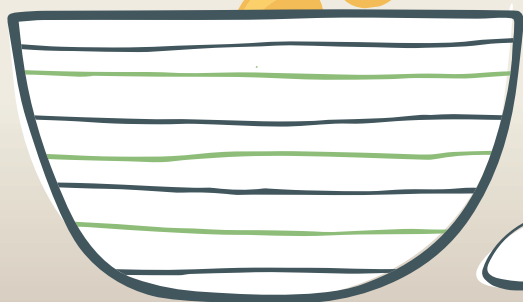
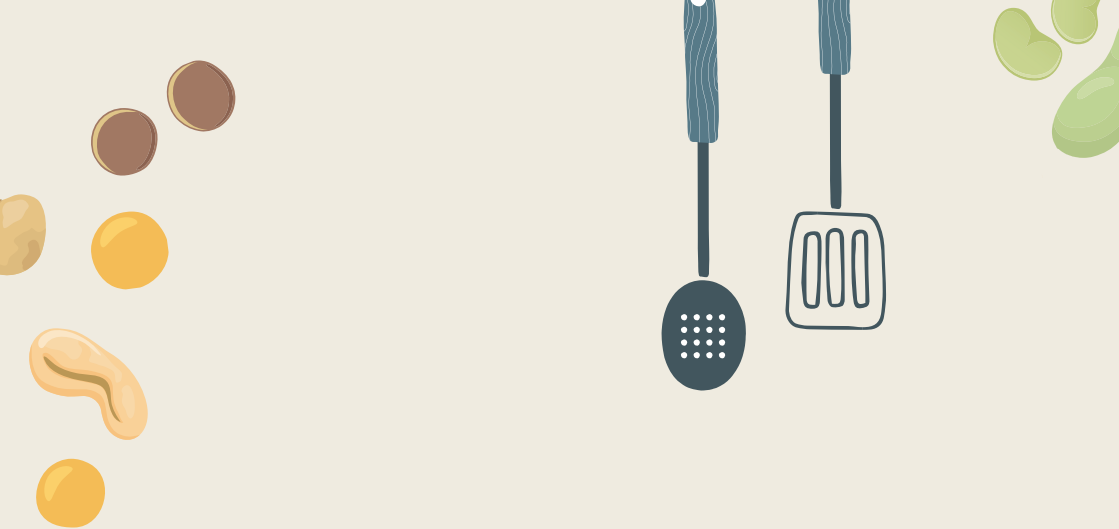


Receptari

Llegums a la taula





© 2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.
<https://www.aspb.cat/memss-receptari-llegums/>

Aquesta publicació està sota una llicència
Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)
<https://creativecommons.org/>



Dipòsit legal: B 18744-2021

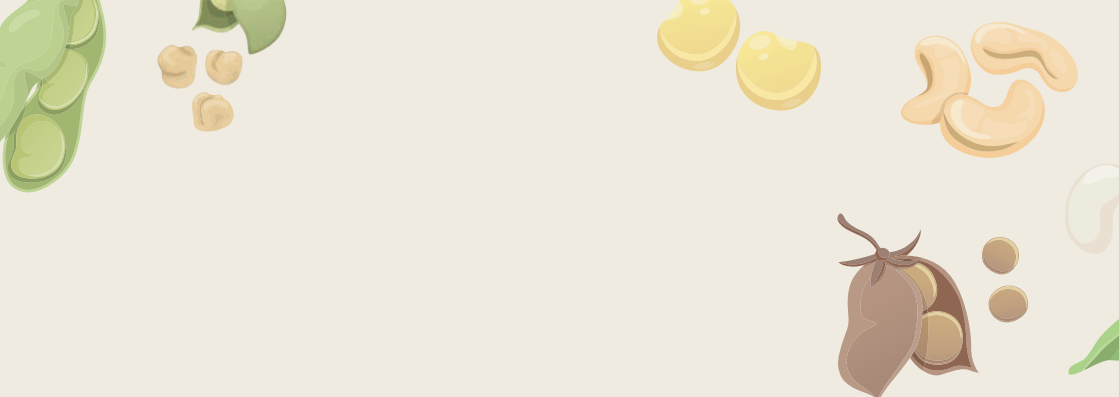
Amb el suport de:



**Ajuntament
de Barcelona**

Amb la col·laboració de:

Salut Agència de
Salut Pública de Catalunya



Llegums a la taula

Responsable del document

Pilar Ramos

Autories i redacció

Pilar Ramos, Isabel Sala, Andrea Alaye, Núria López, Teresa Tolo, Iolanda Robles, Nabila Sánchez, Francesca Sánchez, Marta Ortiz, Josep Martínez, Marina Palmón, Marta Font, Olga Juárez. ASPB

Gemma Salvador, Maria Manera, Maria Blanquer. ASPCAT
Marina Barroso, Lidón Martrat. Ajuntament de Barcelona

Cita recomanada

Ramos P, Sala I, Alaye A, López N, Tolo T, Robles I, Sánchez N, Sánchez F, Ortiz M, Martínez J, Palmón M, Font M, Juárez O, Salvador G, Manera M, Blanquer M, Barroso M, Martrat L. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Llegums a la taula. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Acrònims:

ASPB: Agència de Salut Pública de Barcelona

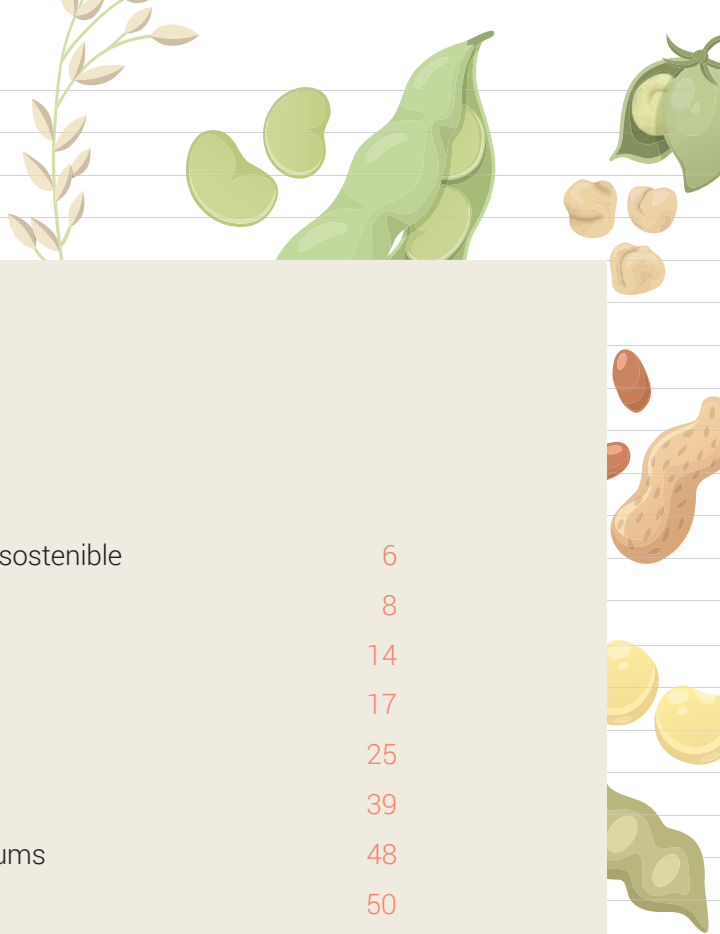
ASPCAT: Agència de Salut Pública de Catalunya.

PAU: Polítiques Alimentàries Urbanes. Comissionat d'Economia Social i Solidària, Desenvolupament Local i Polítiques Alimentàries



Índex



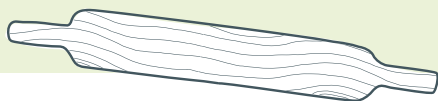


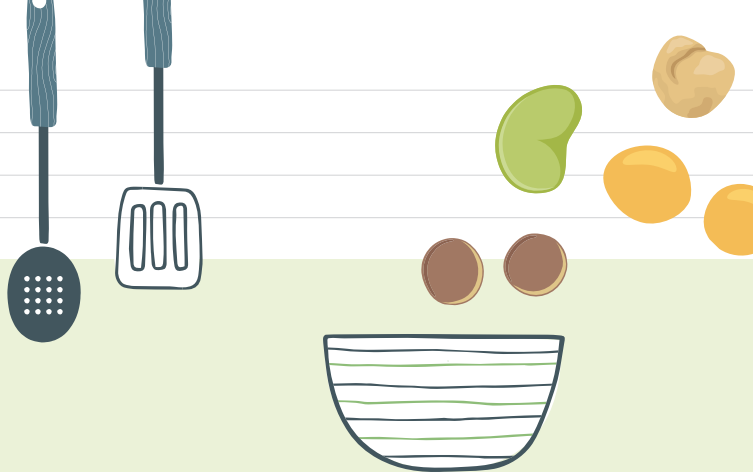
Alimentació saludable i sostenible	6
Benvolguts llegums	8
Anem a la cuina!	14
Entrants	17
Primers plats	25
Segons plats	39
Consells per cuinar llegums	48
Recomanacions	50
Bibliografia	52



Alimentació saludable i sostenible

Actualment, l'evidència científica mostra que la producció de determinats aliments, així com el seu tractament i transport, té conseqüències nocives sobre el medi ambient. L'emissió de gasos amb efecte hivernacle (GEH) és una de les principals causes d'aquest problema, per tant, la reducció de GEH és fonamental per mitigar el canvi climàtic. Segons aquestes evidències científiques, es pot dir que una disminució del consum de carn, productes làctics, sucre i aliments ultraprocessats, compensat amb un augment del consum d'aliments d'origen vegetal com llegums, cereals integrals i fruites i hortalisses fresques o mínimament processades, de temporada, producció local i venda de proximitat seria un bon punt de partida per aconseguir aquesta millora.





Totes aquestes propostes impliquen tenir una equitat territorial, social i econòmica. Una alimentació sostenible és també aquella basada en aliments de proximitat, estacionals i frescos que aposta per les economies locals, dona suport al sector primari i respecta els cicles de la terra.

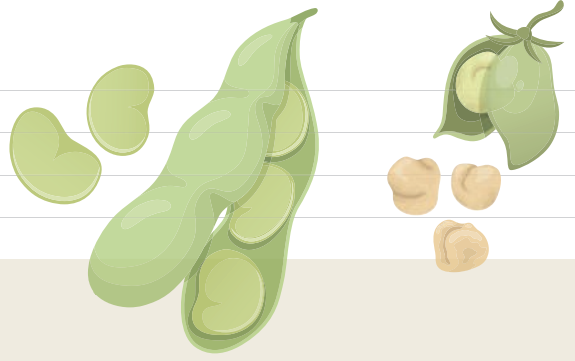
A més, és imprescindible que en un futur es pugui garantir que qualsevol persona, independentment de la seva economia, pugui accedir a una alimentació saludable i sostenible. No es pot parlar de sostenibilitat si no es pot garantir que tothom tingui al seu abast els aliments necessaris per viure.

En aquest receptari de llegums, que pretén contribuir a impulsar millores en l'alimentació i la salut ambiental, es fan propostes de sopars amb opcions d'entrants, primers i segons plats, on els aliments d'origen vegetal ocupen un lloc rellevant en totes les receptes.



Benvolguts Llegums





Els llegums són un aliment econòmic i molt nutritiu, ja que ens aporten energia, hidrats de carboni, proteïna, fibra, vitamines i minerals.

Els llegums són una espècie vegetal de la família de les *leguminosae*. Aquestes llavors comestibles són utilitzades des de fa milers d'anys per l'ésser humà i els animals. Entre els llegums més coneguts hi ha les faves, els cigrons, els pèsols, les llenties, els fesols o mongetes blanques o seques i els tramussos. Hi ha moltíssimes varietats de cada tipus de llegum, amb mides, textures i gustos diferents, i sovint estan lligades a territoris concrets.

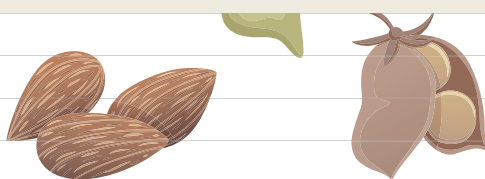
Els llegums són aliments rics en proteïna i és adequat consumir-ne al llarg de totes les etapes del cycle vital. A més, la ingesta habitual de llegums ajuda a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular. Els llegums estan exempts de gluten, per tant, són ideals per a persones amb malaltia celíaca o intolerància al gluten. Per la seva riquesa en proteïnes, els llegums són un substitut ideal de les carns, de les quals, al nostre entorn, se'n fa un consum excessiu.

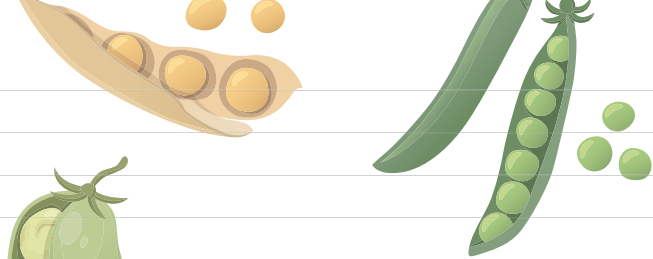


La combinació dels llegums amb altres aliments en pot realçar el valor nutricional com, per exemple:



- En el cas d'alguns llegums com les lleties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es poden complementar barrejant-les amb arròs, pa, pasta, blat de moro, etc.
- Acompanyar els llegums amb aliments rics en vitamina C (i altres àcids orgànics presents en la major part de fruites i hortalisses) ajuda a millorar l'absorció de ferro que contenen els llegums.
- És convenient evitar el consum de te o cafè amb aquests aliments, ja que redueix la capacitat d'absorció de diversos nutrients que aporten, tal com succeeix amb altres aliments. En el cas dels infants no haurien de prendre begudes estimulants.

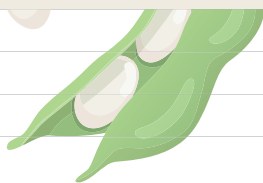




La ingesta habitual de llegums pot tenir molts beneficis per a la nostra salut i prevenir futures malalties. Però això no és tot, ja que a més d'aquests beneficis també poden resultar beneficioses per a la sostenibilitat mediambiental. Primerament, pensant en la malnutrició, el consum de llegums és positiu per a la salut, ja que es tracta d'un aliment econòmic, gràcies als costos baixos de producció. Els llegums, en concret les faves i els cigrons, requereixen poca aigua per al seu cultiu i, com a conseqüència, s'obté el producte de manera més econòmica i

sostenible. Aportant una quantitat de proteïna semblant, el cost econòmic de la proteïna facilitada pels llegums és 4-5 vegades més baix i la qualitat nutricional, considerant el contingut de carbohidrats complexos i fibra, és més alta i més saciant.

També està demostrat que la plantació de llegums millora l'absorció de carboni del sòl. Això significa que part de les emissions naturals de CO₂ són capturades per la mateixa terra. Un altre aspecte positiu és que aquests cultius no necessiten fertilitzants nitrogenats (que produeixen



GEH), ja que obtenen aquest hidrogen transportant-lo de l'atmosfera fins al sòl. Aquestes plantacions són més resistents a temperatures extremes com en estacions seques o inundacions. A més, els llegums es poden conservar durant molt temps, fet que ajuda a disminuir el malbaratament alimentari.

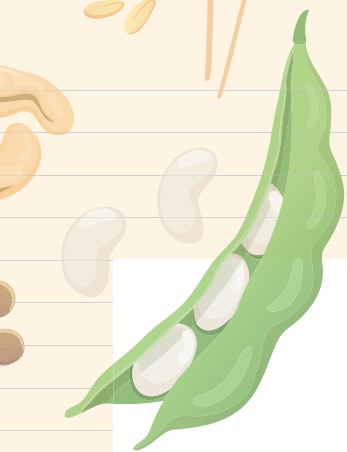
També cal destacar la gran versatilitat gastronòmica dels llegums, raó que n'explica la presència en molts plats i receptes de totes les cultures gastronòmiques del món.

Les guies alimentàries recomanen el consum de llegums com a estratègia per millorar la dieta de la població. En aquest sentit, i en el nostre entorn, es recomana incloure els llegums un mínim de tres-quatre vegades a la setmana.

A l'hora de comprar llegums, és important prioritzar que siguin locals. A gairebé totes les comarques de Catalunya es cultiva algun tipus de llegum i moltes regions d'Espanya en són grans productores. Tot i la gran diversitat de varietats locals de llegums catalanes, val a dir que

a Catalunya només es produeix, aproximadament, un 3% del total de llegums que es consumeixen i que predominen llegums procedents de països llunyans. Una valorització i major demanda d'aquestes varietats locals podria ser un impuls a mitjà termini per a l'increment de l'oferta.





Anem a la cuina!



Aquest receptari mostra diferents opcions de proteïna d'origen vegetal mitjançant el consum de llegums, en alguns casos combinats amb cereals i fruites seques.

Es mostren receptes originals i fàcils de realitzar a la nostra cuina sense perdre la quotidianitat dels productes de sempre. Es tracta de plats que aporten hidrats de carboni, proteïnes i fibra, a més de greixos saludables, vitamines i minerals.

Un dels principals objectius d'aquest receptari és reduir el consum de carn i derivats al llarg del dia, augmentant així el de proteïna d'origen vegetal, tant per temes de salut, com per aconseguir la sostenibilitat econòmica i mediambiental.

El recull de receptes proposades són receptes facilitades per les professionals que hem participat en l'elaboració d'aquest document i també s'han consultat altres fonts:

<https://www.gastroteca.cat/receptes/>

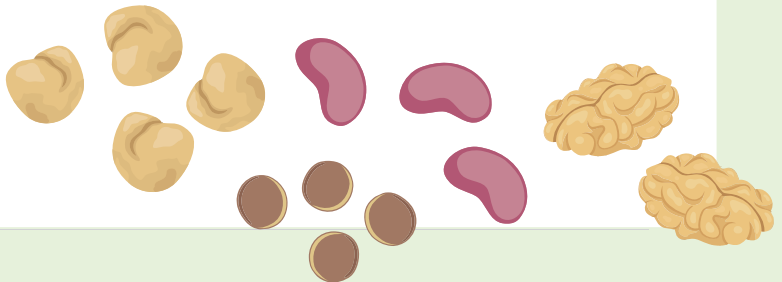






Entrants

- Falàfel de cigrons
- Xips de cigró
- Cigrons cruixents amb espècies
- Paté de lleties i nous
- Paté de mongetes vermelles
- Hummus de cigrons





Racions: 5 persones



Temps d'elaboració: 40 minuts



Cost recepte: 2€



Nivell de dificultat: Mitjà

Falafel de cigrons

INGREDIENTS

- cigrons secs:
1 tassa (550 g)
- comí mòlt:
1 cullerada petita
- coriandre:
1 cullerada petita
- ceba o ceba tendra:
1 mitjana
- julivert:
2 cullerades petites
- llevat en pols:
1 cullerada petita
- sal iodada
- pebre negre
- all: 1 gra
- oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

1. Deixeu els cigrons en remull la nit d'abans.
2. Col·loqueu els cigrons escorreguts en una trituradora i tritureu-los fins a obtenir una mescla de textura arenosa.
3. Poseu els cigrons triturats en un bol i reserveu-los.
4. A la trituradora, poseu-hi la resta d'ingredients (la ceba, l'all, el coriandre, el julivert, el comí, la sal, el pebre i, finalment, el llevat). Tritureu-ho tot.
5. Barregeu-ho amb els cigrons reservats i triturats. Tapeu-ho i guardeu-ho a la nevera unes dues hores.
6. Feu-ne boles amb una forma una mica aixafada.
7. Un cop estigui tot preparat, escalfeu-ho en una paella abundant d'oli i fregiu-ho per tots dos costats.

COMENTARI NUTRICIONAL



Els **cigrons** són un dels aliments més rics en fibra, que contribueix a l'absorció de colesterol i el sucre; també conté potassi i vitamina B6.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



El **falàfel** és el menjar ràpid per antonomàsia a tot l'Orient Mitjà.

Pel que fa al seu origen, se suggereix que el falàfel va néixer a Egipte, de la mà dels **coptes**, una de les primeres comunitats cristianes entre els segles IV i VI. Per fer el seu dejuni de Quaresma, dates en què no es pot menjar carn, haurien ideat aquesta mossegada vegetariana.

A Egipte donaven molta importància als llegums, es plantaven en horts molt cuidats.



Racions: 12 persones



Temps d'elaboració: 3 hores



Cost recepte: 4,5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Xips de cigró

INGREDIENTS

- cigrons secs:
2 tasses
- llet sencera:
2 i 3/4 tasses
- romaní picat:
1 cullerada petita
- all: 1 gra
- formatge sec ratllat:
1/2 tassa
- oli d'oliva verge:
1 tassa petita

PREPARACIÓ

1. Deixeu els cigrons en remull la nit abans.
2. Introduïu els cigrons en un bol i tritureu-los fins a obtenir una textura molt fina. Introduïu aquesta farina en una tassa i separeu-ne una petita part per tal d'enfarinar més tard.
3. En un cassó, cuineu a foc moderat la llet, el romaní i l'all. Bulliu-ho i posteriorment deixeu-ho reposar 5 minuts.
4. Afegiu-hi la tassa de cigrons triturats i torneu-ho a escalfar a foc mitjà. Cuineu-ho durant un parell de minuts fins que la barreja comenci a pujar per les vores del cassó.
5. Poseu la barreja en el bol, afegiu-hi el formatge sec i tritureu-ho.
6. Aboqueu la barreja en el motlle i cobriu-la. Deixeu-la refredar a la nevera durant 2 hores, fins que quedi sòlida.
7. Bolqueu la massa del motlle en una taula de tallar. Talleu-la a tires (com les patates fregides).
8. Escalfeu l'oli a foc mitjà. Enfarineu les tires amb la farina de cigró guardada i fregiu-les en tandes de 4-5 unitats fins que quedin daurades.

COMENTARI NUTRICIONAL



El cigró destaca per ser una font notable en hidrats de carboni que s'absorbeixen lentament, que produeixen una assimilació gradual de la glucosa. Això evita el desequilibri dels nivells de sucre i genera una energia constant.

És molt proteic i molt pobre en greixos.

COMENTARI GASTRONÒMIC:

Sabies que... el cultiu de cigrons es remunta als anys 7000-8000 aC?

Recorda utilitzar tècniques culinàries variades per poder fer els àpats més amens.





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 1 hora



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Baix

Cigrons cruixents amb espècies

INGREDIENTS

- cigrons cuits:
1 tassa gran
- oli d'oliva verge extra:
1 cullerada petita
- espècies diverses
al gust

PREPARACIÓ

1. Poseu el forn a 130 °C.
2. Escorreu els cigrons, poseu-los sobre un tros de paper absorbent doble i eixugueu-los donant tocs amb un altre tros de paper de cuina.
3. En una font, barregeu-hi les espècies amb l'oli i afegiu-hi els cigrons cuits (barregeu-los amb cura perquè s'empastifin bé amb la mescla d'espècies).
4. Poseu-los en una font amb paper de forn amb cura -que no quedin amuntegats- i els enforneu entre una hora i una hora i quart a 130 °C, remenant-los cada 20 minuts.

COMENTARI NUTRICIONAL



Els cigrons poden ajudar a regular la tensió arterial i tenen una aportació energètica excel·lent (ideal per fer activitats diàries i tenir energia).

COMENTARI GASTRONÒMIC:



El famós polític, filòsof i escriptor romà Marc Tuli Ciceró va rebre el sobrenom Ciceró de la planta del cigró (cicer, en llatí, significa cigró).

Per què no preparem el nostre propi berenar saludable? Donarem una segona vida als cigrons, aquest ingredient marginat en còctels de fruita seca, que es queden per al final perquè ningú no se'ls menja. Aquests cruixents cigrons amb espècies mai no romandran al final.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 20 minuts



Cost recepte: 4€



Nivell de dificultat: Baix

Paté de llenties i nous

INGREDIENTS

- llenties seques: 1 tassa gran
- nous: 1 gratat
- comí
- all: 1 gra
- pebre al gust
- limona: mitja llimona (suc)
- tahina: 1 cullerada gran
- menta: 2-3 fulles
- oli d'oliva verge extra: 1 cullerada gran

PREPARACIÓ

1. Bulliu les llenties fins que s'estovin.
2. Tritureu les llenties, les nous, una mica de llimona i els alls pelats amb una batedora fins que aconseguiu una textura cremosa.
3. Com a guarniment, afegiu-hi unes fulles de menta, una mica de pebre, comí i tahina amb oli.



COMENTARI NUTRICIONAL



"Lentejas, de qué te quejas"

El consum habitual de llenties pot ajudar a prevenir les malalties cardíaques, ja que disminueixen els nivells de colesterol i greixos gràcies al seu contingut en fibra i fitats, i que tenen poc contingut de greixos.

Un consum regular de llegums pot ajudar a prevenir l'estrenyiment i la hipertensió.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Sabies que en cuinar les llenties el seu pes es multiplica dues vegades i mig?

En restes arqueològiques com en les tombes de la XII Dinastia s'han trobat pastissos fets de llenties.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 30 minuts



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Baix

Paté de mongetes vermelles

INGREDIENTS

- mongetes cuites:
1 tassa gran
- tahina:
1 cullerada gran
- suc de mitja llimona
- sal iodada
- oli d'oliva verge:
1 cullerada gran

ACOMPANYAMENT (opcional):

- torrades de pa integral
- verdures tallades a trossets

PREPARACIÓ

1. Cuineu a foc lent les mongetes perquè estiguin més tendres.
2. Tritureu les mongetes fins a fer una textura cremosa.
3. Barregeu la sal, l'oli, la tahina i el suc de llimona amb la crema.
4. Serviu el paté untat en llesques de pa torrat decorades amb rodanxes de tomàquet.



COMENTARI NUTRICIONAL

Les mongetes vermelles són riques en proteïna, hidrats de carboni, fibra, minerals, vitamines com l'àcid fòlic i els antioxidants, que ens ajuden a mantenir la salut.



COMENTARI GASTRONÒMIC:

Encara que la paraula "alubias" prové de l'àrab "al-lubiya", la gran majoria de varietats que avui dia es coneixen a Europa van ser introduïdes a Espanya i després a la resta del continent pels conquistadors d'Amèrica.

A l'hora d'introduir plats nous és important fer-ho amb naturalitat, donant exemple, perquè els infants els vagin acceptant.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 20 minuts



Cost recepte: 2€



Nivell de dificultat: Baix

Hummus de cigrons

INGREDIENTS

- cigrons cuits:
2 tasses grans
- tahina o pasta de sèsam:
2 cullerades petites
- comí: mitja cullerada de cafè
- all: mig all
- Suc de mitja llimona petita
- sal iodada:
1 cullerada petita
- oli d'oliva verge:
2 cullerades petites

ACOMPANYAMENT (opcional):

- torrades de pa integral
- verdures tallades a trossets

PREPARACIÓ

1. Escorreu i esbaldui els cigrons. Després, poseu-los en un got de batedora amb l'all, la sal, mitja cullerada de comí i bateu-ho tot.
Un cop tot uniforme, afegiu-hi el suc de llimona i dues cullerades de tahina o pasta de sèsam i l'oli, i bateu-ho fins a obtenir una barreja similar a un puré de consistència cremosa.
2. Per acompanyar l'hummus es poden tallar verdures al gust com ara, pastanaga, pebrot vermell, entre d'altres, o també torrades de pa untades amb hummus i decorades amb julivert picat i llavors de sèsam.

COMENTARI NUTRICIONAL



L'hummus té propietats nutricionals similars a les dels cigrons.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



En àrab, "hummus" significa, simplement, "cigrons". És un plat molt popular en l'Orient Mitjà, Itàlia, Líban, Palestina, Turquia, Grècia, Síria, Armènia, Xipre i Israel, encara que l'hummus que es consumeix en Grècia és bastant diferent del que es troba en el món àrab i a Israel.

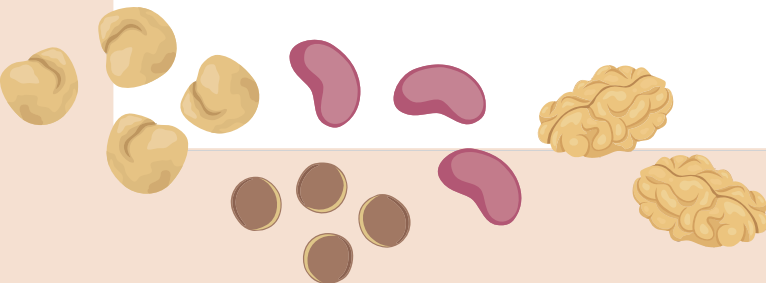
L'hummus sembla tenir com a origen l'Antic Egipte i la seva preparació era molt diferent de l'actual, servida en porcions petites sobre una peça de pa de pita.





Primers plats

- Saltat de verdures amb mongetes
- Llenties amb raves, cogombre i menta
- Arròs amb verdures i cigrons
- Arròs integral amb mongetes i naps
- Amanida de verdures amb mongetes
- Crema de mongetes i porros
- Sopa de minestra i verdures amb pasta i mongetes
- Espaguetis de llenties amb cols de brussel·les
- Crema de mongetes i remolatxa agredolça
- Crema suau de llenties vermelles amb carabassa i pastanaga





Racions: 2 persones



Temps d'elaboració: 25 minuts



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Baix

Saltat de verduretes amb mongetes vermelles

INGREDIENTS

- carabassó: 1/2
- pebrot groc: 1
- pebrot vermell / verd: 1/2
- pastanaga: 1
- mongetes vermelles cuites: 2 tasses petites
- oli d'oliva verge: 2 cullerades grans

PREPARACIÓ

1. Talleu les hortalisses i saltegeu-les en una paella amb una mica d'oli.
2. Als 3-4 minuts, afegiu-hi les mongetes vermelles cuites i escorregudes prèviament.
3. A l'últim, barregeu-ho tot amb la resta d'ingredients.



COMENTARI NUTRICIONAL



L'oli d'oliva verge aporta àcids grassos essencials, polifenols, vitamina E, que són antioxidants. El seu consum es relaciona amb menys risc de patir malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica, diabetis mellitus de tipus 2 i algun tipus de càncer.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



L'aparença original de la pastanaga era petita i blanca, i s'assemblava a l'arrel d'una planta -molt diferent de l'aparença de les pastanagues actuals, que ara són unes de les hortalisses més populars de la cuina a tot el món.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 70 minuts



Cost recepte: 2,5€



Nivell de dificultat: Baix

Lenties amb raves, cogombre i menta

INGREDIENTS

- lenties seques: 1 tassa gran
- ceba: 1/2
- llorer: 1 fulla
- alls: 1-2 grans
- farigola: 1 brot
- comí: 1 cullerada petita

Per a la guarnició

- raves: 4
- cogombre: 1
- menta: 1 fulla
- oli d'oliva verge: 3 cullerades
- sal iodada

PREPARACIÓ

1. Poseu aigua a bullir, afegiu-hi les lenties, prèviament rentades, juntament amb la ceba trossegada, el llorer, la farigola, l'all i el comí.
2. Quan l'aigua estigui bullint, abaixeu-la a foc lent i retireu les lenties quan estiguin tendres.
3. Per a la guarnició, talleu els raves i el cogombre a rodanxes fines; decoreu el plat amb la menta i afegiu-hi una mica de sal i l'oli.



COMENTARI NUTRICIONAL



Que no t'importi un rave!

Els raves aporten poques calories i molts nutrients, fet que els converteixen en una opció molt saludable.



COMENTARI GASTRONÒMIC:

Sabies que durant l'Imperi Romà les lenties eren consumides per l'exèrcit i considerades un menjar de les classes altes?



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 50 minuts



Cost recepte: 5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Arròs amb verdures i cigrons

INGREDIENTS

- cigrons cuits: 1 tassa gran
- ceba: 1/2
- alls: 1-2 grans
- pastanaga: 1
- pebre
- porro: 1
- col: 1
- pèsols: 1 tassa petita
- arròs integral: 2 tasses grans
- salsa de soja: 2 cullerades petites
- vinagre al gust
- oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

1. Poseu aigua a bullir i afegiu-hi l'arròs integral. Escorreu l'arròs i reserveu-lo.
2. Peleu i talleu la ceba i l'all. A continuació, poseu aquests aliments a la paella amb una mica d'oli i incorporeu-hi pebre.
3. Afegiu-hi la pastanaga i el porro tallats a tires.
4. Afegiu-hi els pèsols, els cigrons (ja bullits) i la col.
5. A l'últim, incorporeu-hi l'arròs bullit i feu-ne un saltat amb tot el contingut. Ruixeu-lo amb una mica de vinagre i salsa de soja.

COMENTARI NUTRICIONAL



Els cigrons, així com d'altres llegums, són una molt bona font proteica. En aquest cas, barrejats amb cigrons, augmenten la seva aportació d'hidrats de carboni.

Les hortalisses aporten una gran varietat de micronutrients, ferro, calci, vitamina A, vitamina C, etc.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Sabies que durant l'Imperi Romà els cigrons eren un menjar consumit per les classes més humils?



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 60 minuts



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Mitjà

Arròs integral amb mongetes i naps

INGREDIENTS

- arròs: 1 tassa gran
- naps: 2
- mongetes seques: 1 tassa mitjana
- espinacs: 1 grapat
- alls: 2-3 grans
- carabassa: 1/2
- oli d'oliva verge: 2 cullerades grans

PREPARACIÓ

1. Abans de tot, per estovar les mongetes, cal que les poseu en remull el dia d'abans.
2. L'endemà -el dia de consumir el plat- cogueu les mongetes juntament amb els alls per donar-hi sabor.
3. Escorreu i tritureu les mongetes amb els alls.
4. Netegeu els espinacs, bulliu-los i coleu-los.
5. Talleu la carabassa i els naps a trossos petits i coeu-los a la paella.
6. Bulliu l'arròs i coleu-lo.
7. Barregeu l'arròs bullit amb els espinacs, les mongetes i la carabassa amb els naps.

COMENTARI NUTRICIONAL



L'arròs és un cereal format per midons que el converteixen en una bona font d'energia. Quan es combina amb mongetes, converteix aquest plat amb una excel·lent font de proteïna d'alta qualitat.



COMENTARI GASTRONÒMIC:

El **nap** és un aliment quasi tan antic com la humanitat. Va ser un aliment bàsic durant segles, fins a l'arribada de la patata americana, al segle XVIII. És important variar-ne les preparacions culinàries per exemple, aquest plat es podria fer en forma de puré.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 40 minuts



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Baix

Amanida de verdures amb mongetes

INGREDIENTS

- mongetes cuites:
1 tassa gran
- ceba: 1
- bulb de fonoll: 1
- pebrot vermell: 1
- julivert
- romaní
- llimona: suc de mitja llimona
- llorer: 1 fulla
- pebre al gust
- vinagre
- oli d'oliva verge:
2 cullerades grans
- sal iodada

PREPARACIÓ

1. Netegeu el pebrot vermell, coeu-lo al forn fins que se'n socarrimi la pell.
2. Tragueu-ne la pell, talleu-lo a làmines i reserveu-lo.
3. Per amanir-lo, barregeu dins d'un bol vinagre, oli i pebre.
4. Peleu i piqueu la ceba. Poseu-la a coure durant 4 minuts juntament amb l'oli.
5. Afegiu-hi l'all i el fonoll pelat i trossejat, el llorer, el julivert, el romaní i la sal. Barregeu-ho tot amb la ceba durant uns 5 minuts.
6. Escorreu les mongetes, afegiu-les a la cassola i deixeu-les coure durant 2 minuts més.
7. Deixeu-ho refredar.
8. Barregeu tots els ingredients dins d'un bol gran i serviu-ho amb una mica de llimona ratllada.

COMENTARI NUTRICIONAL

L'aspecte més negatiu de la ceba és que ens fa plorar però, per contra, és un autèntic tresor nutricional. La ceba és una hortalissa de baix valor calòric i alt contingut en fibra. Conté quantitats significatives de potassi, calci i d'algunes vitamines.

El pebrot vermell és molt nutritiu i conté molta vitamina C.

Altrament, el bulb del fonoll aporta poques calories. Pel que fa a les vitamines, és ric en àcid fòlic (o vitamina B9).

COMENTARI GASTRONÒMIC:



A l'Antic Egipte, la ceba simbolitzava la vida eterna per la seva estructura formada per capes concèntriques. Adquireix un sentit màgic per la seva estructura les capes es cobreixen les unes a les altres, fet que va cridar l'atenció de tots els estaments socials. En molts faraons s'utilitzaven capes de ceba per tapar-los els ulls abans de ser momificats, en la cerimònia d'enterrament.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 35-40 minuts



Cost recepte: 2,6€



Nivell de dificultat: Baix

Crema de mongetes i porros

INGREDIENTS

- mongetes cuites: 1 tassa gran
- brou de verdures
- porros: 1
- pastanaga: 1-2
- ceba: 1
- pebre roig dolç al gust
- oli d'oliva verge: 2 cullerades grans
- sal iodada

PREPARACIÓ

1. Talleu i piqueu el porro, la ceba i la pastanaga.
2. Introduïu aquests ingredients dins d'una cassola amb tres cullerades d'oli i sofregiu-ho tot. Afegiu-hi una mica de sal.
3. Afegiu-hi les mongetes amb el brou vegetal i/o barregeu-ho tot.
4. Tritureu-ho tot amb la batedora.
5. Un cop emplatat, per donar-li més sabor, afegiu-hi per sobre el pebre roig.
6. Aquest plat es pot presentar amb daus de pa integral per sobre.



COMENTARI NUTRICIONAL

El **porro** conté fibra, àcid fòlic i potassi, i és pobre en sodi; per tant, és molt saludable.

COMENTARI GASTRONÒMIC:

Els **porros**, com les cebes, eren aliments ben coneguts pels faraons. De fet, a l'interior d'algunes piràmides hi ha jeroglífics on s'indica com els esclaus encarregats de construir-les en consumien regularment.

Sabies que les pastanagues van ser cultivades per primera vegada el segle X, a la zona d'Anatòlia i Pèrsia?





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 75-80 minuts



Cost recepte: 5€



Nivell de dificultat: Mitjà

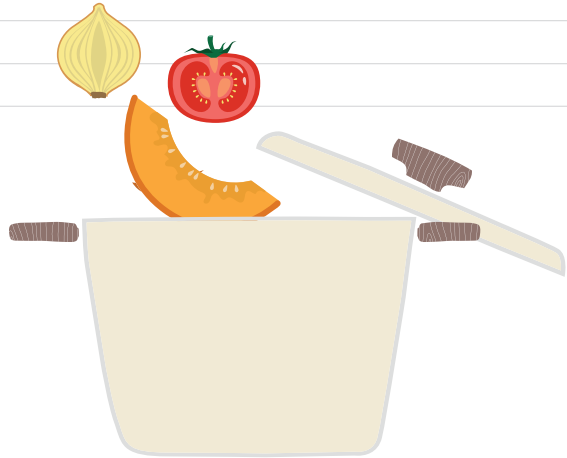
Sopa de minestra de verdures amb pasta i mongetes

INGREDIENTS

- pasta integral: 1 tassa mitjana
- mongetes vermelles seques: 1 tassa petita
- ceba: 1
- porros: 1
- carabassa: 1/2
- tomàquet: 2
- mongetes tendres: 1 tassa petita
- api: 1
- brou de verdures
- alfàbrega picada
- oli d'oliva verge: 2 cullerades grans
- sal

PREPARACIÓ

1. Poseu les mongetes en remull la nit abans.
2. Feu el brou de verdures amb els ingredients desitjats.
3. Peleu, talleu i piqueu la ceba.
4. Talleu les arrels del porro i separeu-ne la part blanca de les fulles vermelles (utilitzeu les fulles per al brou).
5. En una cassola, introduïu-hi la ceba i el porro amb una mica d'oli i sal a foc lent fins que es dauri.
6. Renteu i ratlleu el tomàquet, i introduïu-lo a la cassola durant 5 minuts més.
7. Renteu les branques de l'api, retireu-ne les fulles i talleu-les a trossos petits.
8. Renteu les mongetes tendres i talleu-les a trossos petits.
9. Peleu la carabassa i talleu-la a daus.'
10. Incorporeu a la cassola l'api, les mongetes tendres i la carabassa amb una mica més de sal. Cuineu-ho tot junt durant 5 minuts més.
11. Afegiu el brou a la cassola per donar-hi sabor.
12. Per últim, afegiu les mongetes i la pasta integral a la cassola i deixeu-ho bullir fins que la pasta i les mongetes s'estovin.
13. Emplateu-ho i afegir-hi alfàbrega.



COMENTARI NUTRICIONAL

Les verdures contenen quantitats ínfimes de greixos, hidrats de carboni i proteïnes, per tant, el seu valor calòric és molt baix. Contenen una gran quantitat d'aigua, hidratant l'organisme i exercint un efecte diürètic. Són una bona font de fibra.

Són una de les principals fonts de vitamina A, C i B9. Gairebé no contenen sodi; són molt riques en potassi, que ajuda a eliminar el sodi.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Sabies que un tomàquet anomenat *Solanum pimpinellifolium*, o simplement *pimp*, és l'espècie de tomàquet de la que descendeixen tots els altres tomàquets?

És un plat que combina pasta amb verdures, atractiu pels infants i que, a més, pot servir per aprofitar petites quantitats d'aliments que ens restin al rebost per conformar un plat complet i nutritiu.



Racions: 2 persones



Temps d'elaboració: 35 minuts



Cost recepte: 4€



Nivell de dificultat: Baix

Espaguetis de lleties vermelles amb cols de Brussel·les



INGREDIENTS

- espaguetis integrals de lleties
- vermelles: 1 tassa gran
- cols de Brussel·les: 3 tasses mitjanes
- alls: 3 grans
- suc de llimona
- sal iodada
- oli d'oliva verge: 2 cullerades
- Pebrot vermell: 1

PREPARACIÓ

1. Renteu i tal·leu les hortalisses.
2. Bulliu aigua i afegiu-hi els espaguetis integrals.
3. Afegiu els alls pelats en una paella amb una mica d'oli i daureu-los.
4. Afegiu les cols a la paella amb els alls i deixeu-ho coure tot 5 minuts.
5. Afegiu-hi el suc de llimona, la sal i el pebrot trossejat, i deixeu-ho coure a foc lent fins que les cols estiguin tendres i daurades.
6. A l'últim, afegiu els espaguetis integrals escorreguts a la paella amb les cols i barregeu-ho tot bé.

COMENTARI NUTRICIONAL

La pasta elaborada amb farina de llegum té més fibra i molta més proteïna que la pasta de farina de blat, la qual cosa la fa més interessant nutricionalment.

COMENTARI GASTRONÒMIC:

Els **espaguetis de pasta de lleties** són una font proteica vegetal ideal per a persones celíaqües. La lletia vermella no té pell, cosa que la fa més fàcil de digerir.





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 30 minuts



Cost recepte: 4,2€



Nivell de dificultat: Baix

Crema de mongetes i remolatxa agredolça

INGREDIENTS

- mongeta blanca cuita:
2 tasses
- remolatxa fresca:
ratllada
- llimona: suc de mitja
llimona
- oli:
2 cullerades grans
- comí mòlt:
1 cullerada
- sal iodada: al gust

OPCIONAL per a decoració:

Es pot decorar amb llavors o espècies variades (al gust).

PREPARACIÓ

1. Poseu tots els ingredients a la batedora i bateu-ho tot fins que quedi feta la crema.

OPCIONAL:

Prepareu unes coques de blat de moro, escalfades en una paella amb una mica d'oli. Talleu-les en vuit parts per utilitzar-les d'aperitiu i, amb un corró, doneu-hi una mica de forma. Com a decoració, poseu-hi una cullerada de la crema, dos pinyons i unes llavors de sèsam.

COMENTARI NUTRICIONAL



La remolatxa conté antioxidants que fan un efecte protector davant de malalties cardiovasculars i algun tipus de càncer.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Sabies que durant els anys d'escassetat de la "Gran Depressió", els llegums eren anomenats "carn dels pobres" a causa del seu alt contingut en proteïna i baix preu?



Racions: 2 persones



Temps d'elaboració: 1 hora



Cost recepte: 5€



Nivell de dificultat: Mitjà

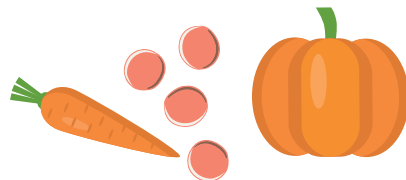
Crema suau de llenties vermelles amb carabassa i pastanaga

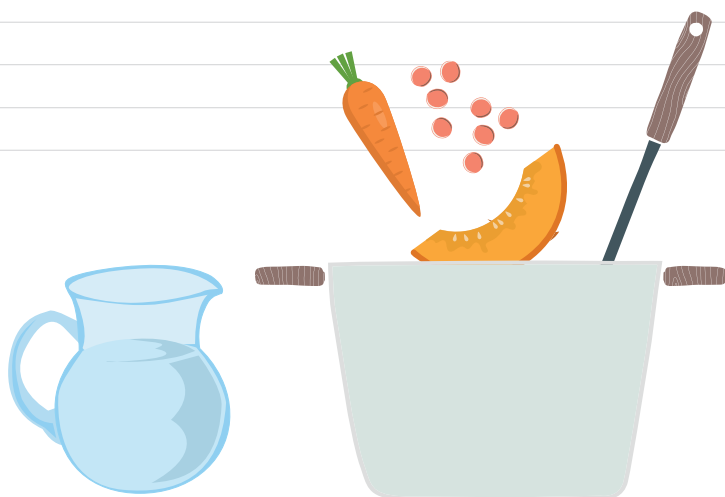
INGREDIENTS

- cebes tendres: 2
- all: 1 gra
- pastanagues: 1 mitjana
- carabassa pelada: 1 tassa
- llenties vermelles crues: 1/2 tassa
- aigua o brou vegetal: 2 gots
- cúrcuma: 1 cullerada petita
- comí: 1 cullerada petita
- pebre roig: un polsim
- oli d'oliva verge extra
- pebre negre
- sal iodada

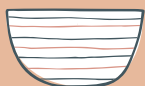
PREPARACIÓ

1. Peleu i trossegeu la carabassa, piqueu les cebes tendres i el gra d'all i esbandiu les llenties vermelles.
2. Escalfeu una mica d'oli en una cassola gran i les cebes tendres uns minuts. Afegiu-hi l'all, removeu-ho i incorporeu-hi també les pastanagues i la carabassa.
3. Deixeu que agafi color, agregueu-hi totes les espècies i barregeu-ho.
4. A continuació, afegiu a la cassola les llenties. Aboqueu-hi el brou o l'aigua fins que les cobreixi, porteu-ho a ebullició, tapeu la cassola i abaixeu el foc perquè es cuini tot lentament durant mitja hora.
5. Comproveu el punt de les verdures i, si estan tendres, tritureu-les amb una batedora. Corregiu-ne la textura afegint-hi més brou.





COMENTARI NUTRICIONAL



La crema de llegums és una alternativa més lleugera als guisats i també proporciona nutrients addicionals. Així és com se'n treu el màxim partit.

Per altra banda, les propietats de les carabasses són innombrables, especialment les varietats de tardor i hivern, que aporten vitamines i minerals essencials sense aportar només calories.



COMENTARI GASTRONÒMIC:

Sabies que les carabasses s'han cultivat a l'Amèrica del Nord durant cinc mil anys?

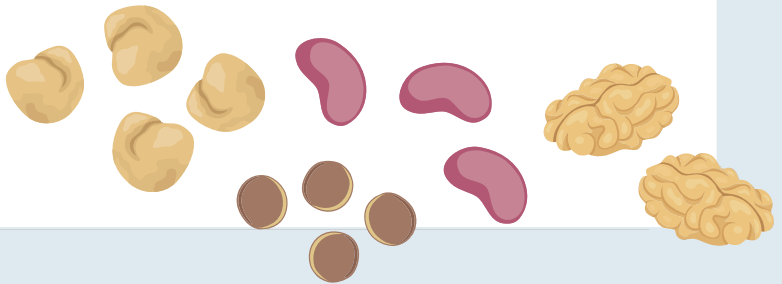
És important que fem els àpats en companyia i sense cap estímul visual (com el televisor, el mòbil, etc.) per tal que siguem conscients del moment en què mengem i gaudim de l'àpat sense distraccions.





Segons plats

- Hamburgueses de lleties i verdures
- Entrepà a l'estil mexicà amb verdures i cigrons
- Entrepà amb hummus de cigrons i créixens
- Cigrons amb hortalisses i curri
- Moniato rostit amb cigrons i tomàquet
- Croquetes de cigrons, carabassa i sèsam
- Mandonguilles de bròquil, cigrons i arròs
- Entrepà de patata i cigró





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 45 minuts



Cost recepte: 2€



Nivell de dificultat: Mitjà

Hamburgueses de lleties i verdures

INGREDIENTS

- lleties seques: tassa 1 mitjana
- patata: 1
- ceba: 1
- pastanaga: 1
- farina de cigró: 4 cullerades grans
- sal iodada
- oli d'oliva verge: 3 cullerades grans
- pebre al gust

PREPARACIÓ

1. Bulliu les lleties i la pastanaga tallada.
2. Cogueu la patata per estovar-la.
3. Peleu la ceba i poseu-la en una paella amb una mica d'oli fins que estigui tendre.
4. Un cop les lleties estiguin més toves, retireu l'aigua i tritureu-les per fer-ne una massa més compacta.
5. Després, afegiu-hi la patata i la ceba; per últim, la pastanaga, que donarà tonalitat al plat.
6. Per donar consistència a les hamburgueses, incorporeu-hi la farina de cigró. Afegiu-hi pebre i una mica de sal.
7. Doneu forma a les hamburgueses i fregiu-les a la paella, sense excedir-se amb l'oli, fins que es facin. A continuació, emplateu-les.

COMENTARI NUTRICIONAL

Aquestes hamburgueses són una excel·lent opció, ja que són un molt bon subministrament de proteïnes. Les lleties contenen entre un 20 i un 30% de proteïna, sent un dels aliments amb més contingut d'aquest nutrient. A més, tenen molt poques calories i ajuden a disminuir el colesterol.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



És un plat complet que combina les propietats dels llegums amb les vitamines de la pastanaga, i a més, és una bona forma d'iniciar els infants a les proteïnes vegetals, i permet combinar-ho de forma original i divertida.

Sabies que existeix un Museu de la Patata a Albuquerque (Estats Units d'Amèrica)?



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 35 minuts



Cost recepte: 5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Entrepà a l'estil mexicà amb verdures i cigrons

INGREDIENTS

- tacos mexicans de blat de moro
- cigrons secs: 1 tassa mitjana
- pebrot vermell i verd: 1
- pastanaga: 1-2
- xampinyons: 4
- ceba: 2
- oli d'oliva verge: 3 cullerades petites

Per la guarnició

- tomàquet: 2 petits
- enciam: 2/3
- llima: 1/2

PREPARACIÓ

1. Remulleu els cigrons la nit abans.
2. Poseu a bullir els cigrons i comenceu a tallar el pebrot, la pastanaga, els xampinyons i les cebes.
3. En una paella amb una mica d'oli a foc lent, introduïu-hi els aliments tallats.
4. Posteriorment, afegiu-hi els cigrons i barregeu-los amb la resta d'ingredients.

Per la guarnició:

Afegiu-hi l'enciam, amb tomàquet tallat a daus. Amaniu la guarnició ruixant-la amb una mica de llima.

COMENTARI NUTRICIONAL

Els **cigrons** i la seva riquesa en fibra milloren el trànsit intestinal i contribueixen a una absorció encara més lenta dels hidrats de carboni.

Les **verdures** contenen vitamines, minerals i fibra.

L'**oli d'oliva verge** és una font inesgotable de salut.

COMENTARI GASTRONÒMIC:

Com molts dels plats de la cuina prehispanica mexicana, el **taco** va ser considerat aliment per a les classes més baixes fins que, gradualment, es va anar guanyant un lloc especial.

En la Itàlia dels segles XVI i XVII es va utilitzar el tomàquet com a decoració de les taules. Al llarg d'aquests segles, alguns botànics italians es van encarregar de reproduir i crear diferents varietats de tomàquets.





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 15-20 minuts



Cost recepte: 2,5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Entrepà amb hummus de cigrons i créixens

INGREDIENTS

- pa integral: 8 llesques
- hummus de cigrons
- all: 2 grans
- comí
- pebre roig
- sèsam
- créixens
- oli d'oliva verge: 3 cullerades petites

PREPARACIÓ

1. Torreu una mica el pa integral i unteu-hi hummus amb una mica de pebre roig.
2. Afegiu els créixens o la fulla verda que millor s'adapti al paladar de cadascú.
3. Per últim, amaniu-ho amb una mica d'oli i unes llavors de sèsam.

Preparació de l'hummus:

- Poseu a la batedora els cigrons bullits, amb els alls i el comí.
- Afegiu-hi llimona i oli.
- Quan el puré tingui una consistència cremosa ja estarà preparat per servir. Si queda molt dens afegiu-hi una mica d'aigua.

COMENTARI NUTRICIONAL

Els créixens són una hortalissa de fulla verda que aporta molts nutrients d'interès, especialment de vitamines, com la A i la C, i àcid fòlic.

COMENTARI GASTRONÒMIC:

L'hummus pot ser un paté per esmorzar o berenar d'infants molt més saludables que el fetge. Es poden afegir espècies que enriqueiran el plat en sabor i micronutrients.

Sabies que els llegums en molts països formen part del patrimoni cultural i es consumeixen de forma habitual?





Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 50 minuts



Cost recepte: 2,5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Cigrons amb hortalisses i curri

INGREDIENTS

- cigrons cuits:
1 tassa mitjana
- api: 1
- ceba: 1/2
- olives
- all: 2 grans
- pastanaga: 1
- carxofa: 2
- coliflor: 1/2
- julivert: un brot
- sal iodada
- curri al gust
- oli d'oliva verge extra:
2 cullerades

PREPARACIÓ

1. Peleu i talleu la ceba, els alls, l'api i les carxofes. Tritureu les verdures amb curri i sal.
2. Introduïu aquests aliments a la paella amb oli.
3. Al mateix temps, peleu i talleu la pastanaga i poseu-la a bullir juntament amb la coliflor i els cigrons (10 minuts).
4. Afegiu a la paella també els cigrons, la coliflor i la pastanaga.
5. Finalment, emplateu-ho i poseu-hi un brot de julivert i les olives.



COMENTARI NUTRICIONAL

La coliflor és un aliment amb un perfil nutricional molt interessant, ja que té molt poques calories, però conté moltes vitamines i minerals que el nostre cos necessita diàriament.



COMENTARI GASTRONÒMIC:

En donar-li un toc de curri, podràs transportar-te amb només una cullerada fins a l'exòtic país de l'Índia.

Aquest plat pot oferir una gran varietat de colors. Per als àpats és important també el color, ja que pot tenir més acceptació per a l'infant a causa de l'estímul visual que rep.



Racions: 2 persones



Temps d'elaboració: 90 minuts

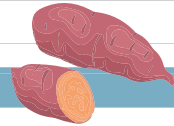


Cost recepte: 2€



Nivell de dificultat: Mitjà

Moniato rostit amb cigrons i tomàquet



INGREDIENTS

- moniato: 1
- cigrons cuits: 1 tassa mitjana
- ceba: 1/2
- comí al gust
- all
- pebre dolç
- pebre negre
- salsa de tomàquet
- julivert
- oli d'oliva verge: 2 cullerades
- sal

PREPARACIÓ

1. Escalfeu el forn a 220 °C.
2. Renteu i eixugueu el moniato. Punxeu-lo amb la forquilla i rostiu-lo a 200 °C durant 40 minuts fins que quedi tendre.
3. Escalfeu una paella amb una mica d'oli. Talleu i piqueu la ceba i afegiu-la a la paella fins que esdevingui transparent. Incorporeu-hi l'all.
4. Abans de treure aquests ingredients s'hi pot posar comí, pebre i sal per donar-hi més sabor.
5. Incorporeu-hi la salsa de tomàquet amb els cigrons cuits i cuineu-ho tot junt.
6. Tragueu el moniato del forn. Obriu-lo longitudinalment i buideu-lo una mica per poder-lo omplir amb la preparació anterior. I ja està llest!

COMENTARI NUTRICIONAL

El moniato, a més d'altres nutrients, aporta betacarotens, que són precursors de la vitamina A, que és essencial per a la pell, la salut visual i el desenvolupament ossi.

Es recomana l'ús de sal iodada per evitar la deficiència de iode. S'ha de fer un ús moderat de la sal i, sobretot, evitar-la en casos d'hipertensió.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Quan els moniatos es cuinen a baixa temperatura (uns 57-70 °C aproximadament), el midó es converteix en maltosa i dextrina. La maltosa és un glúcid compost per dues molècules de glucosa que endolceix un terç del qual fa el sucre de taula, a partir de la degradació del midó de 75 °C. Per això, si es cuina moniato a baixa temperatura, és més dolç.

Sabies que a l'Antic Egipte, fa 4 mil anys, els faraons eren sepultats i que, entre les coses que els acompanyaven en el seu viatge al més enllà, hi havia cigrons?



Racions: 2 persones



Temps d'elaboració: 35-40 minuts



Cost recepte: 3€



Nivell de dificultat: Alt

Croquetes de cigrons, carabassa i sèsam



INGREDIENTS

- cigrons secs:
1 tassa gran
- carabassa: 1/3
- pa ratllat
- comí al gust
- sèsam
- sal iodada
- oli d'oliva verge:
2 cullerades

PREPARACIÓ

1. Poseu els cigrons en remull la nit abans.
2. Bulliu els cigrons fins que esdevinguin tendres.
3. Talleu i extrageu les llavors i la pell de la carabassa i poseu-la a bullir.
4. Aixafeu els cigrons i la carabassa amb una forquilla fins que quedin com un puré dens. Deixeu refredar la massa a la nevera.
5. Un cop refredada la massa podeu començar a fer les croquetes. Unteu cada croqueta amb el pa ratllat i les llavors de sèsam i el comí. És preferible no fer les croquetes massa gruixudes.
6. Col·loqueu les croquetes a la safata del forn i enforneu-les a 170 °C durant 20 minuts per donar-los un to daurat i consistència.
7. Tragueu les croquetes del forn i emplateu-les.

COMENTARI NUTRICIONAL

La carabassa conté diverses substàncies saludables: és rica en fibra (soluble, que produeix un efecte saciant i laxant), hidrats de carboni i potassi. També conté calci, magnesi, vitamina C, E i betacarotè (precursor de la vitamina A). Aquest últim és el responsable de la color ataronjat de la carabassa i és un antioxidant que ajuda a eliminar radicals lliures prevenint l'envelliment cel·lular.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



L'ingredient principal són els cigrons, que aporten consistència al plat, i la carabassa li dona el seu sabor, juntament amb els condiments adequats. Aquest plat pot convertir-se en una bona opció per ser un plat ideal per a un sopar lleuger o com a plat principal de l'àpat.

Les lleguminoses van ser les primeres a ser cultivades de forma domèstica. A Tailàndia s'han trobat restes de cultius de llegums que daten de fa uns 10 mil anys.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 55 minuts



Cost recepte: 2€



Nivell de dificultat: Mitjà

Mandonguilles de bròquil, cigrons i arròs



INGREDIENTS

- cigrons cuits: tassa petita
- arròs integral: tassa petita
- bròquil: 1/2
- all: 2 grans
- ceba: 1/2
- sal iodada
- oli d'oliva verge: 2 cullerades

PREPARACIÓ

1. Bulliu l'arròs integral.
2. Renteu el bròquil i talleu-lo juntament amb la ceba i els alls.
3. Cogueu la ceba i el bròquil.
4. Poseu-hi tots els ingredients; barregeu i tritureu-ho tot fins que quedi una pasta més compacta.
5. Posteriorment, feu rodones amb la massa per donar forma a les mandonguilles.
6. Col·loqueu-les a la safata i introduir-les al forn durant 20 minuts a 200 °C.
7. Tragueu-les del forn i emplateu-les.



COMENTARI NUTRICIONAL

El bròquil conté vitamina C, que ajuda a mantenir el sistema immunitari sa, entre altres funcions importants per a l'organisme. També és una bona font de folat i vitamina A. El consum de bròquil afecta la composició i la funció de la microbiota gastrointestinal.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



I on va néixer aquest superaliment?

A l'Orient Mitjà fa uns dos mil anys. Va sorgir del cultiu d'una espècie silvestre comuna de coliflor. Fins a mitjan segle XX la seva producció no estava molt estesa a Europa.

Per netejar el bròquil cal aplicar-hi un raig d'aigua en lloc de submergir-lo. D'aquesta manera manté millor els nutrients.



Racions: 4 persones



Temps d'elaboració: 35 minuts



Cost recepte: 2,5€



Nivell de dificultat: Mitjà

Entrepà de patata i cigrons



INGREDIENTS

- pa: 4 llesques
- cigrons cuits: 1 tassa mitjana
- patata gran: 1
- all: 1 gra
- salsa de tomàquet
- pebre vermell picant i dolç al gust
- comí
- orenga
- sal
- oli: 2 cullerades petites
- llimona

PREPARACIÓ

1. Peleu i talleu la patata a daus grans. Poseu-la a bullir en una cassola amb aigua durant 15 minuts o fins que s'estovi.
2. Mentrestant, talleu unes llesques de pa i unteu-les amb la salsa de tomàquet i l'all.
3. Dins d'un bol, poseu-hi els cigrons cuits i barregeu-los amb el pebre vermell i el comí.
4. Tritureu els alls, l'oli i la patata. Afegiu-hi una mica de llimona i tritureu-ho tot fins que quedi una massa densa i suau.
5. Poseu la patata triturada i els cigrons sobre la llesca de pa amb tomàquet.
6. Guarniu-la amb una mica d'oli, sal i orenga.
7. Introduïu les llesques al forn a 200 °C fins que es torrin els cigrons i es gratini la patata.



COMENTARI NUTRICIONAL

Les patates són una bona font de vitamina C, que ajuda a mantenir les genives, les dents i la pell sanes.

Les patates també aporten hidrats de carboni i, per tant, l'energia necessària per al funcionament de l'organisme.

COMENTARI GASTRONÒMIC:



Encara que se solen consumir, majoritàriament, fregides, la millor forma de consumir-les és al vapor, bullides o guisades i acompanyades d'hortalisses.

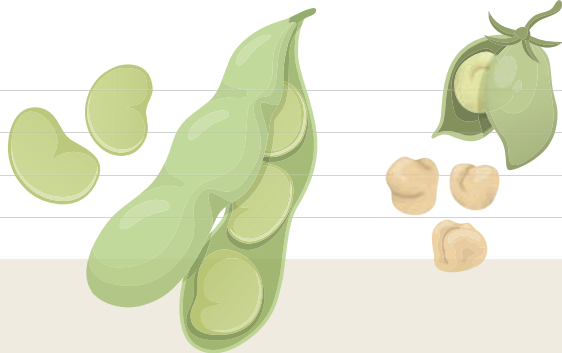
Les qualitats de les patates les han portades al cim dels cultius mundials. Creixent en diferents climes i sent consumida per les poblacions locals, la patata manté el seu preu baix, ja que està lliure de les transaccions comercials que condueixen altres aliments d'extrem a extrem del planeta.

El cultiu de la patata no es va popularitzar a Espanya fins a finals del segle XVIII.



Consells per cuinar Llegums

- Es recomana fer un remull llarg dels llegums: unes 12 hores seria el temps òptim per aconseguir-ne una textura més tova. Cal remullar-los amb aigua freda, excepte els cigrons, que és més recomanable fer-ho amb aigua temperada i amb una mica de sal. Aquest procés també ajuda a disminuir els gasos que produeixen aquests aliments un cop consumits.
- A l'hora de cuinar-los, cal introduir els llegums sempre en aigua freda, abans que bullin, excepte els cigrons, que s'introdueixen en aigua ja bullint.
- Perquè no es "trenquin", cal realitzar la cocció a foc lent o moderat.
- Durant la cocció, es poden acompanyar amb espècies o herbes aromàtiques, així com llorer, alls o cebes.



- Incloeu verdures i hortalisses a les receptes de llegums i, si hi afegiu carn, que siguin porcions ben petites.
- Convertiu les preparacions a base de llegums en plats únics o segons plats (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.), ja que són molt rics en proteïnes i, per tant, són uns bons substituïts de la carn, el peix i els ous.
- Cuineu 1 kg de llegums i congeleu-los en bosses o recipients petits, així sempre disposareu de llegums a punt per consumir.
- Quan han sobrat una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, els podeu afegir a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltades.
- També els podeu triturar afegint-hi algun altre ingredient i en pot sortir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un paté de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.
- Els processos de germinació i fermentació també disminueixen part dels compostos responsables de les flatulències. L'organisme es va adaptant a la fibra dels llegums, i cada vegada són més ben tolerats i generen, per tant, menys gasos.



Recomanacions generals sobre Alimentació

- Es recomana diversificar els diferents tipus de coccions (guisats, a la planxa, al vapor, bullits, al forn, etc.) i anar més enllà de la cullera, variant en la presentació dels plats per no fer elaboracions repetitives.
- Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.
- Fer servir l'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- L'aigua és la millor beguda, tant en els àpats com entre hores.
- És recomanable no afegir sal o posar poca sal en les preparacions i, quan s'utilitzi sal, ha de ser iodada.
- A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que al dinar i al sopar s'ha de garantir la presència d'hortalisses, farinacis integrals i proteics, així com de fruita fresca de postres.
- És convenient programar el menú i planificar la compra i

les receptes per tal de garantir la presència de tots els grups d'aliments en els menús setmanals.

- Per reduir el malbaratament en els àpats s'aconsella servir racions en funció de la gana expressada per cada comensal, sobretot en el cas dels infants, i servir racions més aviat menudes; sempre es pot repetir.
- Recordeu que es pot utilitzar l'excedent cuinat per a l'elaboració de plats nous, tenint en compte que sempre cal conservar els excedents refrigerats a la nevera.
- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada,

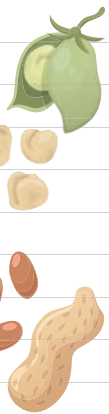
de producció local i de venda de proximitat.

- Cal tenir cura de les presentacions: fer plats vistosos amb varietat de colors i sabors, amb una distribució atractiva dels aliments, utilitzant ingredients que combinin bé, etc.
- Es poden barrejar aquells aliments que no són ben acceptats amb aquells per als quals es tingui més preferència, per tal de millorar l'acceptació d'aliments que costin més de menjar.
- S'ha de procurar gaudir dels àpats en companyia.
- Cal deixar un temps suficient per menjar.

Bibliografia



1. Agència de Salut Pública de Catalunya. Criteris alimentaris per a la contractació de la gestió del menjador dels centres educatius. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2020.
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2020.
3. Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2019.
4. Agència de Salut Pública de Catalunya. Els llegums. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2016. Disponible a: <<https://canalsalut>.





- gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Els_aliments/llegums/Llegums_17.pdf>
5. Agència de Salut Pública de Catalunya. Més llegums. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2016. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Els_aliments/llegums/receptari_llegums.pdf>
 6. Ariza C, Portaña S, Grau E, Sánchez-Martínez F, Sánchez E, Juárez O, Bolao A, Pérez C, Artazcoz L. Alimentació saludable i segura, en la perspectiva d'un sistema alimentari sostenible. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2020.
 7. Ariza C, Serral G, Ramos P i Lucía Artazcoz. Impacte dels hàbits alimentaris en la salut dels infants i adolescents de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2019.
 8. Ramos P, Font M, Juárez O. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2020.
 9. Ramos P, Font M, Juárez, O, Pasarín, M. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Programa de revisió de menús escolars a la ciutat de Barcelona. Informe curs 2019-2020. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.
 10. Ramos P, Ortiz M, Nortia J, Juárez O, Antón A, Blanquer M. Metodología de implementación de un programa de revisión de menús en comedores escolares. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021;25(2).
 11. Ramos, P., Nortia, J., Ortiz, M., Juárez, O., Antón, A., Manera, M., & Fernández, A. (2020). Evaluación de los comedores escolares de Barcelona. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 40(4).

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+**B** Agència
de Salut Pública



Connectem
f **t** **y** **i**n

www.aspb.cat