1 diente de ajo
- 4 patatas enteras
- 4 trozos de calabaza grande
- 1 mazorca de maíz cortada en cuatro trozos
- 4 muslos de pollo
- Aceite y sal

PREPARACIÓN

Ponemos todas las verduras y el pollo a rehogar con un poco de aceite de oliva hasta que se doren.

Seguidamente añadimos agua hasta que cubra todo como un caldo. Dejamos cocer a fuego medio y, cuando esté, añadimos dos cucharadas de arroz y sal al gusto. Cuando el arroz esté al dente, apagamos el fuego y dejamos tapado para que termine la cocción.

Servimos con un poco de perejil picado por encima.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïna, greixos saturats, vitamines C i A, folats, ferro, potassi, sodi, fòsfor

Comentari gastronòmic:

La *cazuela* és un plat típic d'Espanya, Portugal, França, Itàlia i dels països sud-americans que rep el nom del recipient on es fa el plat. Abans era típic preparar-lo amb olles de fang, que tenien un doble servei: per cuinar i de vaixella de taula. Cada país, poble o persona té la seva *cazuela* típica.

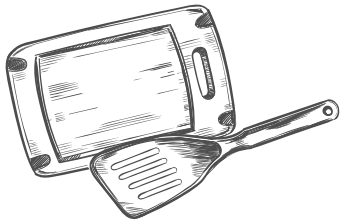
El podem acompanyar d'una tassa de caldo com a entrant.

Tapa saludable

RECEPTA GUANYADORA

Sabrina

Verduras rellenas de carne



INGREDIENTES

- ½ kg de carne picada
- 3 calabacines
- 6 patatas
- 2 cebollas
- Champiñones
- 100 g de aceitunas verdes sin hueso
- 1 huevo
- 1 cuchara de pan rallado
- Sal
- Pimienta negra
- 3 cucharas de aceite

PREPARACIÓN

Para la salsa, picamos la cebolla y la metemos en la olla junto con media cucharada de sal, un poco de pimienta negra, los champiñones y las aceitunas con tres vasos de agua. Lo mezclamos todo y lo dejamos cocinar a fuego muy bajo.

A continuación, metemos la carne picada en un bol grande junto con un poco de sal y pimienta negra (la necesaria), huevo, una cucharada de pan rallado y un poco de perejil triturado. Reservamos.

Cortamos cada calabacín en 3 trozos (en rodajas) y los vaciamos. Hacemos lo mismo con cada patata: la pelamos, la limpiamos, la cortamos por la mitad y la vaciamos. Llenamos cada agujero con la carne picada que hemos preparado.

Hacemos bolas con la carne que sobra y lo incorporamos, junto con las verduras rellenas, a la olla donde se está cocinando la salsa. Dejamos que la carne se cocine y ya podemos servir.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, grasses saturades, en funció de la quantitat de carn, vitamina C, niacina, sodi, potassi

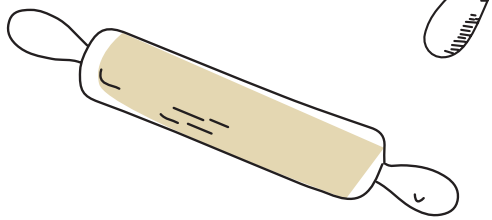
Comentari gastronòmic:

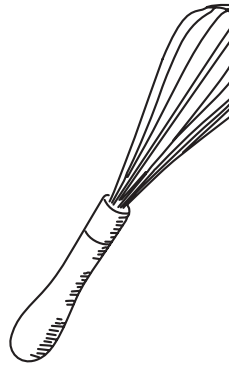
Les patates i verdures farcides, ja siguin de carn, peix o verdures són molt típiques de tot el Mediterrani. En aquest cas, com que va tot en cru, disminuïm l'aportació calòrica del plat i, si en lloc de farcir-les de carn, ho fem amb verdures, tindrem un primer plat lleuger.

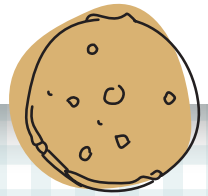
Podem combinar aquest plat amb una amanida d'espinacs frescos i magrana.

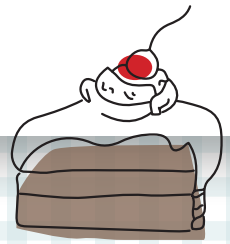
Postres

Mostillo 78
Pastís de segó de blat 79
Coques de flocs de civada 80
Macedonia de Kilian para postre 81
Bizcocho de mármol 82
Castanyes cuites amb anís 84
Castañas glaseadas con chocolate 85
Pudin con coco 86
Coca de Sant Joan 87
Papajotes 88
Bunyols de vent 89
Roscos al horno 90
Mantecadas a la catalana 91
Rizos 92
Pastel de zanahoria 93
Trufas de chocolate 94
Frapuccino 95









Ascensión Barrabés

Mostillo

Postre típico de Castejón del Puente, un pueblo del Somontano, donde cosechan vino, uno de los ingredientes de esta receta.

INGREDIENTES

- Mosto de uvas natural
- Manzana, pera, membrillo
- Almendras
- Nueces
- Canela
- Anís en grano
- Harina
- Azúcar

PREPARACIÓN

Ponemos a cocinar el mosto en una olla, espumándolo hasta que quede a la mitad. Añadimos la fruta cortada a trozos junto con las especias.

Para que espese, sacamos un poco de líquido en un plato, introducimos un poco de harina a este líquido hasta que esté disuelta y sin grumos y lo incorporamos a la olla, dejándolo cocinar durante 20 minutos más.

Tiene que quedar como una mermelada espesa.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni i sucres, potassi i sodi

Comentari gastronòmic:

Són unes postres tradicionals de la verema molt fàcils de fer. Les podem conservar, en condicions apropiades, durant temps i les podem fer servir com a melmelada per a esmorzars o berenars.

Pastís de segó de blat

Marroc

INGREDIENTS

- 4 ous
- 200 ml de llet
- 200 ml d'oli d'oliva suau
- 14 g de llevat
- 100 g de dàtils a trossos
- 100 g de nous a trossos
- 1 pessic de sal
- 14 g de cacau negre
- 100 g de farina (1 got)
- 300 g de segó de blat (3 gots)

PREPARACIÓ:

En un bol posem els ous i els batem molt bé. Afegim a poc a poc l'oli d'oliva i el sucre. Al mateix temps, hi incorporem la llet amb un pessic de sal i barregem bé.

Hi afegim el segó de blat, el cacau negre i la farina i tornem a barrejar. Després posem el llevat amb les nous i els dàtils a trossos. Ho posem tot al motlle.

Escalfem el forn a 180 graus a la part de baix i el deixem fins que es cuini. Després el posem a dalt i deixem que es torri una mica.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, greixos monoinsaturats i proteïnes, folats, calci, potassi, magnesi i fòsfor

Comentari gastronòmic:

L'hi podem afegir d'altres fruites seques o fresques com la poma.

El podem acompanyar d'un te verd amb menta.

És molt fàcil de fer i no conté sucres refinats.

Coques de flocs de civada

INGREDIENTS

- 80 g de farina de blat
- 150 g de flocs de civada
- Essència de vainilla o canyella per donar-li gust
- 2 ous
- ½ sobre de llevat
- 1 vas de llet
- Mantega

PREPARACIÓ

En un bol gran posem els ous i la farina i ho lliguem amb la batedora de varetes. A la vegada, hi incorporem la llet fins que quedi una massa contundent.

Després hi afegim mig sobre de llevat i els flocs de civada, juntament amb l'essència de vainilla.

Escalfem una mica de mantega en una paella i amb un cullerot posem una mica de massa al centre i, quan estigui cuita, la traiem del foc, així anem fent fins que acabem la massa.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes, vitamines del grup B, magnesi, coure i zenc

Comentari gastronòmic:

Galetes molt saludables per als nens ja que no porten sucre refinat. Hi podem posar fruita seca o plàtan i espècies al nostre gust.

Kilian

Macedonia de Kilian para postre

INGREDIENTES

- Sandía (en abundancia)
- Melocotón
- Melón

PREPARACIÓN

Pelamos las frutas y las cortamos a trozos.

Con el melocotón hacemos un zumo y lo mezclamos todo.

Comentari nutricional:

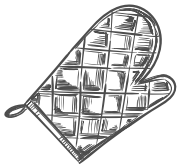
Kcal

Hidrats de carboni, fibra, vitamina A i C, potassi, fòsfor i magnesi

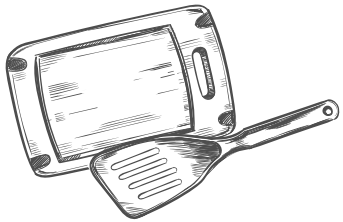
Comentari gastronòmic:

No fa falta afegir-li sucre, però sí li podem afegir menta i espècies. Si congelem la fruita i la triturem amb el suc de préssec tindrem un sorbet de fruita ideal per a l'estiu.

Postres molt saludables o ideals per a mig matí o berenar.



Bizcocho de mármol



INGREDIENTES

- 1 yogurt de limón
  (usaremos el envase como medida)
- 1 tableta de chocolate para fundir
- 2 medidas (vaso de yogurt) de azúcar
- 3 medidas de harina
- 1 medida de aceite
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura

PREPARACIÓ

Mezclamos el yogurt, el aceite, los huevos y el azúcar, y lo batimos bien. Vamos añadiendo poco a poco la harina junto con la levadura, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

Por otro lado, en un recipiente al baño maría fundimos la tableta de chocolate.

Separamos la masa en dos mitades. A una, le incorporamos este chocolate fundido y lo mezclamos bien.

Engrasamos el molde para hornear con mantequilla o aceite. Primero colocamos la masa que no lleva el chocolate, y después la del chocolate fundido y, con una espátula o similar, realizamos dibujos en forma de zigzag. Metemos el bizcocho al horno (precalentado previamente a 180 grados) con calor arriba y abajo unos 35 minutos aproximadamente. Para comprobar si el bizcocho está hecho, introducimos un palillo en el centro que debería salir seco. Si no es así, dejamos cocinar unos minutos más.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sucres, proteïnes, greixos

Comentari gastronòmic:

És un pastís originari d'Alemanya i el seu nom és degut a l'aspecte que té. Si li posem ratlladura de taronja, encara serà més bo.

Castanyes cuites amb anís

INGREDIENTES

- 1 kg de castanyes
- Anís verd, en gra
- Una mica de sal

PREPARACIÓN

Posem a una olla les castanyes rentades i amb un tall a la pell, juntament amb l'anís i una mica de sal i les cobrim amb aigua.
Han de bullir fins que estiguin fetes a foc suau, aproximadament uns 50 o 60 minuts.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, folats, vitamines del grup B, potassi, fòsfor.
La castanya és una fruita seca però, per la seva composició, s'assembla més a un cereal, tenen menys greixos que la resta de fruita seca.

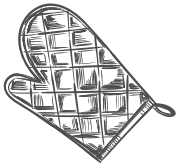
Comentari gastronòmic:

És una forma típica de cuinar la castanya a Galícia. Si coem les castanyes són més digeribles i és una bona forma de conservar-les. Pot ser un acompanyament per a plats de carn o un bon berenar.

Podem pelar las castanyes posant-les al microones a màxima potència uns 15 -20 segons, havent fet abans un parell de talls a la pell externa. Amb un drap i amb un parell de moviments les haurem pelat.

Alexis Pablo

Castañas glaseadas con chocolate



INGREDIENTES

- 16 castañas grandes
- 200 g de chocolate para fundir
- 30 g de margarina
- Azúcar moreno
- Canela en polvo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Pelamos las castañas y las ponemos a hervir en una cazuela con agua, el laurel y la sal. Las cocemos unos 20 minutos hasta que estén tiernas. Las escurrimos y eliminamos la piel interna. Colocamos las castañas en una fuente para hornear untada con margarina y las espolvoreamos con una cucharada de azúcar y otra de canela. Ponemos en el horno a 180º durante 10 minutos. Mientras tanto, fundimos el chocolate al baño maría.

Sacamos las castañas del horno y las sumergimos en el chocolate con ayuda de un palillo, dejando que la cobertura seque bien. Si el chocolate se endurece durante la preparación, lo volvemos a ablandar al baño maría. Extraemos con cuidado los palillos y servimos las castañas en moldes de papel abiertos.

Comentari nutricional:

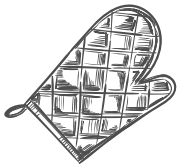
Kcal

Hidrats de carboni, fibra, greixos, folats, vitamines del grup B, potassi, fòsfor

Comentari gastronòmic:

Com hem vist, les castanyes són un producte molt versàtil i que es pot menjar tant en plats salats com dolços.

Ideal per berenar amb un te.



Maria Luisa Mateo Rodriguez

Pudin con coco

INGREDIENTES

- 2 vasos de leche
- 3 huevos
- ½ vaso de azúcar
- 4 magdalenas
- 2 cucharadas de coco rallado
- Azúcar líquido para el molde

PREPARACIÓN

Calentamos un poco la leche y la ponemos en un bol grande.

Batimos los huevos y echamos el azúcar, el coco y las magdalenas troceadas y lo incorporamos al bol con la leche. Echamos azúcar líquido al molde para que cubra la base y las paredes. Una vez el azúcar del molde se ha endurecido vertemos el contenido del bol y lo ponemos al microondas durante 14 minutos.

Pasado este tiempo, comprobamos con un palillo que esté listo.

Comentari nutricional:

Hidrats de carboni, sucres, proteïnes i greixos saturats

Comentari gastronòmic:

El pudin són unes postres típiques angleses fetes amb pa, bescuit, magdalenes desfetes amb llet, sucre, ous i fruita seca i preparat al forn o bany maria. Són unes postres d'aprofitament on podem fer servir el pa sec, d'altres postres i fruites que tinguem per casa.

Avelina Sebastian Gómez

Coca de Sant Joan

Des de temps dels romans, és tradició celebrar el solstici d'estiu, que més tard es va incorporar a la tradició cristiana, amb una coca rodona amb un forat al mig que representava el sol.

INGREDIENTS

- 250 ml de llet
- 100 g de sucre
- 50 g de mantega
- 1 ou
- 25 g de llevat de pa
- 500 g de farina
- 1 pessic de sal
- 1 ou batut
- Fruita confitada
- Pinyons
- Sucre bolat

PREPARACIÓ

Escalfem la llet i la barregem amb el sucre, la mantega, l'ou, el llevat, la farina i la sal en aquest ordre i amassem bé.

Deixem reposar la massa durant uns 40 minuts perquè creixi i li donem forma.

Pintem la coca amb l'ou batut, la guarnim amb fruita confitada, pinyons i sucre bolat.

Amb el forn calent, posem la coca a 180 graus durant uns 30 minuts.

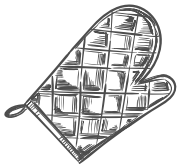
Comentari nutricional:

Hidrats de carboni, sucres, proteïnes i greixos, sodi i potassi

Comentari gastronòmic:

Postres típiques de la nit de Sant Joan a Catalunya.

És una de les nostres postres més conegudes arreu del món.



Rosalia

Papajotes

INGREDIENTES

- 400 g de harina de trigo
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Azúcar

PREPARACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes, excepto el azúcar, y hacemos una masa espesa. La dejamos reposar 10 minutos.

En una sartén calentamos abundante aceite de oliva, y freímos porciones de esta masa con la medida de una cuchara sopera, como buñuelos. Cuando estén fritos y doraditos, los sacamos y rociamos con azúcar al gusto.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sucres, greixos

Comentari gastronòmic:

Postres típiques de Jaén, habituals per Setmana Santa i molt fàcils de fer. No l'hem de confondre amb els paparajotes de Múrcia, que és una fulla de llimoner coberta d'una massa de farina i ou fregida i espolsada amb sucre i canyella.

Avelina Sebastian Gómez

Bunyols de vent

L'origen d'aquesta recepta el trobem a la gastronomia mossàrab. És costum menjar-los els dimecres i divendres de la Quaresma per endolcir aquest període d'abstinència.

INGREDIENTS

Per a 6/8 persones

- 125 g de farina
- 30 g de mantega
- 40 g de sucre
- 1/4 de l de llet
- 4 ous
- 1 rajolí d'anís
- Oli de gira-sol per fregir-los

PREPARACIÓ

Posem a bullir la llet, la mantega i el sucre. Quan bulli, afegim la farina tamisada i tornem el pot al foc i ho remenem fins que es faci una bola que es desprengui de les parets.
Ho traiem del foc i deixem que es refredi. Quan la massa estigui tèbia hi incorporem els ous (clara i rovell) d'un en un: posem el primer ou i remenem fins que la massa l'absorbeixi i repetim amb el segon, el tercer i el quart ou. Entre el tercer i el quart ou hi afegim el rajolí d'anís. Deixem reposar la massa una estona. A continuació, posem oli abundant en una paella i, quan estigui calent, agafem amb una cullereta miques de massa i les posem a l'oli fins que s'inflin i es fregeixin. Arrebossem el bunyols amb sucre i els posem en una safata amb paper de cuina perquè absorbeixi l'oli sobrant.

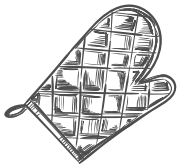
Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sucres, proteïnes, greixos, vitamina A, E, sodi, calci

Comentari gastronòmic:

També es poden farcir, però seran encara més calòrics.



Julia Jiménez

Roscos al horno

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de repostería
- 2 vasos (de los de agua) de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de azúcar

PREPARACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes en un bol, lo amasamos bien y hacemos la forma de las rosquillas.

Las ponemos en una bandeja de horno, calentamos el horno a 180 grados y dejamos que se hagan durante 35 minutos.

Al sacarlos del horno, las pasamos por azúcar y canela.

Comentari nutricional:

Kcal

Alt contingut en sucres i greixos

Comentari gastronòmic:

Li podem afegir una mica de matafaluga o ratlladura de taronja.

Ángeles Burgui

Mantecadas a la catalana

INGREDIENTES

- 200 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 50 g de azúcar
- 1 limón
- 25 g de azúcar glas

PREPARACIÓN

Mezclamos con una cuchara la harina con la mantequilla, la yema del huevo, el azúcar y la ralladura de limón hasta obtener una masa compacta fina.

Espolvoreamos el mármol con harina y aplanamos la masa con un rodillo. Cortamos las pastas en forma cuadrada o rectangular. Las colocamos en una bandeja para hornear, untada con mantequilla, y las metemos al horno unos 10 minutos.

Comentari nutricional:

Kcal

Ens aporta molt de sucre i greixos saturats que els podem disminuir si substituïm la mantega per oli d'oliva.

Comentari gastronòmic:

Els ***mantecados*** són un dels postres típics de Nadal i es diferencien dels d'Estepa perquè, en aquests, part del greix prové del llard del porc.

Fabiana Hernández

Rizos

Postre típico de Extremadura

INGREDIENTES

- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de moscatel o vino blanco
- Harina
- Azúcar para rebozar
- Cáscara de limón cortada muy fina
- 5 o 6 trozos de caña

PREPARACIÓN

Ponemos un cazo al fuego con un vaso de aceite (la medida del vaso que quieras). Cuando esté caliente, echamos la cáscara de limón cortada de forma muy fina. Cuando esté frita la apartamos del fuego y la dejamos enfriar.

Por otra parte, ponemos en un bol un vaso de la misma medida de aceite que hemos calentado con vino o moscatel, la harina y lo amasamos hasta que no se pegue la masa a las manos. Dejamos reposar durante 1 hora tapado con un paño. Calentamos el aceite, cogemos un poco de masa, la enrollamos en la caña y la vamos friendo hasta que la masa se suelta de la caña. La dejamos que escurra un poco y la rebozamos con el azúcar.

Comentari nutricional:

Kcal

Sucres refinats i greixos saludables

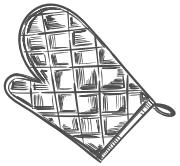
Comentari gastronòmic:

Malgrat que són unes postres típiques d'Extremadura, el seu origen és àrab.

També es pot aromatitzar l'oli amb pell de taronja i grans d'anís.

Encarnació Moreno Valero

Pastel de zanahoria



INGREDIENTES

- 1 yogurt de limón (usamos el envase como medida)
- 1 medida aceite
- 3 medidas de harina
- 2 medidas de azúcar
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- 4 zanahorias ralladas y peladas

PREPARACIÓN

Batimos los huevos con el aceite, el azúcar y el yogurt. Incorporamos la harina mezclada con la levadura y batimos bien. A continuación, añadimos la zanahoria y mezclamos todo. Precalentamos el horno a 180 grados.

Engrasamos el molde y echamos la masa esparciéndola bien.

Metemos el pastel al horno en la posición de la mitad y dejamos cocer una media hora más o menos. Pasado este tiempo comprobamos con un palillo si está hecho. En caso contrario, dejar unos minutos más. Espolvoreamos con azúcar glas.

Comentari nutricional:

Kcal

Sucres, greixos saturats, minerals i antioxidants

Comentari gastronòmic:

La pastanaga durant la cocció es fa tova i la textura del pastís sol ser densa i suau.

També hi podem afegir fruita seca, pinya i coco.

Montse Ferré

Trufas de chocolate

INGREDIENTES

- 1 tableta de chocolate negro
- 80 g de mantequilla
- Medio pote de leche condesada pequeño
- Fideos de chocolate

PREPARACIÓN

Ponemos el chocolate al baño maría. Cuando esté deshecho, añadimos la mantequilla. Después ponemos la leche condensada y, cuando esté mezclado, lo sacamos del fuego y lo ponemos en un recipiente.

Lo dejamos en la nevera un par de horas para que se enfríe. Hacemos bolas pequeñas y ponemos los fideos de chocolate.

Comentari nutricional:

Kcal

Sucres, greixos saturats, antioxidants, fòsfor, ferro i magnesi

Comentari gastronòmic:

La xocolata negra és la que ens aporta menys greixos i moltes substàncies antioxidants beneficioses pel cos. Això fa que una llesca de pa, millor integral, amb xocolata sigui un bon exemple de berenar per als nens.

Mans a la mans

Frapuccino

És una beguda americana (de Boston, Massachusetts). El nom és la unió de dues paraules: Frappé i Cappuccino.

INGREDIENTES

- 60 ml de llet
- 300 g de glaçons de gel
- 100 g de xocolata (la que vulguis)
- 15 ml de crema batuda, ben esponjosa

PREPARACIÓN

Poc abans de servir, batem la llet, els glaçons de gel i la xocolata en trossos petits.

Aboquem el frapuccino en copes o gots i el guarnim amb crema batuda. Cal servir immediatament.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes i greixos, vitamina A, calci, potassi, magnesi i fòsfor

Comentari gastronòmic:

Podem disminuir l'aportació calòrica fent-lo de cafè en lloc de xocolata o posant-li menys xocolata i que la llet sigui descremada. Si fem servir xocolata negra amb un percentatge de cacau més alt del 72 % tindrem menys greixos i més antioxidants.

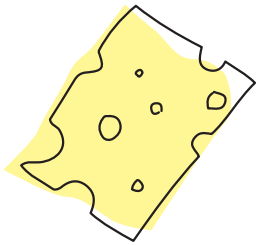
Esmorzars

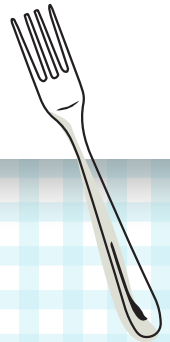
Entrepà verd 98

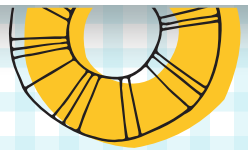
Entrepà vegetal 99

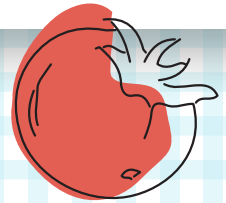
Entrepà de pit de pollastre 100

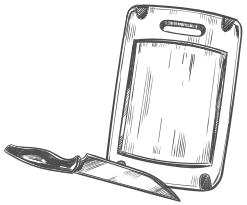
Smoothie de maduixes, plàtan, coco i llet 101











Entrepà verd

INGREDIENTS

- Pa integral
- Tomàquet
- Olives
- Formatge
- 4 taronges
- 1 poma

PREPARACIÓ

Tallem el pa integral per la meitat. Entre les dues llesques posem el tomàquet, les olives i 5 trossos de formatge. Tallem la taronja per la meitat i en fem un suc.

Per últim, pelem la poma i la tallem en quatre trossos. I ja podem esmorzar d'una manera saludable amb un entrepà, el suc de taronja i la poma.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, vitamines C i minerals potassi, calci

Comentari gastronòmic:

Si la fruita ens la mengem sencera tindrem més aportació de fibra.

L'esmorzar típic mediterrani ens ha d'aportar entre 300-500 calories, ha de ser variat i ha de tenir un producte lacti, cereals i fruita, com aquest, segons la Fundació Espanyola de la Nutrició.

Montse Terré

Entrepà vegetal

INGREDIENTS

- 200 ml de llet
- 6 maduixes
- 2 ous
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 3 fulles d'enciam
- 2 cullerades de maionesa
- 2 llesques de pa integral
- 2 plàtans
- Mel

PREPARACIÓ

Aboquem la llet a la liquadora amb les maduixes i ho triturem fins fer-ne un batut.

Posem aigua a una cassola i hi deixem coure els ous 10 o 15 minuts. Tallem l'alvocat per la meitat per treure-li la llavor. Tallem també l'enciam i els tomàquets.

Posem l'enciam, el tomàquet, l'alvocat i els ous durs sobre una de les llesques del pa i amb l'altra llesca ho cobrim.

Tallem els plàtans i els posem en un bol. Hi afegim un raig de mel.

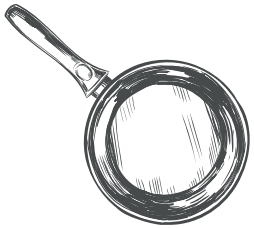
Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sucres, fibra, proteïnes, greixos monoinsaturats, l'alvocat ens aporta més greixos que hidrats de carboni, potassi, vitamines E, C i potassi i calci.

Comentari gastronòmic:

L'alvocat és una fruita que s'ha instal·lat a la nostra societat com a molt saludable i així és, però hem de tenir en compte que 1 hectàrea d'alvocats necessita la mateixa aigua per dia que el que consumirien mil persones.



Entrepà de pit de pollastre

INGREDIENTS

- Pa integral
- Pit de pollastre
- Enciam
- Tomàquet
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ

Afegim oli a la paella i, quan ja estigui calent, cuinem el pit de pollastre.

Mentre es cuina el pit de pollastre, tallem per la meitat el pa horitzontalment i hi afegim l'enciam i el tomàquet tallat a rodanxes.

Una vegada fet el pit de pollastre l'afegim a l'entrepà.

Comentari nutricional:

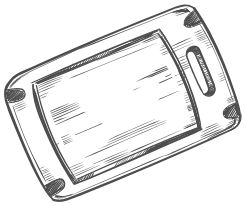
Kcal

Hidrats de carboni, fibra, proteïnes, greixos saludables per l'oli d'oliva, vitamina A, sodi, potassi

Comentari gastronòmic:

Un entrepà està compost per un tros de pa tallat transversalment i, entre aquests talls, hi posem la resta d'ingredients. La diferència amb el sandvitx és que aquest últim fa servir pa de motlle. Poden ser freds o calents i amb els ingredients que vulguem (segons quins siguin, variarà l'aportació calòrica). Podem dir que cada país te el seu tipus d'entrepà: piadina a Itàlia, kebab a Turquia, galls de Costa Rica, arepas a Veneçuela...

Smoothie de maduixes, plàtan, coco i llet



INGREDIENTS

- 3 maduixes
- 1 plàtan pelat i trossejat
- 1 tassa de llet de soja
- 1 tassa de glaçons de gel
- 1 cullera de mel bio
- 100 g de coco

PREPARACIÓ

Aboquem el gel, el plàtan tallat a trossos, les maduixes, el coco i la llet a una batedora i ho triturem tot.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sucres, greixos, principalment saturats pel coco

Comentari gastronòmic:

Podem tenir la idea que beure un batut de fruites i llet pot ser molt saludable i baix en calories. Això no és del tot cert, ja que si li posem mel i coco ens augmenta el valor calòric. D'altra banda si mengem la fruita sencera, ens omplirà més.

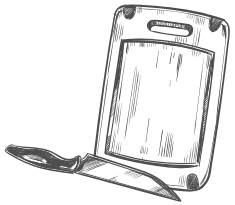
Acompanyaments i salses

Guacamole 104

Hummus de garbanzos 105

Salsa de tomate casera al microondas 106

Puré de castanyes 107



Guacamole

INGREDIENTES

- 4 o 5 aguacates maduros
- 1 tomate
- ½ cebolla grande o 1 pequeña
- ½ limón
- 5 o 6 ramas de cilantro
- Sal
- Pimienta
- Chiles verdes picantes (opcional)
- Nachos (tortillas de maíz fritas o horneadas)

PREPARACIÓN

Cortamos el tomate, el chile y la cebolla en dados muy pequeños y apartamos.

Cortamos los aguacates por la mitad y con una cuchara sacamos la pulpa. La colocamos en un bol. Apartamos las semillas que se dejarán dentro del guacamole para evitar que se oxide el aguacate. Con un tenedor aplastamos el aguacate. Añadimos el tomate, el chile, el cilantro y la cebolla cortados. Incorporamos poco a poco el limón, la sal y la pimienta. Ir probando para que no quede muy ácido, ni pasado de sal.

Hay que servir al momento para evitar que el aguacate se oxide y se ponga negro. Si se quiere guardar, echamos un poco de limón y envolvemos totalmente con papel film para evitar que entre aire.

Comentari nutricional:

Kcal

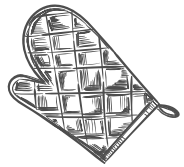
Important aportació de greixos saludables, hidrats de carboni, fibra, sodi, potassi, fòsfor, vitamines B i C

Comentari gastronòmic:

El *guacamole* és un plat de la cultura mexicana i des del 2010 és Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO. Prové de la cultura asteca, per a qui, aquest fruit tenia connotacions eròtiques. Les dones no el podien recol·lectar ja que, per a ells, era símbol dels testicles.

Aperitiu que podem combinar amb crudités vegetals.

Hummus de garbanzos



INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- ½ cucharada de tahini
- 1 ajo
- 60 ml de aceite
- 60 ml de agua (o el agua de cocer los garbanzos si son de bote)
- 1 pizca de sal
- El zumo de un limón
- 30 g de sésamo

PREPARACIÓN

Tostamos el sésamo en una sartén sin aceite, removiendo constantemente para que no se queme.

Mezclamos con la batidora de mano el agua, el aceite, el zumo de limón y el tahini.

Añadimos a la mezcla los garbanzos, el ajo, la mitad del sésamo tostado y trituramos con la batidora.

Servimos el hummus con un poco de pimienta roja por encima y el resto del sésamo.

Acompañamos con bastoncitos de zanahoria, pepino u hojas de endivia.

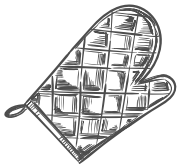
Comentari nutricional:

Kcal

Fibra, proteïnes vegetals, potassi, fòsfor, magnesi, calci i zenc i vitamines A, B1, B2, B6 i àcid fòlic

Comentari gastronòmic:

L'hummus pot ser un paté per a l'esmorzar o berenar dels nens molt més saludable que el de fetge. Se li poden afegir d'altres espècies com comí i pebre vermell que ens enriquiran el plat en sabor i micronutrients.



Salsa de tomate casera al microondas

INGREDIENTES

- 6 tomates maduros
- 1 diente de ajo laminado
- 1 cebolla mediana
- Sal, una pizca de pimienta molida y perejil

PREPARACIÓN

En una bandeja redonda de cristal, apta para microondas, ponemos los tomates previamente lavados y cortados (no es necesario quitarles la piel), la pimienta y el perejil picado y un buen chorro de aceite. También podemos añadir especias al gusto de cada uno. Se aconseja tapar el recipiente para evitar salpicaduras y ponemos al micro unos 30 minutos a 800 grados. Si, pasado el tiempo, el tomate todavía no está cocido, añadimos unos minutos más de cocción. Cuando el tomate esté, trituramos los ingredientes con la batidora de mano. Y ya disponemos de una salsa de tomate casera para acompañar platos de arroz, pasta, etc.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, sodi, potassi, fòsfor, vitamina A, B i C i antioxidants en forma de licopè

Comentari gastronòmic:

Recentment l'estudi Predimed ha demostrat que la ceba potencia la formació de licopè quan sofregim el tomàquet i el coem durant una hora. Per això podem fer el sofregit tradicional en quantitat i després congelar-lo en racions individuals.

Acompanyament de diferents plats o base per a plats de carn o peix.

Núria Suñer

Puré de castanyes

Aquest plat és molt popular a les cuines del nord. És un ingredient de temporada (la tardor) i són riques en greixos, minerals, proteïnes i vitamina C.

INGREDIENTS

- 700 g de castanyes pelades
- 250 ml de llet
- 50 g de mantega
- Un pessic de sal

PREPARACIÓ

Bullim les castanyes en una olla amb un pessic de sal. Passats 20 minuts les retirem del foc i, un cop tèbies, les pelem.

Posem les castanyes pelades dins un bol i hi aboquem la llet (prèviament escalfada).

Afegim la mantega i barregem perquè amb l'escalfor de la llet es fongui. Hi afegim un pessic de sal i triturem.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, fibra i potassi amb molt baix contingut amb sodi

Comentari gastronòmic:

La castanya és un aliment típic de la tardor i la solem menjar de forma ocasional però també la podem menjar bullida, en puré, i com acompanyament de carns, arrossos, saltats; torrada i triturada com una altra fruita seca i, fins i tot, com l'ingredient principal del gelat.

Receptes dels infants

ESCOLA SEAT
ESCOLA CAN CLOS
ESCOLA ALFAGEME

Les receptes recollides a continuació són propostes creatives, elaborades per infants del barri: alumnat de 5è i 6è de les escoles Seat, Can Clos i Alfageme.

A partir d'una xerrada sobre alimentació i hàbits saludables, realitzada per l'ASPB i inspirada en els conceptes de la guia alimentària *Petits canvis per menjar millor*, vam reflexionar juntes sobre la qualitat i la sostenibilitat de la nostra alimentació. Vam ser conscients de com petits canvis en els nostres hàbits alimentaris poden tenir un gran impacte en la nostra salut i, a la vegada, ser font de plaer i benestar.

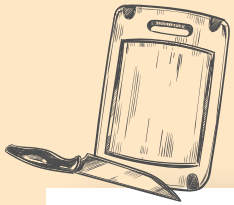
A posteriori, els infants van elaborar individual i/o col·lectivament propostes d'esmorzars saludables.

La guia *Petits canvis per menjar millor* proposa una sèrie de recomanacions saludables que vam compartir amb els infants:

- **Incrementar** el consum de fruites i hortalisses, llegums, fruita seca i augmentar l'activitat física.
- **Promoure** el consum d'aigua, aliments integrals, oli d'oliva verge i aliments de temporada i proximitat
- **Reduir** el consum de sal, sucres, carn vermella i processada i aliments ultraprocessats.

Més informació a:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/



Escola Seat, 6è

Entrepà vegetal

INGREDIENTS

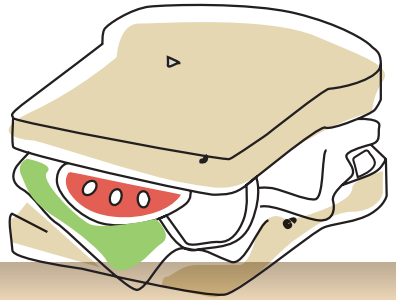
- 1 barra de pa integral
- 3 fulles d'enciam
- 3 rodanxes de ceba
- 2 rodanxes de tomàquet
- 9 olives tallades per la meitat
- Maionesa

PREPARACIÓ

Agafem una barra de pa i la tallem per la meitat horitzontalment. Untem maionesa a les dues meitats del pa integral. Posem 3 fulles d'enciam sobre el pa, hi afegim les rodanxes de ceba i les rodanxes de tomàquet.

Col·loquem l'altra meitat del pa a sobre, cobrint els ingredients.

Aquest entrepà combina molt bé amb el batut de la pàgina 113.



Escola Seat, 6è

Esmorzar nutritiu

INGREDIENTS

- 1 taronja
- Cacauets, avellanes, nous i/o ametlles
- Fruita dessecada
- Pa integral
- Iogurt natural de cabra
- Cereals sense sucre
- Tahina (pasta de sèsam)
- Melmelada o mel natural

PREPARACIÓ

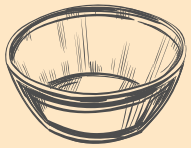
Tallem una taronja i li exprimim el suc en una espremedora. Introduïm la fruita dessecada al suc.

Posem tahina i mel o melmelada natural a una llesca de pa integral.

Posem els fruits secs dins d'un bol amb el iogurt natural de cabra.

Comentari gastronòmic:

La salsa tahina és una salsa feta amb llavors de sèsam torrades triturades, una mica d'oli i de sal. És un dels ingredients de l'hummus (paté de cigrons) i del baba ganush (paté d'albergínia). Aquestes 3 salses o patés poden ser una opció més saludable i sense sucres a la clàssica melmelada als esmorzars o berenars.



Escola Seat, 6è

Esmorzar Eco

INGREDIENTS

- 1 taronja
- Cacauets, avellanes, nous i ametlles
- Pa integral
- Iogurt de cabra
- Cereals ecològics de civada
- Melmelada ecològica de maduixa

PREPARACIÓ

Tallem una taronja per la meitat. Posem una de les meitats de la taronja a l'espremedora, n'exprimim el suc i fem el mateix amb l'altra meitat. Agafem el suc de l'espremedora i el posem en un got. Hi aboquem la fruita seca.

Agafem una barra de pa integral i en tallem una llesca. Posem melmelada ecològica per sobre de la llesca de pa integral.

Obrim la tapa del iogurt de cabra i el posem en un bol. Hi afegim fruita seca.

Escola Seat, 6è

Batut

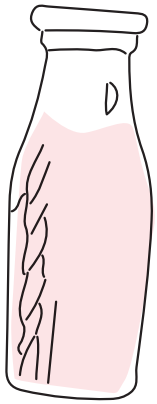
INGREDIENTS

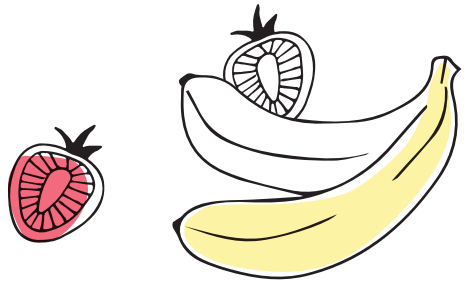
- 7 mores
- 6 maduixes
- 1 plàtan
- 250 ml de llet

PREPARACIÓ

Tallem a trossets les mores, les maduixes i el plàtan.

Afegim llet fresca a la batedora i hi incorporem els trossets de fruita. Ho batem durant 3 minuts i presentem el batut en un got.





Associació Submarí

Batut de fruites «L'èxit del Submarí»

INGREDIENTS

- **Fruites de temporada** (taronja, plàtan...)
- **Llet**

PREPARACIÓ

Primer pelem la fruita i la tallem a trossos petits. Després l'afegim a la batedora i la triturem amb llet fins que quedi tot líquid.

Posem el batut una estona a la nevera perquè es refredi i servim.

Comentari nutricional:

Kcal

Hidrats de carboni, proteïnes i greixos per la llet, vitamines C, A i d'altres segons la fruita que hi posem i calci

Comentari gastronòmic:

Podem aprofitar la fruita molt madura per fer els batuts.

Li podem posar herbes com menta o espècies com canyella i, si congelem el batut, el podem convertir en gelats.

Escola Seat, 6è

Amanida de pollastre

INGREDIENTS

- **200 g d'enciam**
- **12 cirerols** (tomàquets cherry)
- **½ pebrot vermell o groc o de les dues classes**
- **½ tassa d'olives negres tallades**
- **Pollastre**

PREPARACIÓ

En un bol posem l'enciam i hi afegim el pollastre que hem cuit abans.

Després, tallem els 12 cirerols (els que coneixem com a tomàquets cherry) per la meitat. Tot seguit, tallem els pebrots a tires i ho posem tot dins del bol.

Hi afegim una mica de sal i ho remenem tot.

Comentari nutricional:

Kcal

Proteïnes d'alta qualitat amb molt poc greix; vitamines, minerals i antioxidants

Comentari gastronòmic:

És un exemple de plat d'aprofitament, ja que si un dia mengem pollastre i ens en sobra, l'endemà podem fer aquesta amanida.

Per sopar, pot funcionar com a plat únic.

Escola Seat, 6è A

Sopa de sang

INGREDIENTS

- 1 tall de síndria
- Sal
- 1 tomàquet madur
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 10 fulles de menta fresca
- 2 cullerades de daus de formatge feta

PREPARACIÓ

Rentem bé la síndria i el tomàquet. Pelem el tomàquet i el tallem per la meitat. Pelem la síndria, la tallem a trossos i ho aboquem tot a una batedora, juntament amb l'oli d'oliva, la menta, una mica de sal i el formatge feta.

Triturem bé tots els ingredients fins que quedi una sopa freda.

Comentari gastronòmic:

És ideal per introduir la fruita als nens i per introduir-los a la cuina ja que és molt fàcil de fer.

El formatge feta ens aporta sal i no està recomanat per a persones hipertenses. Es pot substituir per un altre tipus de formatge fresc. És un primer plat molt fresc per a l'estiu i per acompanyar un plat principal.

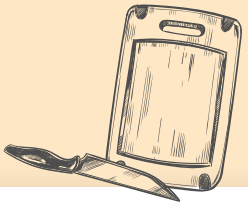
Comentari nutricional:

Kcal

Vitamines, antioxidants, fibra i calci

Escola Seat, 6è

Lleó de les fruites

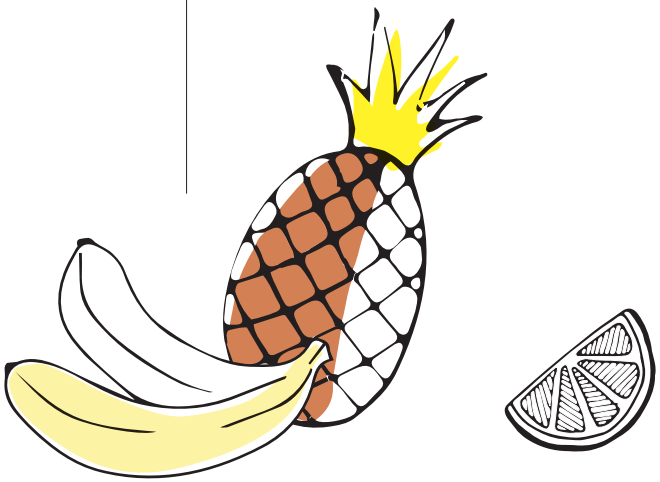


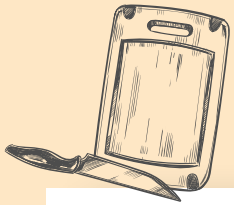
INGREDIENTS

- 3 mandarines
- 2 olives
- 1 plàtan
- 1 paquet de galetes Mikado
- 1 trosset de pinya

PREPARACIÓ

Farem la forma d'un lleó amb les fruites. Agafem un trosset de pinya i, al voltant, posem molts trossets de mandarina. Farem les orelles amb trossos de plàtan. Tallem un triangle de pastanaga com si fos un nas i posem els bigotis de Mikado. Tallem un plàtan per fer els ulls.





Escola Seat, 6è

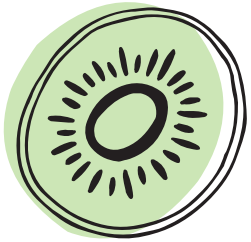
Kiwi Frankenstein

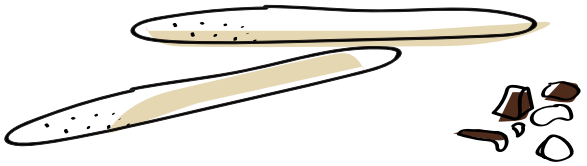
INGREDIENTS

- 1 kiwi
- Bastonets salats
- Xips de xocolata

PREPARACIÓ

Fem uns talls al kiwi simulant un cervell. Tallem la base del kiwi. Pelem el kiwi fins la part amb els talls, aquí el deixarem amb la pell. Fem els ulls amb xips de xocolata. Tallem els bastonets salats per fer els cargols al costat del cap i fem la boca amb un altre bastonet salat.





Escola Seat, 6è A

Amanida de fruita

INGREDIENTS

- 1 plàtan
- 2 taronges
- ½ pinya petita
- 1 kiwi
- 18 grans de raïm
- 1 poma
- 2 peres
- 1 tall de síndria

PREPARACIÓ

Tallem tots els ingredients. Partim el raïm per la meitat i li traiem les llavors. Ajuntem tots els ingredients en un bol.

Podem preparar una salsa amb una mica d'oli d'oliva i suc de taronja i ho podem acompanyar amb una mica de mel.

Deixem refredar i ja es pot menjar l'amanida.

Escola Can Clos

Menjars saludables

ESMORZARS

- Llet, galetes de civada, fruita seca i fruita.
- Fruita trossejada amb suc de taronja i torrada amb alvocat.
- Cereals integrals amb llet i un suc de taronja natural.
- Un got de llet sense lactosa amb cereals integrals.

DINARS

- Mongeta verda amb bròquil i patata.

BERENARS

- Batut de llet, iogurt i fruita.
- Pa amb formatge i salmó fumat.
- Una macedònia i un mini entrepà de pa integral amb pernil dolç.

Escola Alfageme

Menús saludables

DIA 1

ESMORZAR: Iogurt amb nous i un plàtan.

DINAR: Llenties amb enciam i tomàquet.

POSTRE: Batut de fruites de temporada.

DIA 2

ESMORZAR: Iogurt amb fruita tallada a trossets.

DINAR: Amanida amb tomàquet i palets de cranc.

DIA 3

ESMORZAR: Suc de taronja natural i torrades amb margarina i melmelada.

DINAR: Fideuà amb pebrot i ceba i enciam amb tomàquet i pastanaga.

POSTRES: Macedònia.

DIA 4

ESMORZAR: Un suc de taronja i unes torrades amb mel.

DINAR: Llenties i un entrecot de vedella. Tot i així és millor combinar les llenties amb arròs i tomàquet i l'entrecot de vedella amb un plat de verdura, perquè tots dos junts aporten molta proteïna.

POSTRE: Una poma.

DIA 5

ESMORZAR: Iogurt amb flocs de civada amb fruita.

BERENAR: Entrepà de pa integral, tonyina i un iogurt.

Glossari de termes

AL·LICINA: és un compost orgànic obtingut de l'all. L'all destaca per la seva riquesa en minerals: principalment potassi, fòsfor, magnesi, zinc i iode. I en el contingut vitamínic, sobretot del grup B, totes elles molt importants per al bon funcionament del sistema nerviós. L'all té múltiples efectes beneficiosos –i fins i tot medicinals– sobre l'organisme sempre que es consumeixi cru: antibiòtic, antimicòtic i antivíric.

ANTIOXIDANT: és una molècula capaç d'alentir o prevenir l'oxidació d'altres molècules i, per tant, frenar lleugerament el procés d'envelliment. Els antioxidants es troben en el pebrot, els cítrics (llimones, taronges, mandarines, aranges...), les maduixes, els kiwis, la pinya, el meló, els tomàquets, les verdures consumides crues, les fruites seques, l'oli d'oliva verge, olis de llavors o l'ou.

CALCI: és un element químic essencial per a la vida. Es calcula que entre un 1,5 % i un 2 % del pes d'una persona és calci, del qual el 99 % es troba en els ossos i la resta en teixits i fluids corporals. Productes rics en calci són la llet i els derivats lactis (el calci dels quals és fàcilment absorbit), els vegetals (fesols, espinacs), els peixos que es mengen amb espina (sardina, anxova), etc. i els aliments enriquits amb calci.

CAROTENS: és la molècula que dona a la pastanaga i a l'albercoc el seu color taronja. És molt important com a precursor de la vitamina A. També té propietats antioxidants en la prevenció del càncer i altres malalties.

GREIXOS: Hi ha diferents tipus de greixos i caldria fer una distinció entre els beneficiosos i perjudicials. Greixos saturats: s'enquadren en l'apartat de greixos perjudicials. Provenen tant d'aliments d'origen animal (embotit, cansalada, carns vermelles...) com vegetal (oli de palma i coco, mantegues...). Greixos insaturats: és un tipus de greix beneficiós ja que ajuda a regular els nivells de colesterol, a prevenir malalties relacionades amb el sistema cardiovascular. Greixos monoinsaturats: presents de manera freqüent en els olis d'oliva i altres vegetals, fruita seca. Greixos poliinsaturats: aquí trobem els àcids grassos omega 3 i 6. L'efecte que produeix en l'organisme és el d'ajudar a equilibrar els nivells de colesterol LDL i HDL. Aquells greixos rics en àcids grassos omega 6 redueixen més que cap tipus de greix els nivells de colesterol perjudicial. Els trobem en aliments d'origen vegetal com l'oli de gira-sol, sèsam, soja, blat de moro...

HIDRATS DE CARBONI: es poden trobar en aliments d'origen vegetal i animal. Ens aporten l'energia que l'organisme gasta de forma immediata. Els hidrats de carboni són presents al sucre, als dolços, al pa, a les llegums, a les patates i als cereals.

FERRO: aquest mineral fa que la sang circuli a un ritme adequat. A més, afavoreix una correcta respiració en facilitar el transport d'oxigen als teixits. En l'alimentació, el ferro hi és en dues formes: en aliments d'origen animal i en aliments d'origen vegetal, com els llegums, la fruita seca, les verdures verdes (entre les quals hi ha els espinacs) i els cereals. Les carns vermelles són les més riques en ferro, però també es troba en peixos, marisc, ous i lactis.

FIBRA: la fibra és el component de diversos aliments d'origen vegetal, com els cereals, fruites, verdures i llegums. És important menjar-ne per tenir un bon trànsit intestinal.

FOLATS (àcid fòlic): és una vitamina hidrosoluble necessària per a la formació de proteïnes estructurals i l'hemoglobina (i, per tant, dels glòbuls vermells). Els llegums, els vegetals de fulla verda com els espinacs i l'escarola, els pèsols, els fesols, els cereals fortificats, la fruita seca i les llavors de gira-sol són fonts riques en àcid fòlic.

Glossari de termes

FÒSFOR: és considerat com un element químic essencial. Participa en la divisió i creixement de les cèl·lules, intervé en el manteniment i formació dels ossos i el bon desenvolupament de les dents i nodreix el cervell millorant la memòria (al fòsfor se'l coneix com l'aliment del cervell). El peix, el formatge i el segó de blat són els aliments més rics en fòsfor.

LICOPÈ: és un pigment vegetal que aporta el color vermell a diverses fruites i verdures. Es tracta d'un micronutrient antioxidant necessari en la composició de teixits i a la sang. Se li atribueixen propietats anticanceroses.

MAGNESI: contribueix a fer que el sistema nerviós funcioni de manera correcta, a tenir una bona salut cardíaca i estimula una funció mental activa. Les fonts alimentàries riques en magnesi que tenim són les llavors de gira-sol o de sèsam (torrades o moltes, per millorar-ne l'absorció), fruites seques com les avellanes, els cereals integrals com l'arròs i les verdures de fulla verda com els espinacs, entre d'altres.

NIACINA: és una forma de vitamina B3. Es troba en aliments com el llevat, la carn bovina, la llet, els ous, les verdures verdes i els grans de cereal.

POTASSI: és un mineral fonamental per al bon funcionament del nostre organisme. Serveix per cuidar els músculs, els ossos i el sistema cardiovascular. El potassi té funció de regulador de l'equilibri dels líquids al cos, fet que significa que, per exemple, ens ajuda a eliminar la retenció. Les hortalisses (remolatxa, coliflor) i fruites (els plàtans, els alvocats i les de pinyol com l'albercoc, cirera, pruna, bresquilla, etc.) són aliments rics en potassi.

PROTEÏNES: suposen aproximadament la meitat del pes dels teixits de l'organisme, i són presents en totes les cèl·lules del cos, a més, participen a pràcticament tots els processos biològics que es produeixen. Són essencials per al creixement. Estan presents sobretot en els aliments d'origen animal com la carn, el peix, els ous i la llet. Però també ho estan en aliments vegetals, com la soja, els llegums i els cereals, encara que en menor proporció.

SELENI: és un oligoelement essencial, el que significa que l'hem de ingerir ja que l'organisme no és capaç de sintetitzar-lo per si mateix. Contribueix a tenir un bon funcionament del sistema immune, regula l'estat anímic i alguns neurotransmissors i redueix la incidència de determinats càncers. Els aliments vegetals són les fonts de seleni més comuns en la dieta. El peix, el marisc, les carns vermelles, els ous, el pollastre, el fetge i l'all són tots bones fonts de seleni, així com les nous i els pinyons, llavors de gira-sol i de xia.

SODI: el sodi, en col·laboració amb el potassi, regula l'equilibri dels líquids. Principalment el trobem en la sal, però és present en tots els aliments com un ingredient natural o com un ingredient afegit durant el procés d'elaboració. La principal font és la sal de taula seguida d'aliments processats, formatge, pa, cereals, carns i peixos fumats. Cal evitar-ne l'excés.

VITAMINA A: ajuda al desenvolupament dels ossos, les dents, els teixits tous, les mucoses i la pell. Contribueix, a més, a la prevenció de malalties infeccioses, especialment de l'aparell respiratori. La pastanaga, els espinacs, el moniato, lactis com el formatge curat i la mantega, i el fetge de porc i de vedella.

VITAMINA B: és un complex format per 8 vitamines que, encara que es necessiten en petites proporcions, realitzen funcions molt importants per al nostre organisme. S'obtenen directament a través dels aliments. Participen en processos tan rellevants com la formació de glòbuls vermells, el metabolisme dels aminoàcids o la reproducció cel·lular. La vitamina B es pot obtenir a partir de les proteïnes del peix, pollastre, carn, ous i productes lactis. Els aliments vegetals de fulles verdes i les mongetes també ens aporten vitamina B.

VITAMINA C: és un nutrient essencial per al creixement i desenvolupament de l'ésser humà. També ajuda a la formació del teixit cicatricial en el cas de ferides, a la reparació d'ossos i dents, a l'absorció del ferro i a curar refredats. Les fruites i els vegetals són la font majoritària de vitamina C. Entre les fruites que contenen una major quantitat trobem els cítrics, el kiwi, el mango, la papaia, la pinya, les maduixes, la síndria o el meló.
Per la seva banda, alguns dels vegetals amb més quantitat de vitamina C són el bròquil, la coliflor, els pebrots, els espinacs, la patata blanca i els tomàquets.

Agraïment als participants

Entitats i serveis del Grup Motor del Projecte d'Hàbits Saludables, Taula de Salut Comunitària la Marina:

- Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), Programa Barcelona Salut als Barris
- Centre d'Atenció Primària Carles Ribas
- Centre d'Atenció Primaria La Marina
- Centre de Serveis Socials de La Marina
- Districte de Sants-Montjuïc, Ajuntament de Barcelona
- Fundació Mans a les Mans
- Pla De Barris, Ajuntament de Barcelona
- Taula d'esports
- Taula d'Infància, Adolescència i Famílies (TIAF)
- Tareixa Enríquez, Veïna del Barri i periodista y escriptora divulgadora a *Salud y dietética*
- Unió d'Entitats de la Marina

A més participen activament en la recollida de receptes del projecte:

- Arab and Kids
- Associació de Comerciants de la Marina
- Associació de veïns i veïnes de Can Clos
- Associació Generación Guineo-Catalana Virgen de Bisila
- Casal de Barri la Vinya
- Casal Municipal de la gent gran la CAPA
- Centre de Formació d'Adults Sants-Sant Raimon de Penyafort
- Escola Alfageme
- Escola Can Clos
- Escola Polvorí
- Escola Seat
- Espai Veïnal Química
- Grup de dones bahá'ís de La Marina
- Grup de puntaires AVV Cadena-Estrelles Altes

Participen en la selecció de Receptes per la Ruta de la Tapa:

- Associació de comerciants de la Marina
- Restaurant Jojoto
- AMCL
- CAP Carles Ribas

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública de Barcelona

Ajuntament de Barcelona

PLA DE BARRIS BARCELONA

Connectem

www.aspb.cat