Cuina d'aprofitament i alimentació saludable

Disseny i contingut:

espigoladors

Amb el suport de:

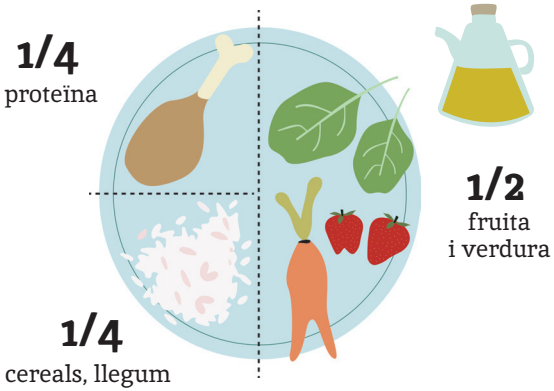
Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Secretaria d'Afers Socials i Famílies

Alimentació saludable: completa, equilibrada i suficient

COMPLETA: la nostra alimentació diària ha de contenir tots els grups d'aliments per assegurar-nos l'aportació dels diferents tipus de nutrients.

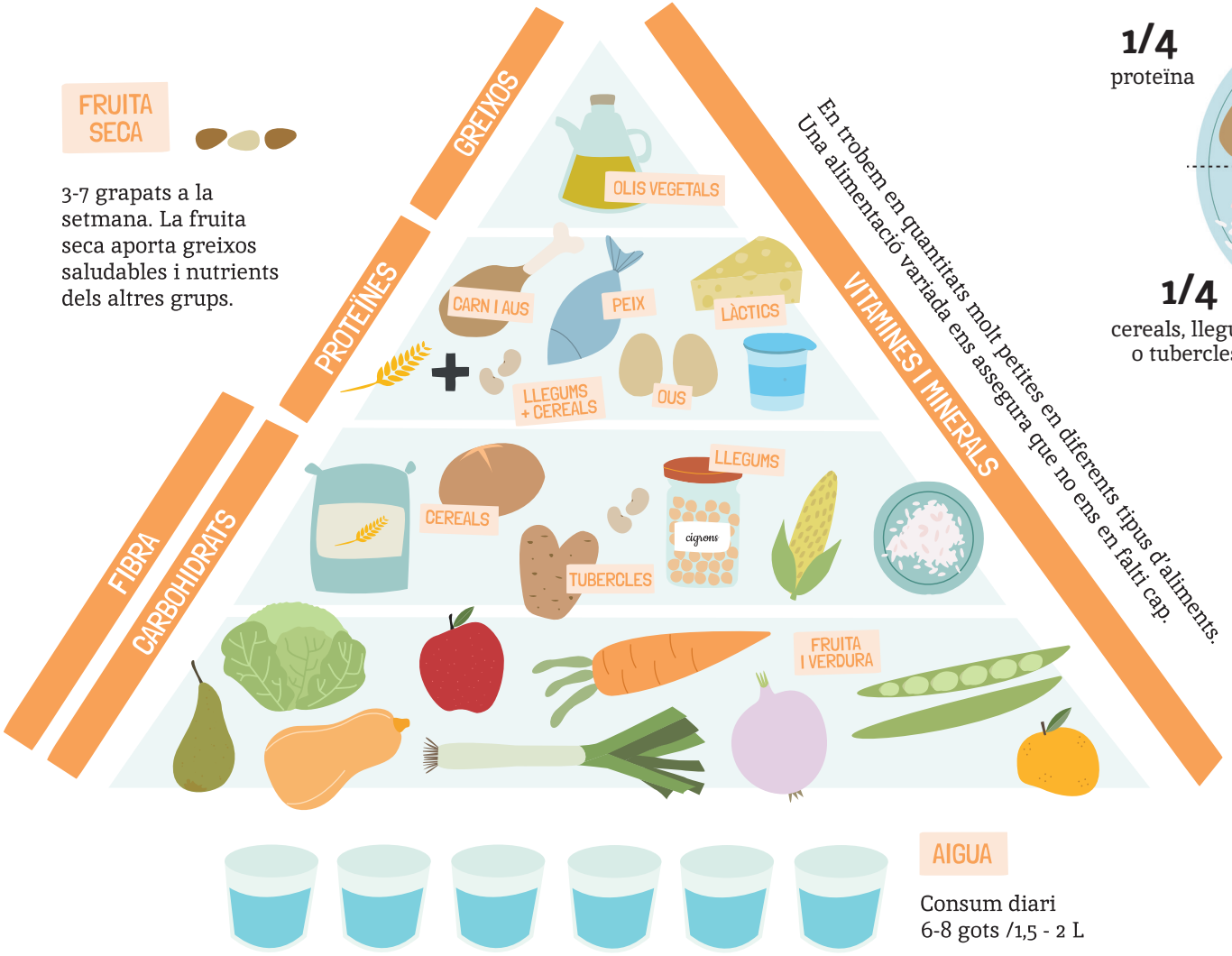
EQUILIBRADA: la proporció de cada tipus d'aliments ha de ser l'adequada perquè no tinguem ni falta ni excés dels diferents nutrients.

El plat per menjar saludable



FRUITA SECA

3-7 grapats a la setmana. La fruita seca aporta greixos saludables i nutrients dels altres grups.



En trobem en quantitats molt petites en diferents tipus d'aliments. Una alimentació variada ens assegura que no ens en falti cap.

Consum diari
6-8 gots /1,5 - 2 L

NUTRIENTS

Conjunt de substàncies contingudes als aliments i que són indispensables per a la vida.

No hem d'oblidar la **hidratació** ni l'**exercici físic** que són eixos del nostre estat de salut. Hem de mantenir un estil de vida actiu i fer com a mínim 1 hora d'activitat física al dia: caminar a bon pas, jugar, fer esport, pujar escales...

Receptes de cuina d'aprofitament

Bolonyesa de llenties

Ingredients

- 800 g de llenties cuites
- 2 grans d'all
- 2 cebes
- 1 branca d'api
- 3 pastanagues
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Orenga seca
- 500 ml de tomàquet triturat
- Salsa de soja (opcional)
- 500 g de pasta integral
- Formatge en pols

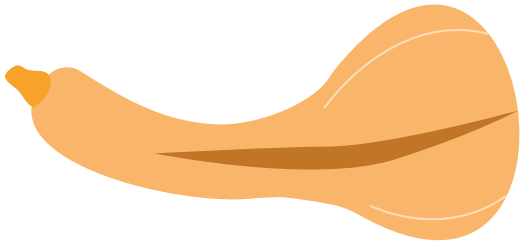
Elaboració

1. Trinxem ben petits l'all, la ceba i l'api.
2. Ho sofregim tot en una cassola amb una mica d'oli fins que la ceba estigui transparent.
3. Afegim pebre negre i orenga seca.
4. Afegim el tomàquet tritural i ho cuinem durant 5 minuts. Per aquesta recepta no volem que el tomàquet es redueixi massa.
5. Tallem a daus petits la pastanaga i la saltegem amb oli en una paella.
6. Rentem les llenties i les afegim al sofregit
7. Triturem una mica les llenties amb ajuda d'una batedora de mà i ho remenem bé.
8. Hi afegim la pastanaga que hem cuit a la paella.
9. Cuinem la pasta integral durant el temps que indica el paquet. O bé, si volem donar-li un toc més professional, podem fer la "mantecatura" que, en italià, vol dir acabar de coure la pasta a dintre del sofregit.

+ aprofitament

Aquesta mateixa recepta la podem fer amb altres verdures que ens interessi acabar, com ara carbassó, pebrot, nap, porro... També podem fer servir les puntes de la ceba tendra o del porro enlloc de la ceba per fer el sofregit.

Crema de carbassa amb pell



Ingredients

- Carbassa
- Altres verdures que tinguem per sofregir (ceba, porro, calçots...) o per afegir a la crema (pastanaga, patata...)
- Sal
- Oli
- Opcional: pebre negre, orenga, pipes, altres llavors...

Elaboració

1. Rentem bé la verdura.
2. Tallem ben petites la carbassa i la resta de verdures que hi vulguem posar, així trigarà molt menys en fer-se i estalviarem temps i energia a l'hora de cuinar.
3. En una cassola sofregim una mica la ceba o el porro tallat.
4. Una vegada estigui sofregit, hi afegim les verdures que hem tallat, ho salem i hi posem dos dits d'aigua. Per coure-ho al vapor no cal més aigua, ja que només cal la suficient per generar vapor dins l'olla i per què no s'enganxin les verdures al fons.
5. Tapem la cassola per tal que no escapi gens de vapor i ho deixem fer a foc suau vigilant de tant en tant que no s'acabi l'aigua.
6. Quan la verdura estigui cuita, ja ho podem treure del foc i passar-ho per la batedora.
7. Segons la textura que vulguem hi podem afegir o treure aigua.
8. Ho tastem i ho rectifiquem de sal.
9. Per últim hi posem opcionalment un polsim de pebre negre, orenga, pipes o altres llavors.

+ aprofitament

Hi ha moltes verdures que tenen una pell comestible, nutritiva i deliciosa. No la desaprofitem! A més, ens estalviarem feina!

Per coure les verdures ho podem fer al vapor, així fem servir molt poca aigua, gastem menys gas o electricitat i, a més, conservem totes les propietats de les verdures ja que no se'n perden a l'aigua de bullir. També podem aprofitar per fer-ne més i congelar la que no ens mengem, així ja la tenim a punt per un altre àpat. Alerta: no la podrem congelar si hi hem posat patata!

Receptes de cuina d'aprofitament

Empanades de fulles i puntes

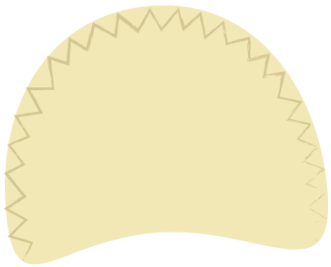
Ingredients

Per la massa

- 250 ml d'aigua
- 180 g d'oli d'oliva
- 15 g de sal
- Farina (aprox. 700 g)

Pel farcit

- ½ kg de fulles verdes (escarola, col, fulles de remolatxa...) i puntes (de porro, de ceba tendra...)
- 3 ous
- 3 grans d'all



Elaboració

1. Posem els ous a bullir per fer ous durs. Recordem de posar-los en aigua freda i, un cop arrenqui el bull, apagar el foc i comptar 13 minuts. Estalviarem energia!
2. Rentem les fulles, les tallem ben petites i les posem a coure al vapor.
3. Tallem les puntes i les posem a sofregir.
4. Una vegada fetes les fulles, les escorrem bé i les posem a sofregir juntament amb les puntes i els alls tallats ben petits.
5. Hi afegim els ous durs trinxats.
6. Per fer la massa, posem l'aigua, l'oli i la sal en un bol. Hi anem incorporant a poc a poc la farina que admeti la massa, és a dir, fins que obtinguem una massa homogènia que no s'enganxi a les mans.
7. Dividim la massa en vuit trossos. Estirem cada tros de massa donant-li una forma ovalada i una llargada d'uns 20 centímetres.
8. Posem el forn a escalfar a 200º.
9. Posem al centre de cada peça una mica del farcit que hem preparat.
10. Dobleguem una part de la pasta damunt del farcit, i l'altra part de la pasta damunt del primer plec que hem fet.
11. Les enfornem durant uns 25 minuts, fins que quedin daurades.

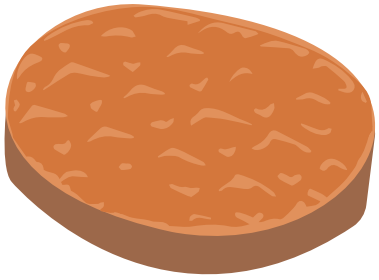
+ aprofitament

Les fulles massa dures de la col o l'escarola, poden descobrir-te noves receptes! Saps que les fulles de la pastanaga són comestibles? Tallades ben petitones i guisades amb altres ingredients poden quedar delicioses.

Hamburgueses de llenties i arròs

Ingredients

- 800 g de llenties cuites
- 1 ceba petita
- Restes de qualsevol verdura
- Restes d'arròs bullit
- 2 grans d'all
- Una culleradeta de comí
- Dues culleradetes de curri
- Farina de galeta
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge



Elaboració

1. Trinxem la ceba, l'all i les restes de verdura a trossos molt petits.
2. Aixafem les llenties amb una forquilla i hi afegim l'arròs bullit i els ingredients que hem tallat petits.
3. Hi posem sal i pebre i hi afegim una culleradeta de comí i dues de curry.
4. Ho barregem tot ben barrejat i hi afegim farina de galeta fins que tingui una textura que es pugui treballar amb les mans. Ho deixem reposar una estona perquè lligui millor.
5. Donem forma a les hamburgueses i les enfarinem amb farina de galeta.
6. Fregim les hamburgueses amb poc oli a la paella i, en treure-les, les deixem damunt d'un paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli.

+ aprofitament

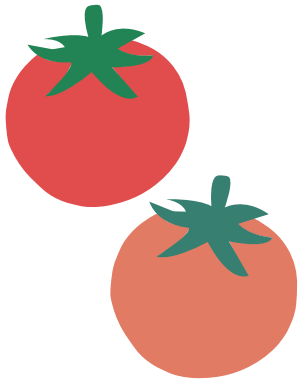
Amb els llegums podem fer hamburgueses, croquetes, mandonguilles... Ens poden servir per aprofitar restes de verdures o miques d'arròs que ens han sobrat d'altres àpats, podem fer-ne de més i després congelar-les. Si les separem amb un paper de forn entre capa i capa, no ens costaran gens de descongelar!

Receptes de cuina d'aprofitament

Melmelada de tomàquet

Ingredients

- 1 kg de tomàquet
- 400 g de sucre
- El suc de ½ llimona
- 1 poma



Elaboració

1. Rentem els tomàquets.
2. Amb el ganivet tallem una creu petita al cul de cada tomàquet.
3. Escaldem els tomàquets, els refredem una mica i els pelem.
4. Si és un tomàquet que té molt de suc, en retirem una part, que ens pot servir per altres preparacions.
5. Tallem els tomàquets a quarts o a daus i els pesem per calcular la proporció de sucre, de suc de llimona i de poma, que li aportarà la pectina.
6. Per cada quilo de tomàquet calculem 400 g de sucre, el suc de mitja llimona petita i una poma.
7. Posem a coure el tomàquet amb el sucre i la poma tallada a trossos sense pelar ni treure el cor.
8. Ho deixem coure uns 20 o 30 minuts.
9. Al cap d'aquest temps hi afegim el suc de llimona, retirem la poma i ho deixem coure uns minuts més.
10. El temps de cocció dependrà del tipus de tomàquet, de la quantitat que preparem, de la intensitat del foc, del diàmetre de la cassola... així doncs per saber si ja està a punt podem fer-ho fent la prova de l'arruga, la prova de la gota o la prova del mar mort.
11. Envasem quan encara està calent i tapem. Fem el buit posant els pots de cap per avall o amb el bany Maria durant 20 minuts.

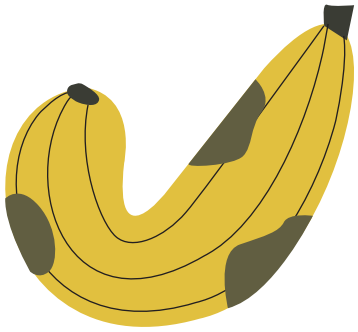
+ aprofitament

En cas que els tomàquets siguin molt sucosos podem fer servir el suc de tomàquet que ens sobri per altres usos: podem reduir a la paella i fer-ne un sofregit més aviat líquid que ens pot servir per guisats i estofats de carn, pollastre al forn, llenties o cigrons... una vegada reduït el podem congelar en porcions.

Pancakes de plàtan madur

Ingredients

- 1 plàtan ben madur
- ½ got de llet (vegetal o de vaca)
- ½ got de flocs de civada
- 1 ou



Elaboració

1. Pelem i aixafem el plàtan amb una forquilla
2. Hi afegim la llet, els ous i els flocs de civada.
3. Ho batem amb la batedora de mà fins que tingui una textura homogènia.
4. Pintem una paella amb oli i l'escalfem.
5. Amb un cullerot posem a la paella pilonets de massa i deixem que quallin sense escampar-los per tal que quedin gruixudets.
6. Els deixem fer a foc suau per totes dues cares.
7. Els podem menjar sols o amb fruita, iogurt, mel, fruits secs trinxats...

+ aprofitament

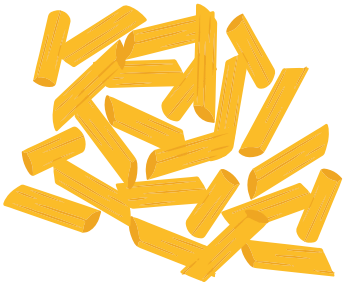
Si no vols que et madurin els plàtans tan ràpid, pela'ls i guarda'ls en una carmanyola tapada a la nevera. Pots servir aquests pancakes posant-hi a sobre restes que vulguis acabar d'altres fruites, de fruita seca o deshidratada, trossets de xocolata...

Receptes de cuina d'aprofitament

Pastís de restes de pasta

Ingredients

- Pasta cuita del dia abans
- Ous
- Salsa bolonyesa
- Formatge



Elaboració

1. Agafem les restes de pasta que tinguem del dia abans.
2. Hi afegim ou batut i ho remenem bé fins que s'impregni tota la pasta.
3. En un motllo de pastís hi posem paper de forn i hi escampem la meitat de la pasta.
4. Hi posem formatge per sobre i, al damunt, salsa bolonyesa.
5. Tornem a fer un segon pis igual que el primer: pasta, formatge i salsa.
6. Hi posem una mica de formatge ratllat per sobre i ho posem al forn a 180º durant uns 20 minuts.

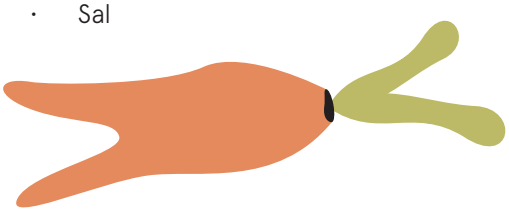
+ aprofitament

Aquest pastís es pot fer tant amb espaguetis com amb macarrons com amb qualsevol tipus de pasta, ja sigui blanca o amb salsa... fins i tot, aprofitar per barrejar-hi si tenim restes d'un altre àpat com espinacs cuits, miques de pernil, etc.

Paté de pastanaga

Ingredients

- 6 pastanagues
- 6 grans d'all
- 150 g de nous pelades
- 1 culleradeta de romaní
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració

1. Netegem bé les pastanagues, les tallem a trossos grossos i les posem a bullir. No cal que les pelem.
2. Els últims dos minuts de cocció de les pastanagues, hi afegim els alls pelats per escaldar-los.
3. Quan tot estigui cuit, ho colem i hi afegim les nous una mica esmicolades, el romaní trinxat, una mica de sal i un bon raig d'oli. Ho triturem amb la batedora i, si cal, hi afegim més oli fins que tingui la textura que volem.
4. El podem servir com entrant amb torradetes o com acompanyament per carn, peix, pasta o hamburgueses vegetals.

+ aprofitament

Per evitar que la pastanaga es faci tova, guarda-la la nevera dins una bossa de plàstic tancada. Recorda que la pell de pastanaga és tan bona com l'interior. Si decideixes pelar les pastanagues, no llencis les pells! Les pots fregir i fer uns deliciosos xips o bé fer la pela una mica més gruixuda i arrebossar-les amb tempura.

Receptes de cuina d'aprofitament

Pizza a la paella

Ingredients

- 300 g de farina aprox.
- 150 ml d'aigua
- 100 ml d'oli d'oliva
- Una culleradeta de sal

Elaboració

1. En un recipient posem l'aigua, l'oli i la sal.
2. Hi anem afegint farina a poc a poc i l'anem desfent amb les mans. Anem afegint farina fins que la massa deixi d'enganxar-se a les mans.
3. Una vegada ho tinguem, l'amassem una estona i la treballem fins a formar una bola.
4. Preparem els ingredients que hi posarem per tenir-los ben a mà, ja que haurem de muntar les pizzes molt ràpidament.
5. Fem boles petites amb la massa i les aplanem ben primetes i de la mida de la paella.
6. Posem la paella al foc i, quan estigui ben calenta, hi posem la pizza.
7. Quan veiem que està daurada per la cara de sota, li donem la volta i ràpidament hi posem tots els ingredients, posem la tapa a la paella i la deixem fer fins que la cara de sota estigui cuita i el formatge fos.

+ aprofitament

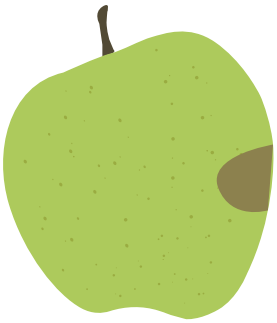
La pizza, les coques, les empanades,... són una manera tradicional d'aprofitar les restes disperses de diferents ingredients que tenim per la nevera

Fer les pizzes a la paella és molt més econòmic i eficient, ja que no suposa tanta despesa energètica, sobretot si només volem fer pizza per una o dues persones!

Crumble de pomes tocades

Ingredients

- 4 pomes
- 75 g de mantega a temperatura ambient
- 100 g de galetes
- 2 cullerades de sucre
- Aigua
- Canyella



Elaboració

1. Tallem les pomes per aprofitar els trossos que estiguin bons. Si està en bon estat, podem deixar també la pell de la poma.
2. Les posem en un recipient per anar al foc, hi afegim dues cullerades de sucre i hi posem una branca o un polsim de canyella. Hi posem una mica d'aigua per coure-les al vapor. Ho posem a foc mig i deixem arrencar el bull, tot just perquè s'estovi una mica la poma.
3. Mentrestant, barregem en un bol les galetes esmicolades i la mantega tallada a dauets. Ho treballem amb les mans i, quan estiguin els ingredients ben integrats, els anem engrunant amb els dits, fins que quedi una textura sorrenca.
4. Quan la poma estigui a punt, la colem i la deixem refredar.
5. Una vegada que la poma està freda, la posem en un recipient i hi escampem les engrunes de galeta per damunt. Ho posem al forn a 180º durant uns 8 o 10 minuts.
6. Ho podem servir tebi.

+ aprofitament

Aquest clàssic anglès et pot servir per aprofitar qualsevol fruita que no estigui prou presentable per servir a taula, que tingui un cop, que sigui massa madura, que no hagi resultat molt gustosa. A més, si vols allargar la vida de les pomes, guarda-les a prop de les patates en un lloc fresc i fosc. Saps que la poma fa madurar les altres fruites que té al voltant?

Què més podem fer per estalviar recursos i diners?

A l'hora de coure els aliments...

- ☑ Amb la cocció amb vapor gasta menys aigua i energia i s'aprofiten millor els nutrients. No cal cap estri especial per coure al vapor, només cal posar un parell de dits d'aigua a la cassola i mantenir-la tapada per tal que no s'escapi el vapor.
- ☑ Si tapes les olles l'aigua bullirà abans.
- ☑ Utilitza el fogó adequat segons la mida del recipient.
- ☑ Utilitza l'olla exprés sempre que puguis. Tingues en compte que les vàlvules estiguin en bon estat, no omplir més de 2/3 parts i coure a foc mig.
- ☑ Un cop l'aigua comenci a bullir, pots baixar la potència del foc, ja que la temperatura es manté.
- ☑ Si talles els aliments a trossos més petits, necessitaràs menys temps de cocció.
- ☑ Si utilitzes vitroceràmica o inducció aprofita les hores de tarifació més baixa per cuinar.
- ☑ Pots apagar el foc una mica abans d'acabar la cocció i la calor restant acabarà de cuinar els aliments.

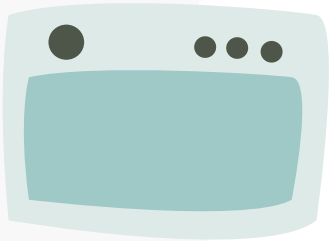
Utilitza la nevera de manera eficient.

- ☑ La nevera és l'electrodomèstic de casa que més gasta, malgrat no ser el que més potència té. El fet d'estar sempre engegat fa que s'emporti el 30% del consum de la llar.
- ☑ Si pots, ubica-la lluny de fonts de calor i de radiació solar. Un 15% del seu consum pot dependre de la seva ubicació
- ☑ Intenta no obrir gaire la porta. I quan l'obris, torna-la a tancar el més ràpidament possible.
- ☑ No hi posis plats calents, ja que això fa treballar més la nevera per mantenir el fred.
- ☑ Aprofita per descongelar dins la nevera, així s'aprofita el fred dels aliments que es descongelen.
- ☑ Mantingues el congelador desglaçat.
- ☑ Neteja les reixetes freqüentment per no obstruir el sistema de ventilació.
- ☑ Fixa't que la part posterior estigui a uns 5 cm de la paret.
- ☑ Si marxes de vacances, baixa'n la temperatura o activa'n la funció "eco".
- ☑ Gasta menys si està plena que si està buida: ja que els sòlids mantenen més la temperatura que l'aire i no es perd tan ràpidament el fred cada vegada que obrim. En cas de no tenir molts productes frescos, pots usar la nevera com a rebost.

Vetlla per l'estalvi d'aigua.

- ☑ A l'hora de rentar els plats, tanca l'aixeta tots els moments que no estiguis utilitzant l'aigua.
- ☑ Aprofita l'aigua de rentar les verdures per regar les plantes.
- ☑ Instal·la airejadors o economitzadors a les aixetes, com a sistema d'estalvi d'aigua.
- ☑ Cuina els aliments amb l'aigua justa. No sempre cal omplir l'olla fins dalt de tot.
- ☑ Si fregues els plats just després de menjar, serà més fàcil i ràpid netejar la brutícia.
- ☑ Si tens rentaplats, fer-lo servir gasta un 60% menys d'aigua i d'energia que rentar-los a mà amb aigua calenta.

El forn consumeix molta energia: Utilitza'l amb cap.



- ☑ El forn consumeix molta energia per escalfar-se. Per això, val la pena aprofitar quan el tenim en marxa, per cuinar més d'un plat alhora.
- ☑ Utilitza recipients de vidre: retenen millor la calor.
- ☑ Apaga'l una estona abans d'acabar la cocció, la calor residual cada vegada que obrim la porta es perd un 20% de la temperatura.
- ☑ No l'obris durant la cocció: comprova l'estat del plat a través del vidre.
- ☑ No sempre és necessari preescalfar el forn i, si ho hem de fer, amb uns 10 minuts sol ser suficient.