

Alimentació saludable amb el receptari del Programa SI!



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salut
Integral



Fundació "la Caixa"

Amb especial agraïment a:

Les persones que formen part de l'equip pel seu assessorament continu i suport:

Xavier Òrrit Prat, Vanesa Carral Bielsa, Mercedes de Miguel Estévez,
Amaya de Cos Gandoy, Gloria Santos Beneit, J. Rafael Badia Llach, Ester Pla Lozano,
Pilar Altarriba Munné, Domènec Haro Muñoz, Anna Badia Rosas i Carles Peyra Fortuny.

A la Fundació Alicia per la seva col·laboració en el desenvolupament del component d'alimentació del Programa SI! i la seva aportació de receptes. Especialment a l'Elena Roura.



Alimentació saludable amb el receptari del Programa SI!

Autoria:

**Fundació SHE - Fundació "la Caixa",
per Valentí Fuster**

Direcció:

Isabel Carvajal Urquijo

Creació i conceptualització:

Patricia Bodega Villanueva

Carla Rodríguez Caballero

Maquetació editorial:

Studio Quinze.

Xavier Vegas Vidal

Correcció i traducció:

Traduccions ESS.

Elena Soler Segura

ÍNDEX

ALIMENTACIÓ I SALUT	5
SALUT INTEGRAL	5
Què és menjar saludable	6
Tots els nutrients en el mateix plat	7
Alimentar-se és més que menjar	10
Com dissenyar el vostre menú	10
Freqüència de consum d'aliments	11
Exemple de menú omnívor per a tota la família	12
Exemple de menú vegà per a tota la família	13
No tots els aliments són iguals	14
CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI!	16
CUINAR, APRENENTATGE PER A LA VIDA	16
Desenvolupem autonomia a la cuina	17
La seguretat és el primer	18
CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI!	19
ESMORZARS BONS I PLENS D'ENERGIA	19
Torrades integrals amb...	20
Galletes de civada i plàtan	20
Magdalenes	21
Mugcake de civada	21
Coquetes de civada i poma	22
Civada i xia	22
CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI!	23
PISCOLABIS PER MIG MATÍ O MITJA TARDA	23
Pa integral casolà	24
Pa de pessic	24
Crepes de farina de cigrons	25
Entrepà de figues i formatge	26
Entrepà d'oli i xocolata	26
CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI!	27
ENTRANTS O PRIMER PLAT	27
Sopa de tomàquet	28
Sopa de meló	28
Gaspaxo de síndria	29
Sopa de pèsols	29
Crema de carbassa	30

Crema de mongetes seques.....	30
Tastets de pinya i salmó	31
Purè de patates amb bolets	31
Amanida de lleties, tomàquet i pastanaga	32
Hummus amb bastonets de pastanaga	32

CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI! 33

PLATS ÚNICS O SEGONS.....	33
Fideus d'arròs amb verdures	34
Macarrons amb salsa d'espàrrecs	35
Espaguetis de verdures amb salsa de xampinyons	36
Patates al microones	37
Truita de mongetes seques.....	37
Cuscús de quinoa.....	38
Broquetes de pollastre i poma	39
Hamburgueses de verdura	40
Papillota de lluç i verdures	41
Mandonguilles de peix.....	42
Rotlles de verdura i llagostins	43
Ous al plat al moment.....	44
Arròs amb nous i formatge	44

CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI! 45

POSTRES.....	45
Suc de magrana	46
Sopa de llimona amb plàtan	46
logurt amb poma.....	47
Quallada amb fruita picada	47

CUINEM EN FAMÍLIA LES RECEPTES DEL PROGRAMA SI! 48

RECEPTES PER CELEBRACIONS SALUDABLES.....	48
Bocapizza	49
Massa de pizza de carbassó	49
Massa de pizza de coliflor.....	50
Massa de pizza de kale o espinacs	50
Pizza de verdura amb base de truita mexicana	51
Gelat casolà de gerds i nabius	51
Gelat casolà de fruita amb polpa	52
Pastís de xocolata.....	53
Tastets de crema amb mores	53

Alimentació i salut



SALUT INTEGRAL

El **Programa SI!** és *salut integral*, això vol dir que tenim una visió de la salut com a un tot que implica aspectes físics, mentals, emocionals i de relació, i que és necessari que hi hagi sintonia entre si.

Tots els processos del nostre cos estan relacionats, i és per aquest motiu que des de la **Fundació SHE** donem tanta importància a què es facin canvis d'hàbits en tots els nivells de manera simultània.

Per tenir cura del cos es comença per estimar-lo i comprendre'n les necessitats i el funcionament. De ben poc ens serveix alimentar-nos a la perfecció si no tenim uns hàbits de vida activa, i de ben poc serveix fer exercici físic si no atenem les nostres emocions.

Si ensenyem als més petits i a les més petites que el menjar saludable i l'exercici han de formar part del dia a dia, és més probable que siguin adults sans i adultes sanes tant físicament com mental, emocional i social.

L'**objectiu** d'aquest recull de receptes és oferir un recurs perquè els nens i les nenes aprenguin, juntament amb les seves famílies, aspectes relacionats amb l'alimentació saludable a la vegada que aprenen a preparar receptes senzilles i ben bones.

Què és menjar saludable

Actualment, tenim una gran quantitat d'informació sobre els aliments que es recomanen consumir dins la nostra alimentació quotidiana per prevenir malalties i mantenir-nos saludables. De vegades, aquesta informació ens sobrepassa, perquè és molta i diversa, i mantenir hàbits d'alimentació saludable sembla una tasca difícil, en què es necessiten coneixements professionals i molt de temps. No obstant això, si no hi ha cap mena de necessitat alimentària especial, menjar se pot ser molt més senzill del que sembla.

Els hàbits alimentaris adquirits a les primeres etapes de la vida són decisius per al comportament alimentari a l'edat adulta, i és per això que cada vegada es dona més importància a encaminar els nens i les nenes cap a un estil de vida saludable, i per fer-ho és necessari que el professorat, la família i l'entorn treballin en conjunt.

La infància i l'adolescència són etapes ideals per dur a terme activitats de promoció de la salut, perquè en aquestes edats parlem d'adquirir hàbits, una tasca molt més senzilla que modificar-los.

La dieta mediterrània és coneguda per ser cardioprotectora gràcies al consum freqüent de verdures, fruites, peix, llegums, fruita seca i oli d'oliva. Ens ajuda a disminuir la pressió arterial i a mantenir una bona relació dels nivells de colesterol i triglicèrids.

Actualment, hem modificat la nostra dieta en afegir-hi aliments amb un alt contingut en sal, sucres i olis refinats, i coincideix amb un augment de la prevalença de malalties cròniques com la hipertensió i la diabetis.

És per aquest motiu que és necessari potenciar des de casa la importància d'una alimentació amb les característiques següents:

Variada. Menjar de tots els grups d'aliments i entrar en contacte amb textures, sabors i olors diferents.

Equilibrada. Menjar aliments de cada grup amb la freqüència que es recomana per tal de cobrir les necessitats nutricionals al llarg del dia.

Nutritiva. Menjar aliments que ens aporten nutrients de qualitat i evitar aliments superflus.

Moderada. Menjar la quantitat que es necessita i que és adequada a l'edat, a la mida i a l'activitat. S'afavoreix la percepció de la sensació de sacietat.

Apetible. Cuinar menjars atractius per a tots els sentits. S'educa el paladar a través del menjar saludable i s'aprèn a gaudir d'aliments nous i de formes de cuinar noves.

Divertida. Cuinar en família. L'alimentació saludable es viu des de l'experimentació, el treball en equip i el gaudi.

La salut no es construeix en dur a terme totes les recomanacions a la perfecció. Això sol generar molt estrès i complicacions innecessàries, que poden acabar per fer-nos desistir dels canvis al cap de poc d'haver-los iniciat.

L'alimentació saludable s'aconsegueix amb petites accions mantingudes en el temps. Prendre consciència des del moment de la compra i tenir presents algunes idees que es poden anar incorporant a poc a poc i sense presses:

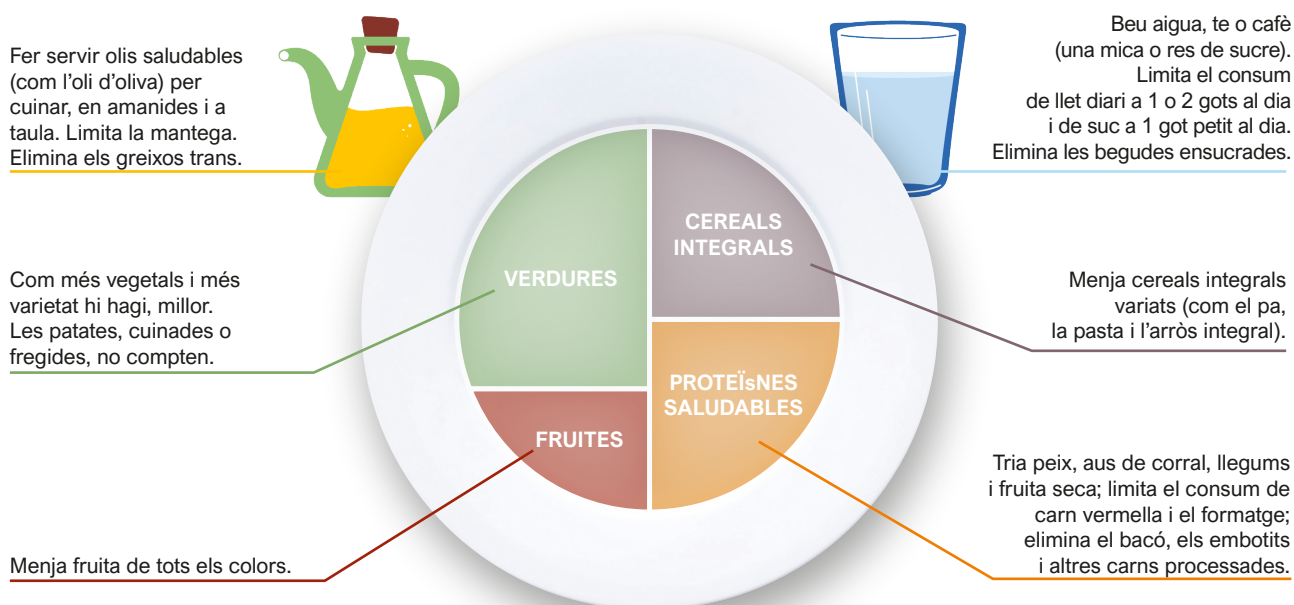
- menjar verdura en tots els àpats;
- triar fruita per matar el cuc entre hores;
- menjar cinc vegades al dia, especialment durant la infància i l'adolescència;
- incorporar espècies als menjars i reduir el consum de sal;
- menjar cereals integrals i afegir-ne de nous com el sègol, l'espelta o el blat de moro;
- provar els llegums en amanides, i si es fan en guisat, millor amb verdures;
- menjar un grapat de fruita seca crua i sense sal al dia;
- reduir el consum de carns vermelles i augmentar-ne el de peix i proteïnes d'origen vegetal;
- prioritzar les tècniques culinàries més saludables com la planxa, el forn i el vapor, i deixar els fregits i els arrebossats per a les ocasions especials; i
- servir a cada persona racions adequades per a la seva edat, mida i tipus d'activitat que fa abans de menjar o després de l'àpat.

Tots els nutrients en el mateix plat

Calcular la mida de les racions pot resultar més senzill si fas servir algun d'aquests mètodes:

El plat saludable¹ (*healthy eating plate*, nom original en anglès), creat per experts de l'Escola de Salut Pública de Harvard i l'Escola de Medicina de Harvard, ajuda als consumidors i a les consumidores a fer tries més saludables dels principals grups d'aliments.

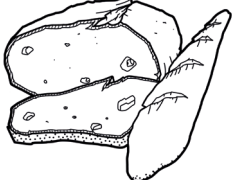
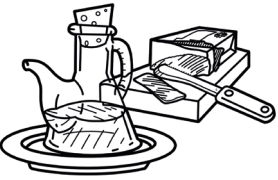
Plat saludable



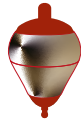
¹ *Healthy eating plate:* <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate-vs-usda-myplate/>

Una altra forma efectiva de triar les racions és utilitzar les mans com a guia. En estar en proporció amb el cos, ens indiquen la quantitat d'energia i aliment que necessitem. També podem utilitzar objectes quotidians per guiar-nos en l'elecció de la mida de la ració.

Aproximació de racions pel mètode de la mà

VERDURES I HORTALISSES Dos grapats grans o el volum que hi cap a les mans quan fem cassoleta. No hi ha cap límit real de quantitat. 	LLEGUMS Un grapat en cru (o de 4 a 6 cullerades soperes en cru i de 8 a 10 cullerades soperes ja cuites o de pot; o 3 cullerades soperes en cru de soja texturitzada). 	CEREALS I TUBERCLES Un grapat en cru (o un got d'aigua d'arròs, pasta, quinoa, cuscús..., ja cuit) o una patata mitjana o mig moniato. 	FRUITA SECA, FRUITA DESSECADA I OLIVES Un grapat. 
CARN, PEIX, OU, TOFU, TEMPEH, SEITAN Filet o porcions com el palmell de la mà i d'un dit de gruix. 	FRUITA (sencera o tallada) El que hi cap a les mans quan fem cassoleta (una peça mitjana o un grapat de les petites o com una tassa de les fruites grans tallades o un tall de dos o tres dits de gruix). 	FORMATGE, ALVOCAT I PA Dos dits, com l'índex i el cor. Unes dues llesques o talls fins de formatge; dues rodanxes d'un dit de gruix d'alvocat; dos dits de pa de barra quan és per acompanyar els àpats i entre quatre i sis dits si és per esmorzar. 	GREIXOS I SUCRES (oli, mantega, maionesa, mel, etc.) La punta d'un dit o una cullerada rasa. 

Aproximació per comparativa amb objectes comuns

Aliment: Amanida Quantitat: 250 g Objecte: Tauleta 	Aliment: Peça de fruita Quantitat: 200 g Objecte: Bombeta 	Aliment: Formatge Quantitat: 50 g Objecte: Tovalló de paper 
Aliment: Llet i iogurt Quantitat: 250 g Objecte: Esborrador de pissarra 	Aliment: Arròs, quinoa i pasta Quantitat: 80 g Objecte: Pastilla de sabó 	Aliment: Crema de xocolata Quantitat: 30 g Objecte: Pilota de golf 
Aliment: Mongetes, lleties i cigrons Quantitat: 100 g Objecte: Pilota de tennis 	Aliment: Peix i carn Quantitat: 120 g Objecte: Telèfon mòbil 	Aliment: Fruita seca Quantitat: 30 g Objecte: Baldufa 

Tots dos mètodes tenen les seves limitacions, ja que només fan referència a la quantitat, sense tenir en compte el valor nutricional i calòric dels aliments.

Si teniu dubtes sobre si mengeu quantitats adequades, el millor és consultar-ho al o a la nutricionista perquè us orienti i individualitzi l'alimentació de la família.

Per aquest motiu, encara que tinguem eines per calcular la mida de les racions, recorda que s'ha d'escollar els nens i les nenes pel que fa a la quantitat de menjar que volen consumir.

Alimentar-se és més que menjar

Actualment, se sap que l'alimentació conscient afavoreix la nostra salut i que no només es refereix al moment d'ingerir els aliments, sinó que passa per quatre fases relacionades amb tot el procés d'alimentar-nos:

- Dissenyar menús adequats al nostre temps, a les nostres activitats i preferències, en els quals hi hagi varietat d'aliments i siguin equilibrats (fins i tot aliments que no ens agraden tant).
- Quan es fa la compra s'han de triar els aliments per l'aparença, l'olor, el pes o la textura, i anar a les botigues, encara que s'han d'evitar els plàstics i donar prioritat als aliments de temporada i de proximitat.
- Quan es cuinen els aliments s'ha de prestar atenció, posar-hi molt d'amor i s'ha de pensar com ens sentirem una vegada haguem menjat.
- S'ha de mastegar sense presses, i hem de tenir en compte les nostres sensacions, valorar els sabors i la feina de la persona que ha comprat i ha cuinat (fins i tot si ho hem fet nosaltres mateixos o mateixes).

Un dels grans problemes que ha dut a l'augment del sobrepès i a l'obesitat és la pèrdua de l'autoregulació pel que fa a les sensacions de gana i sacietat, perquè mengem davant del televisor amb poca consciència del que fem i acabem menjant més del que realment necessitem.

Podem fer petits canvis de rutines que ens ajudin a millorar aquest aspecte de la nostra alimentació i de les nostres relacions familiars en incloure els més petits i les més petites de la casa en aquestes fases en la mesura del possible.

Com dissenyar el vostre menú

Tenir clar el que menjarem cada dia és un factor clau a l'hora de tenir una alimentació saludable. D'una banda, afavoreix que la compra se centri en el que necessitem, evitant improvisacions i, de l'altra, dissenyar els menús en família fa que els nens i les nenes prenguin consciència del que mengen i del que significa menjar variat i equilibrat.

Actualment, hi ha al mercat molts recursos divertits, originals i barats per dissenyar els nostres menús setmanals, amb espai per a observacions, comptabilitzar els dies de llegums, carn, pasta,... que poden posar-se a la nevera o en algun lloc visible en la cuina. Si no, una pissarra petita tipus Velleda en la qual podem escriure i esborrar també resulta útil i senzill.

A continuació, us donem pistes sobre la freqüència de consum d'aliments i un parell d'exemples de dietes per a tota la família, una amb proteïna animal i una altra de vegana, perquè us siguin d'ajuda.

Us animem a incloure en el vostre dia a dia les receptes que us proposem.

Freqüència de consum d'aliments

<i>Aliments</i>	<i>Freqüència de consum</i>	<i>Mesures casolanes en cru a punt per cuinar</i>
Aigua	4-8 racions/dia	1 got o ampolleta
Lactis	2-4 racions/dia	1 got o 1 tassa de llet; 2 unitats de iogurt; 2-3 talls de formatge o 1 porció individual
Pa, cereals, pasta, arròs i patates	4-6 racions/dia	3-4 llesques; 2 grapats o 1 plat normal d'arròs o pasta; 1 patata gran o 2 de petites
Verdura	2 racions/dia (una de les quals ha de ser en cru o en amanida)	1 plat d'amanida variada; 1 plat de verdura cuita; 1 tomàquet gran o 2 pastanagues
Fruita	Com a mínim 3 racions/dia	1 peça mitjana o 2 de petites (mandarina, prunes); 1 tall de meló; 1 tassa de maduixes o cireres
Oli d'oliva	3-6 racions/dia	1 cullerada sopera
Llegums	2-4 racions/setmana	2 grapats o 1 plat normal
Fruita seca	3-7 racions/setmana	1 grapat petit o 18-20 avellanes
Peix i marisc	3-4 racions/setmana	1 filet petit i sense espines. Com a mínim dues de les racions han de ser peix blau.
Carns magres i aus	3-4 racions/setmana	1 filet petit; ¼ de pollastre o de conill
Ou	3-4 racions/setmana	1 ou mitjà
Embotits i carns greixoses	Ocasional i moderat	10 talls fins de xoriço; 2 talls de pernil dolç o serrà
Dolços, aperitius i refrescos	Ocasional i moderat	2 cullerades de postres rases de sucre; 1 unitat petita; 1 suc envasat
Margarina i mantega	Ocasional i moderat	1 cullerada de postres; 1 unitat mitjana

Font: <https://fundacionshe.org/es/la-dieta-mediterranea-previene-las-enfermedades-cardiovasculares/>

Exemple de menú omnívor per a tota la família

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Llet sencera amb cacau pur en pols desgreixat, sense sucres afegits. Pa integral amb pernil serrà o pit de gall d'indi (90 % de carn), alvocat, tomàquet, hummus, crema de fruita seca 100 %; o flocs de civada o cereals sense sucre; o quallada amb fruita i canyella. Fruita o fruita dessecada.						Llet amb cacau pur en pols desgreixat. Pa integral amb ou remenat i tomàquet. Fruita.
DINAR	Cigrons cuits amb quinoa i verdures a la planxa. Fruita.	Lasanya de carbassó al forn amb picada i verdures ofegades i formatge parmesà. Fruita.	Coliflor gratinada al forn amb daus de pernil i formatge gratinat. Fruita.	Mongeta verda amb daus de pastanaga i patata cuita. Filet de llom de porc a la planxa amb xampinyons i alls saltats. Fruita.	Macarrons integrals amb salsa d'espàrrecs. Fruita.	Pebrots farcits de bacallà i gambes amb salsa de pebrots del piquillo. Fruita.	Broquetes de pollastre, verdures i poma (a la planxa). Fruita.
A MIG MATÍ / BERENAR	Fruita o fruita dessecada. Fruita natural amb canyella. logurt natural sense sucre afegit amb fruita natural o fruita seca. logurt natural amb fruita o fruita seca i llavors de xia. Fruita seca natural o torrades sense sal (poden ser en crema).				Batut de iogurt natural i fruita o només de fruites. Entrepà o pa integral. Hummus de cigrons o remolatxa amb hortalisses crues (<i>crudités</i>). Broquetes de fruita amb xocolata negra desfeta. Coquetes d'arròs, d'espelta o blat de moro amb crema de fruita seca sense sucres afegits.		
SOPAR	Salmó a la planxa amb carbassó a la planxa. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Truita francesa de tonyina al natural o en oli d'oliva amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Rotlles de verdures i llagostins. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Ou a la planxa amb patates de moniato i verdures al forn amb espècies. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Lluç a la planxa amb samfaina. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Pizza de massa de bròquil amb cirerols, ceba, tonyina, ou i formatge <i>mozzarella</i>. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.	Truites integrals farcides de carbassó i salsa de iogurt. Fruita o iogurt natural sense sucres afegits.

Exemple de menú vegà per a tota la família

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Beguda vegetal preferiblement enriquida amb calci sense sucres afegits o iogurt de soja sense sucre afegit. Pa integral amb allvocat, tomàquet, hummus, crema de fruita seca 100 %; o flocs de civada o cereals sense sucre (per exemple, flocs de blat de moro). Fruita o fruita dessecada.						Farinetes de civada amb beguda vegetal, cacau pur desgreixat i fruita tallada.
DINAR	Llenties estofades amb arròs integral i verdures. Fruita.	Hamburguesa de llegums i civada amb xampinyons a la brasa. Fruita.	Alberginies farcides amb mongeeta, tofu i verdures (al forn). Fruita.	Nuggets de coliflor i flocs de blat de moro al forn i hummus. Fruita.	Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa de soja texturitzada. Fruita.	Bledes saltejades amb panses i ametlles. Hamburguesa de verdures. Fruita.	Fideus d'arròs amb saltat de tofu i pebre vermell. Fruita.
A MIG MATÍ / BERENAR	Fruita fresca o dessecada. Iogurt de soja sense sucre. Fruita seca crua i sense sal (poden ser en crema). Entrepà o pa integral						
SOPAR	Tofu marinat amb samfaina. Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Seitan a la planxa amb escalivada i patata Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Falàfel amb amanida picada molt petita amb salsa de iogurt de soja i pa de pita integral. Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Wok de tofu, verdures, fideus d'arròs i salsa de soja. Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Truita de patates vegana (amb farina de cigrons) i amanida de brots d'enciam, allvocat i tomàquet. Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Minipizzes de carbassó o carbassa amb verdures, orenga i llevat nutricional (tot al forn). Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.	Amanida de quinoa, carbassa rostida, panses, brots d'enciam i magrana. Fruita o iogurt de soja sense sucres afegits.

No tots els aliments són iguals

Quan siguin més grans, serà molt important que els i les ajudem a llegir les etiquetes² dels aliments que «són moda», i que els comparem amb altres de saludables perquè tinguin una referència clara de per què hi ha aliments que s'han de consumir de forma ocasional.

En general, quan volem llegir una etiqueta, la primera cosa que hem de tenir en compte és que el primer ingredient a la llista és el majoritari.

Aquests són alguns exemples d'aliments que solen consumir-se com a pisolabis i que podem revisar-ne l'etiqueta:

- Formatge: els ingredients majoritaris han de ser llet, ferments i quall.
- Iogurt: preferiblement que siguin naturals i que a la llista d'ingredients hi hagi poc més que la llet i els ferments.
- Pa: que sigui preferiblement integral. Per comprovar-ho, mireu la llista d'ingredients i que el primer sigui farina integral almenys entre un 55 % i 75 %.
- Embotits: en cas de voler afegir embotits a l'alimentació, que tinguin com a mínim un 85 % de carn.

Què és l'etiqueta nutricional?

1 INFORMACIÓ NUTRICIONAL		
2 Porció: 3 1 got 3 200 ml		
4 Porcions per envàs: 5 5		
5 6		
	100 ml	1 porció
Energia (kcal)	38	72
Proteïnes (g)	3,5	7,0
Greixos totals (g)	0,1	0,2
H. de c. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodi (mg)	48	96
Potassi (mg)	165	330
7 8		
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calci (mg)	128	32 %
Fòsfor (mg)	103	26 %
Magnesi (µg)	12	8 %
Iode (kcal)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %
(*) % en relació amb la dosi diària recomanada		

- 1: Etiqueta nutricional.**
- 2: Porció en mesures casolanes.**
- 3: Quantitat en g o ml.**
- 4: Nombre de porcions per envàs.**
- 5: Quantitat de nutrients per 100 ml.**
- 6: Quantitat de nutrients per porció.**
- 7: Contingut de vitamines i minerals per 100 g o 100 ml.**
- 8: Dosi diària de referència.**

² Per ampliar informació sobre com llegir etiquetes dels aliments, consulteu aquest article: <https://fundacionshe.org/es/etiquetado-nutricional-sabemos-realmente-lo-que-comemos>

Aquestes recomanacions bàsiques us poden ajudar a fer la tria:

<i>Aliments que s'han d'evitar</i>	<i>Substituts saludables</i>
Patates fregides i <i>gusanitos</i> per l'alt contingut en sal i greixos poc saludables.	Fruita seca natural i sense sal, o crispets de blat de moro sense sal i fetes amb el gra del blat directament.
Brioixeria industrial.	Rebosteria casolana.
Batuts i sucres envasats per l'alt contingut en sucre i baix contingut en fruita.	Batuts i sucres fets a casa amb fruita fresca.
Entrepà de paté o embotit.	Hummus amb coquetes de blat de moro o bastonets de pastanaga.

Aquestes són algunes idees de receptes senzilles per a fer en família que esperem que us agradin.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

CUINAR, APRENTATGE PER A LA VIDA

La cuina és un espai on la creativitat s'uneix als hàbits saludables de l'alimentació i on, a més a més, es poden aprendre altres conceptes, com els números, els colors, ciència o habilitats motrius.

En ella, a més, es pot generar un ritual de comunicació entre els membres de la família on poder parlar sobre aspectes personals com els gustos o com hem passat el dia.

Les receptes que s'ofereixen en aquest recurs s'han dissenyat per aprendre, practicar i animar els nens i les nenes a tastar nous aliments per afavorir d'aquesta manera que hi hagi un temps en família divertit i educatiu a la vegada.

Desenvolupem autonomia a la cuina

Ajudar a la cuina és una **responsabilitat positiva** que afavoreix el sentit de l'orgull i l'autonomia. No obstant això, és important adequar la tasca que els encarreguem a les seves capacitats.

Tot i que per a les persones adultes pelar un plàtan o tallar un carbassó a daus és una tasca senzilla, es necessita molta coordinació i habilitat.

El més important és que seguiu el vostre instint, ja que sou les persones que millor coneixen les capacitats del vostre fill o la vostra filla. Si penseu que és una tasca massa exigent, proposeu-li que en faci una altra de més adequada.

El més important és que superviseu què fa, fins i tot si són tasques apropiades a les seves capacitats.

Totes les receptes que es proposen en aquest llibre inclouen una tasca que poden dur a terme, fins i tot els més petits i les més petites de la casa.

A continuació, oferim algunes idees de quines coses poden fer en funció de l'edat³:

Edat	Tasques apropiades
Cap als 2 anys	Rentar fruites i verdures, netejar la superfície de la cuina, rentar utensilis i equipament petit, triturar galetes o panets en bocins, treure la tija del final de les mongetes verdes, arrancar les fulles de l'enciam o dels espinacs, submergir un ingredient en un altre, i col·locar els aliments en safates.
Cap als 3 anys	A més a més de l'anterior, tallar aliments tous amb un ganivet de serra de plàstic, abocar ingredients líquids en un bol amb ingredients secs, remenar quatre ingredients, i barrejar massa.
Entre els 4 i els 5 anys	A més a més de l'anterior, mesurar ingredients secs, triturar aliments tous, pelar un plàtan o una taronja, després d'obrir-ne la pela, trencar un ou dins d'un bol, donar forma a les mandonguilles, parar taula, i desparar taula després de menjar.

De segur que haureu de repetir instruccions i és molt probable que hagueu de netejar una mica més que de costum, però el que és segur és que cuinar mai no ha estat tan especial com quan ho feu amb els petits i les petites de la casa.

³ Aquestes recomanacions per cuinar amb nens i nenes s'han extret del llibre de Susan McQuillan per a Sesame Street, *C is for cooking. Recipes from the street*, que es van adaptar de la llista proposada per The National Network for Child Care



La seguretat és el primer

Quan cuinem amb menors és important tenir presents algunes **recomanacions de seguretat**:

- Cuinar als focs interiors perquè no hi arribin. En cas de necessitar els focs de la part exterior, deixeu el mànec de la paella cap a l'interior per evitar que hi xoquin i que en vessin el contingut.
- Mantenir el terra sec, sense greix. En cas que hi hagi catifes, que la base d'aquestes sigui antilliscant.
- Bloquejar els armaris que continguin ganivets, vidre o electrodomèstics petits com batedores o picadores.
- És útil tenir elements especials per a menors, com culleres de fusta, ganivets de serra de plàstic per tallar aliments tous o tenir culleres i bols de mesura de plàstic o metall de la mida adequada a les seves mans.
- Si volen posar-se un davantal, és millor que en facin servir un de la seva talla per evitar que hi entrebanquin.

A continuació, us oferim algunes idees de receptes senzilles per fer en família que esperem que us agradin.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.



ESMORZARS BONS I PLENS D'ENERGIA

Comencem el dia amb energia de la bona.

L'esmorzar és important, sobretot a la infància i l'adolescència, però més important que esmorzar és què esmorzem, ja que sol ser un dels moments del dia en què el sucre és un dels grans protagonistes.

Per evitar-ho, croissants, cereals, iogurts en sucrats, galetes, melmelades..., haurien de convertir-se en aliments ocasionals, i s'han de substituir de forma habitual per fruita, civada, cereals integrals, pa integral, iogurt natural, fruita seca...

A continuació, us donem algunes idees senzilles perquè pugueu començar a cuinar en família i fer que els esmorzars siguin una font d'energia saludable.

Torrades integrals amb...

Opció 1

- ½ alvocat en rodanxes
- ½ tomàquet en rodanxes
- Escames de sal

Opció 2

- ½ alvocat en rodanxes
- Cirerols
- Formatge feta
- Pebre
- Un pessic de sal

Opció 3

- Hummus
- Blat de moro dolç
- Formatge fresc
- Ceba morada
- Espècies

Sabíeu que...?

Les torrades són una de les formes més senzilles d'introduir els nens i les nenes a la cuina, fomenten la creativitat a l'hora de triar aliments, resulta fàcil elaborar versions diferents per a cada membre de la família i es triga poca estona en preparar-les.

Galetes de civada i plàtan

Ingredients

- 2 plàtans
- 60 g de civada en flocs
- Canyella en pols
- Panses
- 2 preses de xocolata 80 %

Elaboració

- Aixafeu els plàtans amb una forquilla (si costa una mica, es poden posar abans al microones durant 20 s).
- Barregeu-ho amb la civada.
- Afegiu-hi la canyella, les panses i la xocolata tallada prèviament en trossets petits o en encenalls.
- Poseu la massa en forma de galetes sobre un paper de cuina en una safata de forn.
- Poseu-ho al forn a 180 °C durant 20 min.

Sabíeu que...?

El plàtan destaca per aportar-nos potassi, i està relacionat amb un menor risc de malaltia cardiovascular i amb la disminució de la pressió arterial.

Magdalenes

Ingredients

- 1 plàtan*
- 1 ou
- 1 cullerada de cacau
- Canyella al gust
- 1 presa de xocolata 80 %
- Una mica de bicarbonat o llevat

* El plàtan es pot substituir per un altre aliment com 1 poma petita al forn, 2 pastanagues mitjanes al forn, carbassa al forn...

Elaboració

- Aixafeu el plàtan.
- Barregeu-lo amb tots els altres ingredients.
- Ompliu els motlles que tingueu (silicona, vidre, en forma de pa de pessic, de magdalena...) fins a la meitat.
- Poseu-ho al microones mig minut o al forn durant 10-15 minuts a 200 °C.

Sabíeu que...?

La silicona és un dels materials més fàcils i segurs de fer servir, especialment quan cuinem amb nens i nenes. Per la seva banda, tot i que en els darrers anys fer servir el microones s'ha vist com a perillós per l'emissió de radiació, realment no suposa cap perill i, en canvi, és una forma ràpida i senzilla de cuinar aliments.

Mugcake de civada

Ingredients

- 50 g de farina de civada
- ½ culleradeta de pols per a forn
- 1 ou
- 4 cullerades de iogurt natural
- Essència de vainilla al gust
- Canyella al gust
- Gotes de xocolata 75 %

Elaboració

- Barregeu bé tots els ingredients i col·loqueu-ho en un envàs apte per a forn.
- Fornegeu-ho a 180 °C durant 25 min.

Sabíeu que...?

La canyella ajuda a disminuir la glucosa en sang, fet pel qual és recomanable per a les persones diabètiques. Ajuda a controlar els nivells de colesterol «dolent» (LDL) i triglicèrids, i contribueix a disminuir la pressió arterial. Té propietats anticoagulants, que es deuen a la cumarina, i s'ha comprovat que ajuda a estimular les zones cerebrals dedicades a l'atenció, especialment en persones adultes d'edat avançada. L'única cosa que no s'ha demostrat, tot i que és molt estesa, és la creença que «té efectes afrodisíacs», així que és totalment adequada per als nens i les nenes.

Coquetes de civada i poma

Ingredients

- 1 ou
- 1 poma
- 30 g de flocs de civada
- Canyella al gust
- Fruita o una presa de xocolata 85 % (per acompanyar)

Elaboració

- Peleu i talleu la poma a trossets i poseu-la en un plat amb una mica de canyella. Cuineu-ho al microones sense tancar durant 2 min.
- Barregeu tots els ingredients en una batedora fins aconseguir una massa homogènia i sense grumolls.
- Pinteu amb oli d'oliva una paella antiadherent a foc alt. Quan sigui calenta, afegiu-hi un cullerot de la massa i deixeu-la-hi fins que comencin a sortir bombolletes. Llavors, ja la podreu girar!
- Acompanyeu o farciu les coquetes amb trossets de fruita al gust i una presa de xocolata 85 % cacao fos per sobre.

Sabíeu que...?

L'afirmació sobre que la fruita fermenta si l'afegeixes a altres aliments és falsa i, pel contrari, es poden aconseguir receptes molt bones i diferents quan s'afegeixen fruites a l'elaboració.

Civada i xia

Ingredients

- 35 g de civada
- 2 culleradetes de llavors de xia
- Beguda d'ametlles (al gust)
- Culleradeta de cacao en pols pur
- Iogurt grec (al gust)
- 1 plàtan

Elaboració

- Barregeu la civada, les llavors de xia, el cacao pur i la beguda vegetal i refrigereu-ho tota la nit.
- El dia següent, col·loqueu-ho en un recipient amb el plàtan i el iogurt.

Sabíeu que...?

La xia és una font d'energia i de proteïnes vegetals excel·lent. És rica en àcids grassos omega 3 i fibra. A més a més, conté magnesi, que té efectes molt positius contra l'estrès. A Europa es coneix des de fa pocs anys, però diversos estudis mèdics n'avalen les propietats com, per exemple, la de reduir la pressió arterial.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.



PISCOLABIS PER MIG MATÍ O MITJA TARDA

Bons, divertits i saludables, l'ocasió perfecta per a incloure aliments nous o formats diferents.

Si l'esmorzar ens dona l'energia que necessitem per arrancar al matí, el pisco-labis de mig matí o de mitja tarda és el que ens manté estables físicament, emocional i mental per continuar amb les tasques del dia.

Encara que siguin quantitats petites, en comparació amb el dinar o el sopar, poden marcar una diferència important en la qualitat de la nostra alimentació general i potser són els àpats que més influència de la publicitat reben.

És per aquest motiu que té especial rellevància el fet que reforcem des de casa el treball que es duu a terme als centres educatius perquè els nens i les nenes generin el seu propi pensament crític en relació amb allò que la publicitat ens transmet i el que nosaltres pensem, volem i ens agrada.

Pa integral casolà

Ingredients

- 400 g de farina
- 400 ml d'aigua
- 8 g de llevats premsats
- 4 g de sal

Elaboració

- Dissoleu els llevats amb aigua tèbia i la sal.
- Poseu la farina en un bol i afegiu-hi l'aigua.
- Barregeu-ho amb les dues mans fins que es formi una pasta, només s'ha de remenar una mica.
- Poseu la massa en un bol, tapeu-la amb paper de plàstic transparent i deixeu-la reposar a la nevera durant tota la nit.
- Agafeu un cassó d'un pam de diàmetre i enfarineu-la.
- Poseu-hi la massa, tapar-ho amb la tapa i cuinar-ho al forn durant 30 minuts a 200 °C.
- Traieu-la del forn, passeu ganivet pel marge del cassó per desemmotllar-ho.
- Torneu a fornejar-la durant 5 min perquè l'exterior agafi un to daurat.
- Traieu-la del forn i deixeu que es refredi.

Sabíeu que...?

El que és important a l'hora de triar una farina és que sigui integral; és a dir, elaborada amb el gra sencer per obtenir-ne així els nutrients beneficiosos per a la salut. Per saber si és integral, us heu de fixar en la llista d'ingredients i que com a mínim hi hagi un 75 % de farina integral. A l'hora de fornejar el pa, és millor si es col·loca un recipient amb aigua al forn perquè es vagi evaporant.

Pa de pessic

Ingredients

- 1 plàtan
- 1 préssec pla
- 1 poma rostida al forn
- 65 g de flocs de civada o farina de civada
- 3 ous
- Canyella
- 1 culleradeta d'oli de coco
- 1 culleradeta de llevats
- 2-4 preses de xocolata 85 %
- ½ culleradeta d'oli de coco

Elaboració

- Talleu la poma a daus i col·loqueu-la al microones 2 min sense tapar.
- Barregeu tots els ingredients, menys la xocolata, fins a generar una massa homogènia (es pot utilitzar una batedora per aconseguir una millor textura).
- Col·loqueu-ho al forn a 200 °C uns 10-20 min.
- Afegiu-hi la xocolata fosa per sobre i espereu que s'endureixi.

Sabíeu que...?

Una de les millors formes d'educar sobre alimentació saludable als nostres fills i les nostres filles és evitar la brioixeria industrial i substituir-la per pa de pessic fet a casa amb ingredients saludables: civada, cacau pur, amb verdures com el moniato o de fruites com el plàtan perquè hi porti la dolçor...

Creps de farina de cigrons

Ingredients

- 1 tassa de farina de cigrons*
- 1 tassa d'aigua
- 1 cullerada d'oli d'oliva i una mica més per cuinar
- Una mica de cúrcuma en pols (opcional)
- Una mica de curri en pols (opcional)
- Un pessic de sal

* Si no trobeu la farina de cigrons, la podeu substituir per farina de blat de moro o normal.

Elaboració

- Barregeu tots els ingredients en un bol fins aconseguir una massa homogènia i sense grumolls, de textura similar a la de les croquetes. Deixeu reposar-la 20 min.
- Pinteu amb oli d'oliva una paella antiadherent o una crepera a foc alt. Quan sigui calenta, afegiu-hi una cullerada de la massa, deixeu-la-hi fins que comencin a sortir-ne bombolletes i, llavors, ja la podreu girar!
- Repetiu el procés fins que acabeu tota la massa.
- Farciu les creps amb els ingredients que preferiu. En aquest cas es recomana: ou camperol a la planxa, unes fulles verdes, alvocat, formatge feta, xili coreà (per a més grans i atrevits i atrevides), pebre i un pessic de sal.

Sabíeu que...?

La farina de cigrons es coneix per ser el millor substitut de l'ou a la truita de patates per a persones veganes o amb intolerància a l'ou. A més a més, els beneficis propis del llegum, en consumir-lo d'aquesta manera, fa que sigui més fàcil de digerir que quan es consumeix cuit.

Entrepà de figues i formatge

Ingredients

- Pa de nous de ½ kg
- 4 unitats de figues coll de dama
- 300 g de formatge fresc de cabra
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Un pessic de sal

Elaboració

- Torreu el pa i suqueu-lo amb les figues com si fossin tomàquets.
- Amaniu-lo amb l'oli, el vinagre i la sal.
- Marqueu el formatge en una paella amb una mica d'oli d'oliva.
- Munteu el formatge sobre una torrada sucada i uniu-la amb l'altra.

Sabíeu que...?

Les figues, com que tenen una alta concentració de sucres naturals, són, de la mateixa manera que els dàtils, ideals per afegir un toc dolç saludable a qualsevol plat. Menjar un grapat de fruita seca sense sal cada dia pot millorar la salut cardiovascular perquè aporta àcids grassos omega 3, i es gaudeix del sabor original.

Entrepà d'oli i xocolata

Ingredients

- 1 llesca de pa per persona
- Xocolata negra
- Oli d'oliva verge extra
- Un pessic de sal

Elaboració

- Ratlleu abundantment xocolata negra sobre una llesca de pa.
- Amaniu-la amb un rajolí d'oli d'oliva verge.
- Afegiu-hi una mica de sal per donar un contrast de gustos que us agradarà.

Sabíeu que...?

Els olis verges de coco i alvocat poden ser interessants per cuinar a altes temperatures, però hem de prioritzar l'oli d'oliva verge extra, conegut per tenir un bon perfil nutricional, un efecte protector i, a més a més, la sort de tenir-lo a preus inferiors.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.

ENTRANTS O PRIMER PLAT

El primer plat, la millor oportunitat per innovar.

Dissenyar menús variats, equilibrats i adequats pel que fa a la mida de la ració s'ha convertit en un dels reptes a l'hora d'assegurar una alimentació saludable i adequada per a cada membre de la família.

Una cosa que ens pot ajudar és dissenyar el menú de la setmana abans de fer la compra, de manera que ens centrarem en els aliments que necessitem, i així evitarem comprar-ne d'altres més superflus, caure en temptacions i, fins i tot, es pot arribar a disminuir el cost del nostre carretó.

Els entrants són una ocasió fantàstica per introduir aliments nous, ja que, en general, són plats que els nens i les nenes poden ajudar a preparar, fet que afavoreix que vulguin tastar-los.

Si, a més a més, participen en el moment de fer la compra, haurem facilitat que s'acostumin a l'olor i la textura, i podran pensar com ho voldran cuinar i presentar-ho per a la família.

Us animem a provar de fer les receptes que us oferim a continuació per fer que la vostra dieta sigui més variada.

Sopa de tomàquet

Ingredients

- 600 g de tomàquet madur
- 100 ml d'aigua
- 3-4 llesques de pa sec
- 200 g de formatge fresc
- 50 g d'olives negres (o verdes)
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Pebre i altres espècies al gust

Elaboració

- Renteu els tomàquets, retireu-ne el peduncle i trossegeu-los.
- Tritureu el tomàquet amb l'aigua i el pa.
- Coleu-ho i poseu-ho al punt de sal, oli i vinagre.
- Serviu-ho amb una mica de formatge fresc i uns trossets d'olives per sobre.
- Afegiu-hi un rajolí d'oli d'oliva per acabar.

Sabíeu que...?

Hi ha centenars d'espècies diferents, cadascuna amb les seves propietats beneficioses per a la salut que, a més a més d'alegrar les nostres creacions amb colors i olors nous i atractius, hi aporten un gust especial que fa que eliminem, o reduïm, l'ús de sal, un fet que ja de per si és un gran avantatge per al nostre cor.

Sopa de meló

Ingredients

- 1 meló pell de gripau
- 280 g de formatge fresc tipus quallada
- 4 talls fins de pernil serrat
- ½ llimona
- Oli d'oliva verge
- Un pessic de sal
- Unes fulles d'alfàbrega

Elaboració

- Peleu el meló i traieu-ne les llavors.
- Tritureu el meló amb l'alfàbrega al gust.
- Afegiu-hi el suc de mitja llimona.
- Assaoneu-ho i deixeu-ho a la nevera 1 hora.
- Serviu-ho en un plat fons amb una cullerada de quallada, el pernil tallat a tires i un rajolí d'oli d'oliva.

Sabíeu que...?

Les persones adultes som el mirall principal en què els nens i les nenes es miren a l'hora d'incorporar hàbits de vida. És per això que, si veuen que triem receptes saludables, encara que siguin senzilles i ràpides, quan siguin ells i elles qui hagin de fer la tria, tindran més recursos i més interioritzat la importància de cuidar-se.

Gaspatxo de síndria

Ingredients

- ½ síndria
- 3 tomàquets
- ½ ceba
- 1 dent d'all
- ½ pebrot verd
- 1 llesca de pa integral
- 1 cullerada sopera de vinagre de xerès
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Un pessic de sal

Elaboració

- Peleu i trossegeu la síndria. Traieu-ne les llavors.
- Trossegeu el tomàquet, la ceba, l'all, el pebrot i el pa.
- Poseu tots els ingredients en un recipient alt.
- Tritureu i coleu el líquid resultant.

Sabíeu que...?

Els aliments vermells són bons per al cor i també ajuden a què la ment funcioni millor.

Sopa de pèsols

Ingredients

- 250 ml d'aigua
- 200 g de pèsols
- Unes fulles de menta fresca (opcional)
- Oli d'oliva verge
- Espècies al gust

Elaboració

- Poseu l'aigua en un cassó i deixeu que arrenqui el bull.
- Aboqueu-hi els pèsols i espereu que torni a bullir.
- Aparteu-ho del foc, i tritureu-ho i coleu-ho.
- Col·loqueu la sopa en un recipient per a túrmix.
- Emulsioneu a màxima potència mentre hi afegiu molt a poc a poc l'oli amb un rajolí.
- Piqueu les fulles de menta.
- Poseu la sopa al punt de sal i barregeu-la amb la menta.

Sabíeu que...?

Podeu afegir proteïnes a les cremes de verdura si afegiu formatge fresc a daus, ou dur o ou a l'elaboració, o llevat nutricional; si tritureu juntament amb la carbassa i els altres ingredients lleties ja cuinades, farina de cigrons, inclous tofu, seitan o soja texturitzada als teus plats.

Crema de carbassa

Ingredients

- 600 g de brou
- 280 g de carbassa
- 80 g de ceba
- 60 g de carbassó
- Oli d'oliva verge
- Espècies al gust

Elaboració

- Talleu la carbassa, la ceba i el carbassó a daus i cuineu-ho amb el brou.
- Tritureu el conjunt amb el brou necessari per aconseguir la textura desitjada.
- Condimenteu-ho amb sal i oli d'oliva.

Sabíeu que...?

Els aliments taronges i grocs són bons per al cor i, a més a més, ajuden a què els nostres ulls estiguin més sans. En el cas la carbassa, és rica en magnesi, té fibra que estimula la digestió i presenta propietats antioxidants.

Crema de mongetes seques

Ingredients

- 320 g de mongetes seques cuites
- 400 ml d'aigua
- 2 pastanagues
- 2 llaunes de tonyina
- 2 tomàquets
- 100 g de pernil dolç
- Crostons
- Oli d'oliva verge
- Vinagre
- Julivert
- Pebre vermell

Elaboració

- Tritureu les mongetes amb l'aigua i l'oli d'oliva fins que emulsioni. Si s'hi afegeix més aigua, es pot prendre com un suc.
- Afegiu-hi el vinagre.
- Afegiu-hi la pastanaga cuïta, la tonyina, el tomàquet, el pernil dolç, el julivert, el pebre vermell i els crostons com a guarnició si voleu fer d'aquest entrant un plat únic.

Sabíeu que...?

Els llegums ens aporten una quantitat important de ferro. La vitamina C en facilita l'absorció, de manera que, quan mengem una taronja de postres o juntament amb els llegums en amanides, s'aprofita millor el ferro que ens aporten.

Tastets de pinya i salmó

Ingredients

- ¼ de pinya
- 200 g de salmó fumat marinat
- 100 g de formatge en crema per sucar
- 1 cullerada sopera de fonoll
- 100 ml d'oli d'oliva
- Espècies al gust

Elaboració

- Retireu la pell del salmó (si n'hi ha) i tal·leu-lo a daus petits.
- Tal·leu la pinya també a daus, prèviament pelada i polida de la part més dura.
- Afegiu el fonoll i l'oli en un recipient alt i tritureu-ho.
- Coleu i afegiu una mica de sal i reserveu-ho ben tapat.
- Col·loqueu en una cullera sopera una mica de formatge fresc; a sobre, el salmó i la pinya i amaniu-ho amb l'oli.
- Prepareu tantes culleres com sigui necessari i serviu-ho a temperatura ambient.

Sabíeu que...?

El peix, a més a més de proporcionar-nos proteïnes, ens proporciona greixos de qualitat que influeixen positivament en la nostra salut cardiovascular. El salmó és un peix amb moltes propietats, però, malgrat l'alt contingut en metalls (especialment el de piscifactoria) és millor no abusar-ne, i sempre que sigui possible, és més recomanable consumir salmó salvatge.

Puré de patates amb bolets

Ingredients

- 560 g de patates
- 240 g de ceba
- 200 g de bolets de temporada
- Aigua, fins aconseguir la textura desitjada
- Oli d'oliva verge
- Espècies al gust

Elaboració

- Peleu i tal·leu les patates a daus, tal·leu la ceba en juliana i trossegeu els bolets.
- Bulliu la patata i $\frac{3}{4}$ parts de la ceba durant 20 min.
- Tritureu-ho amb una mica d'aigua de cocció. Ha de quedar una textura consistent.
- Salteu els bolets amb la ceba que queda i condimenteu-ho.
- Barregeu-ho tot amb la patata triturada.

Sabíeu que...?

Els compostos dels bolets ajuden a estimular el sistema immunitari i ajuden a prevenir el càncer, infeccions i malalties autoimmunitàries.

Amanida de lleties, tomàquet i pastanaga

Ingredients

- 400 g de lleties cuites
- 2 tomàquets mitjans
- 2 pastanagues mitjanes
- 4 làmines de bacó
- ½ manat de menta fresca (opcional)
- Oli d'oliva verge
- Espècies al gust

Elaboració

- Talleu el bacó en tires fines i daureu-lo en una paella amb unes gotes d'oli. Reserveu-ho.
- Renteu i trossegeu els tomàquets.
- Peleu i ratlleu les pastanagues.
- Feu l'amaniment amb la menta picada, l'oli i les tires de bacó.
- Barregeu les lleties amb la verdura, saleu-ho i amaniu-ho amb la vinagreta.

Sabíeu que...?

Afegir cereals, com l'arròs integral o l'ordi, als plats amb llegums farà que siguin més complets i saludables, en combinar les proteïnes vegetals que tots dos aliments aporten.

Hummus amb bastonets de pastanaga

Ingredients

- ½ pot de cigrons cuits
- 4 cullerades soperes de crema de sèsam (tahina)
- 4 pastanagues
- 1 dent d'all
- ½ llimona
- Pebre vermell
- Comí
- Julivert
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal

Elaboració

- Tritureu els cigrons en una picadora o batedora amb la crema de sèsam, el suc de mitja llimona, la dent d'all i el pessic de sal.
- Serviu-ho en plats fons amb un bon rajolí d'oli d'oliva i afegiu-hi un polsim de pebre vermell, el julivert i el comí molt.
- Peleu les pastanagues i talleu-les a bastonets gruixuts. Mengeu-vos l'hummus amb la pastanaga com si fos una cullera.

Sabíeu que...?

Podeu fer aquesta recepta encara més divertida si hi afegiu remolatxa cuïta (amb 100 g n'hi ha prou) quan tritureu els cigrons. A més a més d'afegir-hi un sabor nou, hi aportareu moltes vitamines, minerals i carotens de la remolatxa.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.



PLATS ÚNICS O SEGONS

Com mengem importa.

L'alimentació, a més a més de tenir com a objectiu el de nodrir-nos, també té una connotació important pel que fa a la família, ja que la majoria dels àpats es fan a casa i dins d'un entorn familiar que permet convertir-ho en un moment per compartir.

Aproveiteu els moments a taula per tenir converses amenes en família i oferir un bon ambient a l'hora de menjar.

Aquest bon ambient, a més a més d'afavorir les relacions familiars, té un efecte positiu en un aspecte clau quan parlem d'alimentació saludable, menjar amb calma.

A continuació, hem recollit algunes receptes senzilles que esperem que us agradin i que us serveixin per seguir millorant.

Fideus d'arròs amb verdures

Ingredients

- 170 g de fideus d'arròs
- 32 cirerols
- 16 espàrrecs verds
- 8 alls tendres
- 100 g de mongeta verda
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal
- Pebre negre

Elaboració

- Bulliu les mongetes en un cassó amb aigua i sal, escorreu-les i talleu-les a trossets.
- Talleu els espàrrecs i els alls tendres.
- Bulliu els fideus d'arròs 1 min i escorreu-los.
- Salteu els espàrrecs i els alls tendres en una paella amb oli, poseu-hi els tomàquets i aixafeu-los una mica amb la forquilla, afegiu-hi les mongetes i ho salpebreu.
- Afegiu-hi els fideus escorreguts i barregeu-ho tot.
- Poseu-ho al punt de sal i amaniu-ho amb oli d'oliva.
- Fregiu en un cassó amb oli calent uns quants fideus sense coure fins que s'inflin, escorreu-los amb un paper absorbent i saleu-los.
- Decoreu el saltat amb els fideus cruixents.

Sabíeu que...?

Podeu enriquir aquest plat amb gingebre i bitxo. El gingebre millora la digestió gràcies a què estimula la producció de saliva i dels suc's gàstrics, a més a més que proporciona la sensació de calidesa i estimula el metabolisme. El bitxo augmenta la temperatura del cos, fet pel qual consumeix gran quantitat d'energia i pot generar-se una sensació de sacietat.

Macarrons amb salsa d'espàrrecs

Ingredients

- 120 g d'espàrrecs verds
- 120 g de ceba
- 160 g de patata
- 320 g de macarrons
- Oli d'oliva verge extra
- Un pessic de sal
- Aigua
- Nata o llet (opcional)

Elaboració

- Talleu la pastanaga, els espàrrecs i la ceba a trossos.
- Ofegueu la ceba.
- Afegiu-hi les patates i una mica de sal. Deixeu que es cogui.
- A meitat de la cocció afegiu-hi els espàrrecs. Es poden deixar algunes puntes d'espàrrecs sense triturar com a guarnició.
- Tritureu-ho tot i afegiu-hi aigua si és necessari per aconseguir la textura adequada. Amaniu-ho amb sal i oli. Es pot enriquir la salsa amb nata o llet.
- Cuineu els macarrons en aigua bullint amb sal durant el temps que s'hi indica al paquet.
- Escorreu la pasta i barregeu-la amb la salsa.

Sabíeu que...?

Els plats de pasta són una ocasió magnífica per introduir nous aliments, ja que solen agradar als nens i les nenes i es mostren més disposats i disposades a tastar nous sabors que els acompanyen. Perquè siguin més saludables és important prioritzar la pasta integral per sobre de la blanca, ja que aporta fibra i més nutrients. A més a més, han de seguir la distribució d'un plat saludable, proteïna i verdura amb una mica de pasta, en comptes de pasta amb una mica de proteïna i verdura. Actualment també hi ha llegums en format «pasta» (pasta de llenties, de pèsols...), fet pel qual és una manera de cuinar plats de pasta, però introduint-hi els llegums als àpats.

Espaguetis de verdures amb salsa de xampinyons

Ingredients

- 2 carbassons
- 2 pastanagues grans
- 2 naps mitjans
- 100 g de xampinyons
- 100 g de ceba
- 50 g de bacó fumat
- 150 ml de nata líquida
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal o espècies al gust

Elaboració

- Renteu els carbassons, peleu els naps i les pastanagues.
- Ratlleu la verdura amb l'ajuda d'una mandolina per fer espaguetis fins.
- Cuineu-los al vapor durant 3-4 min o bulliu-los en aigua abundant amb sal durant 1 min. És preferible posar primer la pastanaga i el nap perquè triguen una mica més en cuinar-se.
- Deixeu que s'escorri en un colador i reserveu.
- Piqueu la ceba i ofegueu-la una mica amb oli d'oliva.
- Afegiu-hi el bacó tallat a tires i sofregiu-ho tot.
- Afegiu-hi els xampinyons nets i tallats a trossos.
- Salpebreu-ho.
- Deixeu que s'evapori l'aigua i afegiu-hi la nata.
- Cuineu-ho uns minuts fins que es redueixi.
- Barregeu-ho amb els espaguetis.

Sabíeu que...?

La mida del plat ens pot ajudar a regular la quantitat de menjar que ingerim. Sempre és millor quedar-nos amb una mica de gana, esperar que el cos registri allò que hem ingerit, i si encara sentim que no ens hem atipat, repetim, en comptes de menjar més i sentir-nos després molt pesats.

Patates al microones

Ingredients

- 4 patates
- Aigua
- Pebre
- Un pessic de sal

Elaboració

- Netegeu les patates i poseu-les en un recipient apte per a microones amb un rajolí d'aigua.
- Cuineu-les a màxima potència durant 5-6 minuts (per cada unitat).
- Talleu les patates cuites per la meitat i buideu-les una mica.
- Salpebreu-les.
- Acompanyeu-les amb una mica de crema de formatge, salmó o olives negres i anxoves.

Sabíeu que...?

No hi ha diferències nutricionals significatives entre el moniato i la patata. El que és important és la tècnica culinària que es faci servir: recorda donar prioritat al forn o els rostits abans que els fregits. Als darrers anys, s'ha vist el microones com a perillós per l'emissió de radiació, però realment no suposa cap perill i, en canvi, és una forma ràpida i senzilla de cuinar aliments.

Truita de mongetes seques

Ingredients

- 300 g de mongetes seques cuites
- 8 ous
- 1 dent d'all
- Julivert picat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Elaboració

- Piqueu l'all i fregiu-lo amb l'oli en una paella antiadherent.
- Escorreu i renteu les mongetes seques (si són de conserva), poseu-les a la paella, salpebreu-les, afegiu-hi una mica de julivert, i salteu-ho uns minuts a foc mitjà.
- Bateu els ous amb una mica de sal, afegir-hi les mongetes saltades, barregeu-ho tot i formar les truites al gust de cadascú.
- S'hi pot afegir ceba (que prèviament hem ratllat i fregit abans d'afegir les mongetes), altres verdures (all tendre, espinacs...), bacallà dessalat, pernil salat...

Sabíeu que...?

El julivert és ric en calci i potassi i, a més a més, té molt de ferro i fòsfor. Només dues cullerades ens aporten la quantitat diària recomanada de vitamina K que, juntament amb les proteïnes, ajuda a reforçar els ossos.

Cuscús de quinoa

Ingredients

- 1 pastanaga mitjana
- 1 carbassó mitjà
- 1 ceba mitjana
- 85 g de mongeta verda
- 280 g de pota de xai a trossos
- 500 ml d'aigua
- 2 branquillons de canyella
- 1 culleradeta de cafè de comí
- 2 claus
- 4 cullerades soperes de mongeta cuïta
- 100 g de quinoa
- 2 cullerades soperes de pinyons torrats
- ½ manat de menta fresca (opcional)
- Pebre
- Un pessic de sal

Elaboració

- Talleu la pastanaga, el carbassó i la ceba en juliana, i reserveu-ho juntament amb les mongetes verdes.
- Salteu el xai prèviament salpebrat en una cassola amb una gota d'oli.
- Afegiu-hi l'aigua, la canyella, el comí i el clau.
- Cuineu-ho mitja hora. Afegiu-hi la verdura i les mongetes i cuineu-ho tot junt. Ha de quedar caldós.
- Poseu-ho al punt de sal.
- Bulliu la quinoa ben rentada en una cassola amb aigua abundant.
- Escorreu-la quan ja estigui cuïta. Saleu-la i reserveu-la.
- Poseu la quinoa en un plat i cobriu-la amb la verdura i la carn.
- Afegiu-hi els pinyons i la menta picada.
- Serviu-ho amb el caldo que ha quedat de la cocció com a salsa.

Sabíeu que...?

La quinoa pertany a la família dels espinacs i de les bledes, per la qual cosa és ideal per a persones que tenen intolerància als cereals. Aporta una estupenda mescla de proteïnes i conté tots els aminoàcids essencials. També és rica en hidrats de carboni, té un alt percentatge de greixos insaturats que ajuden a prevenir l'arterioesclerosi, i ens aporta una gran quantitat de minerals.

Broquetes de pollastre i poma

Ingredients

- 2 pomes
- 2 pits de pollastre
- 1 iogurt sense sucre
- 1 llimona
- 6 fulles de menta (opcional)
- 8 branques de cebollí
- 16 bastonets de broquetes
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal

Elaboració

- Piqueu unes fulles de menta i el cebollí en trossets molt petits.
- Barregeu-los amb el iogurt i el suc de mitja llimona.
- Poseu-ho al punt de sal i reserveu la salsa.
- Peleu la poma, traieu-ne el cor, partiu-la en octaus i, després, cada octau en tres trossos.
- Talleu el pollastre a daus de la mateixa mida que els de poma.
- Punxeu i intercaleu la poma i el pollastre a la broqueta.
- Saleu-la i marqueu-la a la planxa amb una cullerada d'oli fins que el pollastre estigui al punt.
- Cobriu les broquetes amb la salsa o serviu-la a part.

Sabíeu que...?

A la planxa és una de les tècniques de cuinar més utilitzades. Primer s'ha de cuinar a altes temperatures per perdre la menor quantitat de nutrients i, posteriorment, disminuir la temperatura perquè l'aliment s'acabi de cuinar per dins. Com menys estona estigui en cuinar-se, menys nutrients perdrà.

Hamburgueses de verdura

Ingredients

- 150 g de pastanaga
- 150 g de carbassó
- 200 g de patata
- Oli d'oliva verge
- 150 g de nap
- 150 g de mongeta verda
- Un pessic de sal

Elaboració

- Peleu i trossegeu la patata.
- Bulliu-la en un cassó amb aigua abundant i sal. Quan estigui ben cuinada, coleu-la i deixeu que s'escorri. Aixafeu-la amb una forquilla fins que n'obtingueu un puré espès.
- Piqueu les altres verdures i bulliu-les durant 2 min en un cassó amb aigua i sal. Escorreu-les bé i deixeu que s'eixuguin sobre un paper absorbent. Barregeu les verdures amb el puré de patata.
- Dividiu la massa resultant en porcions i feu-ne forma d'hamburguesa (surten unes 8 hamburgueses de 100 g). Es pot fer servir un motllo rodó perquè sigui més fàcil de fer-ne la forma.
- Salteu-les en una paella amb una mica d'oli a foc lent.
- Gireu-les quan estiguin daurades.
- Es poden servir en un plat sense pa, amb acompanyament d'amanida, o en format hamburguesa amb enciam, tomàquet, formatge, cogombrets, etc. (al gust). En aquest segon cas, es recomana reduir la mida de l'hamburguesa.

Sabíeu que...?

Se sap que l'excés de proteïnes animals pot augmentar la predisposició de sobrepès en un futur. Actualment, moltes famílies ja se sumen al dia sense carn, i aprofiten aliments com el tofu el seitan per substituir-la i aconseguir una bona font de proteïnes. Si es decideix canviar l'alimentació a vegetariana o vegana, és recomanable acudir a una persona professional que pugui ajudar a aconseguir una dieta adequada i amb els suplementes necessaris, ja que com diu l'Academy of Nutrition and Dietetics, «les dietes vegetarianes, incloses les veganes, planificades de manera adequada, són apropiades per a totes les etapes de la vida, que s'hi inclouen l'embaràs, la lactància, la infància, adolescència, la vida adulta i la vellesa».

Papillota de lluç i verdures

Ingredients

- 4 lluços de ració
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 2 cebes tendres
- 2 pastanagues
- 1 taronja
- 1 clara de ou
- Pinyons
- Romaní
- Farigola
- Llorer
- Oli de gira-sol
- Oli d'oliva

NOTA: Necessitareu paper d'alumini.

Elaboració

- Netegeu els lluços, feu-ne filets i traieu-ne les espines amb unes pinces. Eixugueu-los bé i reserveu-los.
- Peleu la ceba i la pastanaga. Renteu-les, feu-ne bastonets i piqueu-les a daus petits, de la mateixa manera que amb el pebrot vermell i el pebrot verd.
- Escaldeu les verdures en un cassó amb aigua bullint d'una en una durant uns segons. Escorreu-les i reserveu-les sobre paper absorbent.
- Torreu els pinyons.
- Piqueu les fulles de farigola.
- En un cassó poseu-hi oli de gira-sol i les herbes seques i escalfeu-ho fins que l'oli estigui calent però que no cremi. Retireu-lo del foc i deixeu que s'infusioni. Com més estona hi estigui més gust tindrà. Si s'ha de desar, poseu-ho a la nevera ben tapat.
- Poseu els pinyons en un recipient alt, afegiu-hi un rajolí d'oli d'herbes i tritureu-ho bé.
- Bateu la clara d'ou amb una forquilla perquè quedi més líquida. En un bol, poseu-hi les verdures i la clara d'ou, amb prou espai perquè es pugui barrejar.
- Sobre una safata de forn esteneu un full de paper d'alumini del doble de la mida del filet de lluç i unteu-lo amb una mica d'oli d'herbes. Poseu els filets amb la pell cap amunt, pinteu la pell amb una mica de clara batuda i col·loqueu les verdures sobre el peix.
- Tancar el paquetet de paper d'alumini perquè els aliments es cuinin en el seu propi vapor i suc.

Sabíeu que...?

El forn és una de les modalitats més sanes a l'hora de cuinar, encara més si fem servir la tècnica a la papillota, amb la qual els aliments es cuinen en el seu propi suc, i els sabors es potencien i d'aquesta manera també s'assegura que es mantingui el contingut en nutrients.

Mandonguilles de peix

Ingredients

- 400 g de peix net (rap, lluç, cues de llagostí...)
- 1 ou
- 1 dent d'all
- 1 ceba mitjana
- Julivert picat
- Un pessic de sal

Per a la salsa:

- Els caps dels llagostins
- Oli d'oliva
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 fulla de llorer
- Vi blanc
- Julivert picat
- Pebre vermell
- 120 g de tomàquet fregit
- ½ branquilló de canyella
- Brou de peix

Elaboració

- Piqueu la ceba i la dent d'all.
- Ofegueu-les en oli d'oliva i escorreu-les.
- Piqueu el peix i les cues de llagostí.
- Barregeu-ho amb la ceba, l'all i el julivert.
- Poseu-ho al punt de sal.
- Feu la forma a les mandonguilles i enfarineu-les lleugerament.
- Salteu els caps de llagostí i espremeu-los per treure'n tot el suc.
- Feu un sofregit amb l'all i la ceba, el suc dels caps i el llorer. Confiteu-ho bé; afegiu-hi vi; ho deixeu reduir i hi poseu el pebre vermell, la canyella i el tomàquet fregit.
- Deixeu que confiti i després hi poseu el julivert i el brou de peix fins aconseguir una textura de salsa.
- En un altre cassó amb brou de peix, bulliu les mandonguilles uns minuts a foc lent per evitar que es trenquin.
- Escorreu les mandonguilles i serviu-les sobre la salsa.

Sabíeu que...?

L'organització Mundial de la Salut recomana consumir peix com a mínim tres vegades a la setmana per l'alt valor nutricional i els beneficis per a la salut.

Rotlles de verdura i llagostins

Ingredients

- 8 unitats de pasta de crestes d'arròs
- 100 g de pebrot verd i vermell
- 8 tomàquets
- 100 g de ceba
- 16 cues de llagostí bullides
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal
- Suc de llimona

Elaboració

- Hidrateu les pastes de crestes d'arròs fins que es puguin doblegar.
- Trossegeu les verdures i els llagostins.
- Amaniu-ho amb sal, oli d'oliva i suc de llimona.
- Poseu dues cullerades de farcit al centre de les pastes d'arròs i enrotlleu-les com si fossin canelons.

Sabieu que...?

El sentit de la vista no és l'únic que fem servir per decidir si volem tastar un aliment o no. L'olfacte, així com la textura, té una gran importància en aquestes decisions. Per això és molt important que els plats que proposem als nens i a les nenes siguin atractius en tots els sentits. Un joc divertit i que sol ser molt bo per introduir receptes noves és tapar-los els ulls i animar-los a animar-les a identificar els aliments que hi ha al plat, primer de tot, amb l'olfacte, després, per la forma i, finalment, pel sabor. Una cosa que diverteix molt als nens i a les nenes són els aliments cruixents que poden escoltar, ja que hi intervé el cinquè sentit, l'oïda. A més a més, menjar trossos petits i mastegar a poc a poc ens ajuda a apreciar millor el sabor, l'olor i la textura dels aliments.

Ous al plat al moment

Ingredients

- 4 ous
- Oli d'oliva
- Un pessic de sal
- Pa torrat

Elaboració

- Suqueu un got amb una mica d'oli.
- Trenqueu un ou dins el got.
- Tapeu el got amb paper de plàstic transparent i punxeu-lo perquè pugui sortir-ne el vapor.
- Cuineu-lo al microones durant 25-30 s a màxima potència.
- Amb compte, retireu-ne el plàstic i poseu-lo en un plat.
- Es pot menjar dins el mateix got o acompanyar-lo d'una torrada com a base amb una mica d'oli i làmines d'alvocat.

Sabíeu que...?

Està comprovat científicament que l'ou no influeix en els nivells de colesterol en sang. Escull versions més saludables, cuit o passat per aigua, i aprofita sense por les proteïnes de gran qualitat que ens aporta!

Arròs amb nous i formatge

Ingredients

- 300 g d'arròs de gra llarg o integral
- 1 fulla de llorer
- 1 poma
- ½ llimona
- 50 g de nous pelades
- 100 g de formatge d'Holanda o Manxego
- 100 g de pernil dolç
- Salsa de soja
- Pebre

Elaboració

- Coeu l'arròs en aigua bullent abundant amb el llorer. El temps de cocció dependrà de l'arròs que fem servir.
- Coleu, renteu amb aigua freda, escorreu molt bé i reserveu.
- Peleu i traieu el cor a la poma. Talleu-la a trossets i banyeu-la amb el suc de llimona. Reserveu.
- Piqueu les nous, el formatge i el pernil. Reserveu.
- Barregeu l'arròs amb la poma, les nous, el formatge i el pernil.
- Condimenteu amb la salsa de soja i el pebre al gust.

Sabíeu que...?

L'arròs és un cereal format per midons, per la qual cosa és una important font d'energia. Aporta vitamines, fibra (especialment si és integral), conté poc greix i té una alta concentració de Ferro. A més, com que absorbeix aigua durant la cocció ajuda a hidratar al cos.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.

POSTRES

A ningú li amarga un dolç, però..., realment el necessitem?

El sentit principal de les postres és completar nutricionalment els àpats amb aliments que no s'hi hagin inclòs. No obstant això, en moltes ocasions no ens n'adonem que el nostre àpat ja conté tots els nutrients que necessitem i en la quantitat adequada.

És per això molt important que en dissenyar el menú i servir els plats es tingui també en compte aquesta part de l'àpat.

A l'apartat anterior hem explicat que menjar ràpid o davant del televisor és un dels problemes principals pel que fa a l'augment de població amb sobrepès. Un altre dels problemes que trobem és que *menjar el plat sencer* s'ha convertit en un costum que s'ha perpetuat.

Els éssers humans som capaços de regular la nostra ingesta calòrica segons el moment del dia, fet pel qual és recomanable evitar

forçar-los, i encara menys forçar els nens i les nenes a acabar-se el plat, i molt menys, convèncer perquè ho facin, ja que això pot generar més rebuig i conductes poc saludables davant els aliments.

És millor servir poc i que en demanin més segons la sensació de gana, que servir molt menjar al plat i que se sentin obligats i obligades a menjar-s'ho tot.

A l'hora de calcular la quantitat de les racions d'un àpat podem seguir un dels mètodes que hi ha a l'apartat «Tots els nutrients en el mateix plat», (pàgina 7).

A continuació, us proposem algunes receptes de postres diferents que es poden incloure perfectament en una dieta saludable, sempre que s'hagin tingut en compte a l'hora de dissenyar el menú.

Suc de magrana

Ingredients

- 3 magranes
- Sucre o una altra mena d'edulcorant (opcional)

Elaboració

- Talleu les magranes per la meitat.
- Espremeu-les amb l'espresmedor com si fossin taronges.
- Afegiu-hi, si voleu, sucre o una altra mena d'edulcorant.

Sabíeu que...?

La mel, el xarop d'atzavara o de dàtil i altres substituïts del sucre tenen pràcticament el mateix efecte sobre el nostre cos que el sucre blanc. Els edulcorants s'han de veure com un pas cap a l'objectiu de gaudir el sabor propi dels aliments sense afegir sucre i no com una cosa que podem consumir de forma crònica, ja que tenen efectes perjudicials sobre la nostra microbiota intestinal. A les etiquetes hi ha el sucre ocult amb diferents noms per semblar més saludable: sucre morè, sucre de coco, sucre de dàtil, atzavara, concentrats de suc de fruites, fructosa, xarop de blat de moro, altres xarops, mel, melassa, panela i tot el que acaba en -osa.

Sopa de llimona amb plàtan

Ingredients

- 400 ml de suc de llimona
- 2 unitats de plàtan
- unitat de pell de llimona

Elaboració

- Peleu i talleu els plàtans ben fins.
- Afegiu-hi la ratlladura de llimona i el suc de llimona.
- Deixeu que maceri 2 hores i serviu la sopa ben freda.

Sabíeu que...?

La llimona té un gran poder bactericida, a més a més d'ajudar a reforçar el sistema immunitari perquè augmenta les defenses de l'organisme i preveu malalties, especialment de les vies respiratòries. És molt positiva, sobretot per a persones que segueixen una alimentació rica en carn vermella, aliments refinats, additius o cafè, ja que ajuda a restablir el pH del cos. Estimula el fetsge i ajuda a eliminar toxines.

Iogurt amb poma

Ingredients

- 1 iogurt natural per persona
- 2 pomes

Elaboració

- Renteu i tal·leu les pomes.
- Barregeu-les amb el iogurt.
- Afegiu-hi, si voleu, un edulcorant natural.

Sabíeu que...?

Els millors iogurts són els naturals, i sense sucre. Si us resulta molt amarg, és preferible afegir sucre a casa de manera conscient. El quefir és un fermentat que com el iogurt ens aporta probiòtics. Els probiòtics són microorganismes vius, mentre que els prebiòtics són fibra que alimenta la nostra microbiota intestinal.

Quallada amb fruita picada

Ingredients

- 240 g de formatge fresc
- 3 unitats de maduixes
- 1 rodanxa de pinya
- ½ unitat de taronja

Per a la salsa:

- 3 unitats de maduixes
- 1 rodanxa de pinya
- ½ unitat de taronja
- Romaní al gust

Elaboració

- Feu dos rectangles de quallada.
- Trinxeu la fruita ja neta i repartiu-la per sobre la quallada.
- Per a la salsa: tritureu tota la fruita amb una batedora elèctrica. Afegiu la salsa a la quallada i la fruita i serviu-la.

Sabíeu que...?

Els lactis no són l'única font de calci, sinó que, aliments com les sardines enllaunades, les figues, les ametlles, el bròquil i les mongetes tendres també ens n'aporten.

Cuinem en família les receptes del Programa SI!

Totes les receptes són pensades per a quatre comensals.



RECEPTES PER CELEBRACIONS SALUDABLES

Perquè la salut no es ressenyi en les celebracions.

Culturalment, estem acostumats a què les celebracions i els dies especials es caracteritzen per menjar i beure en excés.

Això que vam aprendre quan eren petits i petites és el que transmetem als nostres fills i les nostres filles. Aquest hàbit s'acaba d'establir quan tenen autonomia per decidir com volen que siguin les celebracions, que és a l'adolescència i la joventut. És el moment en el qual són més vulnerables a l'alcohol i altres substàncies.

Si volem canviar aquests hàbits, no només serveix substituir uns aliments per uns altres de més saludables, sinó que hem de redefinir el significat de *celebració*, i donar més importància als jocs, la companyia o el ball, per sobre del menjar i la beguda.

Bocapizza

Ingredients

- 2 unitats de pa integral o de cereals
- 5 tomàquets madurs grans
- 200 g de formatge tendre
- 3 unitats de cabdells o enciam
- 300 g de pernil
- Oli d'oliva verge

Elaboració

- Talleu el pa en llesques.
- Lamineu els tomàquets i poseu-los sobre el pa. Poseu-hi a sobre els cabdells en octaus i amaniu-ho amb oli d'oliva, pebre acabat de moldre i poca sal. Poseu-hi el formatge laminat.
- Poseu-ho al forn durant 7 min a 160 °C.
- Un cop fora del forn, afegiu-hi el pernil, deixeu que suï i ja estarà a punt.

Sabíeu que...?

Una pizza pot contenir tots els aliments que s'han d'incloure en un àpat complet: hidrats de carboni, proteïnes, greixos i vitamines. El que és important és triar bé la massa (millor si és integral), així com els ingredients que farem servir. El tomàquet millor si és natural, el formatge com menys greix tingui millor, ingredients addicionals que principalment siguin verdures i una mica de proteïna animal o vegetal.

Massa de pizza de carbassó

Ingredients

- 1 ou
- 1 carbassó
- 30 g de farina integral de blat
- Formatge *mozzarella*
- Llevats

Elaboració

- Ratlleu el carbassó i deixeu que s'escorri perquè perdi la major quantitat d'aigua possible.
- Barregeu el carbassó, l'ou, la farina, mitja tassa de formatge mozzarella, una mica de llevats i sal.
- Esteneu la massa en una safata apta per a forn. Poseu-hi els ingredients addicionals que preferiu i fornegeu-la a 200 °C durant 20 min.

Sabíeu que...?

El 95 % del carbassó és aigua i té molt poques calories. Aporta molts minerals i altres elements com el fòsfor, el potassi, el magnesi i el calci. També aporta molta fibra, i en el cas dels nens i les nenes de poca edat no es recomana que en mengin en excés, ja que pot desencadenar diarrees o problemes estomacals.

Massa de pizza de coliflor

Ingredients

- ½ coliflor
- 2 ous
- 1 tassa de formatge *mozzarella* ratllat
- Alfàbrega seca
- Un pessic de sal

Elaboració

- Ratlleu la coliflor i escorreu-la amb l'ajuda d'un drap prim fins que hagi tret tota l'aigua possible. Com menys aigua hi hagi millor serà el resultat final.
- Afegiu-hi els ous, el formatge, un pessic de sal i alfàbrega seca i formeu una pasta que posareu en un motlle per formar la base de la pizza.
- Deixeu que la massa es refredi perquè quedi més compacta.

Sabíeu que...?

La coliflor és una hortalissa baixa en greixos, disminueix el colesterol i és rica en vitamina C, fet pel qual és una opció perfecta per fer guisats amb llegums per potenciar l'absorció del ferro que ens aporten.

Massa de pizza de kale o espinacs

Ingredients

- 100 g de *kale* (només la fulla) o espinacs frescos
- 60 g de flocs de civada integrals
- 2 ous grans
- 140 g de formatge tendre
- Pebre
- Espècies al gust

Elaboració

- Bateu tots els ingredients junts amb la batedora i col·loqueu la massa sobre paper de forn prèviament pintat amb oli d'oliva verge extra.
- Cuineu-la al forn a 180 °C fins que la massa estigui torradeta, uns 10-15 min. Quan ja estigui torrada, comproveu que es desenganxa bé i gireu-la abans de posar-hi els altres ingredients, d'aquesta manera costarà menys de separar-la.
- Repartiu els ingredients que s'hagin seleccionat per la pizza i mantenir al forn uns 10-15 min fins que estiguin cuinats.

Sabíeu que...?

El kale és un vegetal que pertany a la família de les cols. De fet, constitueix un tipus de col arrissada. El calci que conté el kale s'absorbeix molt millor que el de la llet. Pot ajudar a reduir factors de risc cardiovascular perquè la ingesta com a suplement ajuda a augmentar el colesterol bo, o HDL, i reduir el colesterol dolent, o LDL, i millora el perfil lipídic a l'organisme.

Pizza de verdura amb base de truita mexicana

Ingredients

- 4 truites mexicanes
- 100 g de tomàquet fregit
- 250 g de verdures sofregides
- 200 g de formatge mozzarella
- Olives
- Anxoves

Elaboració

- Poseu una capa de tomàquet fregit sobre la base de la truita.
- Poseu-hi a sobre verdures sofregides, bolets, etc.
- Escorreu i talleu el formatge mozzarella i poseu-lo sobre les verdures.
- Cuineu la pizza durant 5 min al forn a 220 °C només fins que el formatge es desfaci.
- Per acabar, s'hi poden afegir olives, anxoves, etc.

Sabíeu que...?

El menjar té el poder de transportar-nos a altres cultures i altres països. Ampliar el ventall de sabors, olors i textures al qual els nens i les nenes estan acostumats, on tenen cabuda aliments o formes de cuinar-los d'altres països, augmenta l'interès per conèixer i obrir la ment a altres realitats, un fet que actualment, i encara més al futur, serà molt important per a la maduració i el desenvolupament personal.

Gelat casolà de gerds i nabius

Ingredients

- Gerds i nabius
- 5-6 preses de xocolata >85 %
- 1 culleradeta d'oli de coco

Elaboració

- Bateu les fruites i deixeu-ho reposar 10 min.
- Congeleu-ho com a mínim 4 h.
- Foneu la xocolata amb una culleradeta d'oli de coco.
- Poseu la xocolata per sobre en treure el gelat del congelador i servir o refredar a la nevera perquè la xocolata quedi dura.

Sabíeu que...?

De vegades mengem per avorriment, tristesa o ansietat; ho anomenem «gana emocional». En aquestes ocasions solem triar aliments menys saludables, mengem massa quantitat en poca estona i després ens sentim culpables. Per evitar-ho, és essencial aprendre a identificar i gestionar de forma positiva les emocions. A casa reben la part més important d'aquest aprenentatge a través de l'exemple de les persones de referència. Un ambient respectuós amb les emocions, els pensaments i les experiències de totes les persones que formen la família és el primer pas per desenvolupar les capacitats emocionals.

Gelat casolà de fruita amb polpa

Ingredients

- 150 ml de suc de taronja
- 140 g d'albercocs
- 55 g de plàtan
- 25 g de maduixes
- 50 g de iogurt
- 125 ml de nata per muntar i/o cuinar
- 25 g de sucre o un altre edulcorant

NOTA: Es pot fer amb qualsevol fruita amb polpa.

Elaboració

- Peleu el plàtan, talleu-lo a trossos d'uns dos centímetres i emboliqueu-lo amb paper de plàstic transparent.
- Renteu i talleu els albercocs i les maduixes a trossos.
- Poseu els trossos de fruita en una safata ben col·locats, tapeu-la i poseu-la al congelador durant un dia.
- Traieu la fruita del congelador i retireu el paper de plàstic transparent de la safata. Separeu els trossos de fruita amb les mans.
- Poseu la fruita en un recipient alt (la millor opció és un got americà), afegiu-hi el suc de taronja, l'edulcorant, el iogurt i la nata, i tritureu-ho tot junt.
- Tritureu-ho a cops ràpids per evitar que l'aparell s'escalfi. Quan ja hagi emulsionat, col·loqueu-ho en un recipient ample i poseu-ho durant 15-30 min al congelador.

Sabíeu que...?

A l'hora de menjar fruita, és millor si és la peça de fruita sencera per aprofitar-ne la fibra. Per aquest motiu, quan preparem receptes que contenen fruita, és recomanable deixar-hi la polpa i tota la quantitat de pela i de carn de la fruita que sigui possible.

Pastís de xocolata

Ingredients

- 4 ous
- 150 g de sucre o un altre edulcorant al gust
- 100 g de farina
- 140 g de mantega
- 10 g de cacau en pols

Elaboració

- Agafeu la mantega i desfeu-la al microones fins que quedi completament líquida.
- Poseu l'edulcorant, la farina, els ous i el cacau al mateix recipient on hi ha la mantega.
- Passeu el túrmix i quan tingueu una massa ben fina, agafeu 125 g de massa i la poseu en una terrina o bol.
- Col·loqueu-la al microones durant 1 min i 55 s a màxima potència, i quan ja estigui a punt, deixeu-la refredar.

Sabíeu que...?

Generalment, com més alt sigui el percentatge de cacau de la xocolata, més alt serà el seu poder antioxidant i la quantitat de minerals que conté. S'aconsella consumir xocolata de com a mínim 75 % de cacau. Dues preses de xocolata són les aliades per als dies en què es té un capritx.

Tastets de crema amb morens

Ingredients

- 12 tastets de pasta de full
- 100 g de morens
- 100 g de gerds
- Crema de vainilla*

Elaboració

- Netegeu molt bé les morens i els gerds. Reservar.
- Amb l'ajuda d'una cullera (o màniga pastissera), ompliu amb cura cada cassoleta amb crema de vainilla.
- Poseu a sobre de la crema les morens i els gerds. Ficar a la nevera fins al moment de consumir-les.

* Per fer el farcit de vainilla calen 4 rovells d'ou, 120 g de sucre, mig litre de llet, una branqueta de vainilla, 40 g de maicena i 30 g de mantega. Barregeu els rovells amb el sucre i la maicena amb la batedora. Sense parar de batre afegiu a poc a poc la llet, i incorporeu-hi la vainilla. Coeu a foc lent sense que bulli uns 8 min. Retireu-ho del foc, afegiu-hi la mantega i deixeu-ho reposar.

Sabíeu que...?

Tant les morens com els gerds són baies, unes fruites que es caracteritzen per aportar bones dosis de fibra i vitamina C.

