



*CUINA
D'APROFITAMENT
D'ALIMENTS*



**Diputació
Barcelona**



ÍNDEX

Introducció	3
Consells d'aprofitament	4
Mètodes de conservació	
Envinagrat	6
Mermelada de fruita.....	7
Primers plats	
Crema de carbassa amb pell.....	8
Hummus.....	9
Mutàbal.....	10
Pells de patata i albergínia.....	11
Sopa de camagroc	12
Segons plats	
Arròs amb restes de barbacoa	13
Boletes de peix	14
Brandada de peix blanc.....	15
Croquetes d'arròs	16
Pastís d'escalivada amb tonyina	17
Trita d'espaguetis.....	18
Postres	
Batut de fruita	19
Sorbet de meló.....	20
Crèdits	21



INTRODUCCIÓ

El malbaratament alimentari provoca la pèrdua de milers de tones d'aliments.

En els països rics s'estima que desaprofitem prop d'un 50% dels aliments, mentre que, al món hi ha uns 800 milions de persones que no tenen els aliments suficients.

Sense anar més lluny, a Catalunya llencem uns 35 kg per persona i any.

És per tot això que en aquest quadern s'ofereixen consells per millorar la planificació de la compra i la conservació dels aliments. Així mateix, es proposen un seguit de receptes per aprendre a elaborar plats amb restes d'altres àpats i/o aprofitar parts d'aliments que habitualment desestimem.

En aquestes receptes no es detallen quantitats ja que estaran en funció dels aliments que s'hagin d'aprofitar.



CONSELLS D'APROFITAMENT

Què hem de fer per no llençar aliments ?

- Planificar bé la compra i evitar la compra per impuls.
- Conservar correctament els aliments perquè no es facin malbé o caduquin.
- Rotar els aliments emmagatzemats.
- Utilitzar allò que tenim abans de comprar de nou.
- Cuinar la quantitat justa per al nombre de comensals.
- No omplir excessivament els plats, i tenir opció a repetir.
- Aprofitar el menjar sobrant, bé per a un altre dia, bé per elaborar un nou plat.

Com planificar bé la compra ?

- Pensar abans d'anar a comprar els menús dels àpats de la setmana.
- Revisar els ingredients que tenim a la nevera i als armaris abans d'anar a comprar.
- Escriure la llista de la compra.
- No deixar-nos enlluernar per ofertes de productes que no es necessitin.
- Tenir en compte: productes de temporada, locals, amb el mínim d'envasos possibles, etc.

Com hem de guardar els aliments a la nevera?





Ingredients

Hortalisses

½ got d'aigua

¼ got de vinagre

1 cullerada de sucre

1 cullerada de sal

ENVINAGRAT

Alls, cebetes, cogombres, coliflor i bitxos verds són els envinagrats més freqüents, però la majoria de verdures i hortalisses admeten aquest mètode de conservació que permet allargar la vida dels aliments.

Preparació

Rentar les hortalisses.

Pelar-les si cal (cebetes) i tallar-les si són massa grans (pastanagues, pebrot vermell, etc.).

Posar-les en pots de vidre.

Cobrir-les amb el vinagre, l'aigua, la sal i el sucre.

Deixar-les reposar entre una setmana (les tàperes) i un mes (les cebetes), segons la grandària de l'hortalissa.

Presentació

A l'hora d'envasar les hortalisses es pot fer de forma decorativa i/o combinant productes diferents.

Es poden tastar directament del pot o bé servir-les a taula en forma de banderilles.

Qualitats nutricionals

El vinagre té antioxidants que protegeixen les cèl·lules de l'envelliment, i a més millora la digestió perquè ajuda a activar la secreció de suc gàstric.



Ingredients

Fruita

Sucre

Pots de vidre amb tapa

MELMELADA DE FRUITA

Taronges, prunes, préssecs, maduixes són les mermelades més freqüents però podem fer mermelada de qualsevol fruita. La mermelada permet conservar l'excident de producte de temporada per gaudir-ne durant tot l'any.

Preparació

Rentar o pelar la fruita i tallar-la a trossets.

Afegir el sucre (la meitat del pes de fruita).

Coure la fruita a foc lent.

Una vegada cuita passar-la per la batidora.

Posar-ho novament a foc lent uns 20 minuts més remenant de tant en tant perquè no s'enganxi.

Fer bullir les tapes i els pots durant 10 minuts.

Omplir els pots amb la mermelada i tapar-los.

Posar els pots al bany maria durant 15 minuts i deixar que es refredin abans de guardar-los.

Presentació

Podem decorar els pots de mermelada amb etiquetes personalitzades i afegir un retall de roba per cobrir la tapa.

Qualitats nutricionals

El consum de mermelada ha de ser moderat pel seu elevat contingut en sucre.



Ingredients

Carbassa
Ceba
Patata
Aigua
Sal
Oli d'oliva

CREMA DE CARBASSA AMB PELL

La carbassa és originària d'Àsia i per les seves qualitats nutritives mereix un lloc destacat a la cuina de tardor i hivern.

Preparació

Rentar bé la carbassa amb aigua calenta perquè es vol aprofitar la pell.

Tallar-la a trossos i treure les llavors i els filaments.

Pelar les patates i les cebes i tallar-les a trossos.

Omplir una olla amb aigua fins cobrir tots els ingredients i bullir-los.

Passar-los per la batidora. La pell de la carbassa ha de quedar ben triturada.

Corregir-ho amb oli, sal i pebre.

Presentació

Posar la crema en un plat o en un bol i decorar-la amb un dibuix fet amb oli d'oliva, uns daus de formatge o unes galetes salades.

Qualitats nutricionals

La carbassa és una font de fibra. La fibra té funció saciant i facilitadora del trànsit intestinal. També és rica en vitamina A, B, C i E, i minerals com el fòsfor, el magnesi i el potassi.



Ingredients

- ¼ de gra d'all
- 100 g de cigrons cuits
- 5 ml de suc de llimona
- ¼ de cullerada de comí
- 10 g de tahini
- 15 ml d'oli d'oliva
- 10 ml d'aigua
- Sal
- Pebre
- Verdures

HUMUS

Els cigrons es cultiven des de la prehistòria. El tahini és una pasta feta amb llavors de sèsam mòlt i lleugerament torrat que es fa servir en la gastronomia del Nord d'Àfrica, de Grècia i de l'oest d'Àsia.

Preparació

Escaldar l'all en aigua bullent durant uns 15 segons.

Escórrer els cigrons, barrejar-los amb l'all, el suc de llimona, el comí, el tahini, l'oli d'oliva, l'aigua, la sal i el pebre.

Triturar-ho tot amb la batedora fins aconseguir una textura fina.

Presentació

Rentar i tallar les verdures a bastonets (pastanaga, api, carbassó...) per poder-les sucar a l'hummus.

Qualitats nutricionals

Els cigrons contenen proteïna d'origen vegetal, en quantitats semblants a la carn o el peix, però la qualitat aquesta proteïna és deficient en alguns aminoàcids. Per tenir proteïna d'alt valor biològic, es pot complementar l'àpat amb cereals i combinar l'hummus amb arròs, pasta o pa.

Els llegums són una font molt important de fibra. En contenen en major proporció que les fruites i les verdures, i per tant són bons reguladors del trànsit intestinal.



Ingredients

- 1 albergínia
- ¼ de gra d'all
- 10 ml de suc de llimona
- ¼ de cullerada de comí
- 15 g de tahini
- 10 ml d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre

MUTÀBAL

L'albergínia és originària de l'Índia. La introducció de l'albergínia a Europa es va produir durant l'edat mitjana a través dels comerciants àrabs de la península ibèrica.

Preparació

Escaldar l'all en aigua bullint durant uns 15 segons.

Coure l'albergínia al microones o al forn. Embolicar-la amb un eixugamà perquè s'estovi i sigui més fàcil de pelar.

Afegir l'all, la llimona, el comí, el tahini, l'oli d'oliva, la sal i el pebre.

Triturar-ho tot amb la batedora fins aconseguir una textura fina.

Presentació

Acompanyar-lo amb carn o peix i amb pa pita.

Qualitats nutricionals

L'albergínia conté potents antioxidants que ajuden a prevenir l'envelliment.

Si s'aprofita la pell, aquesta conté substàncies que tenen la funció d'afavorir el buidat de la vesícula biliar a l'intestí prim i així facilitar la digestió de greixos.



Ingredients

Pell de patata o d'albergínia
sobrant i neta

Sal

Pebre

Oli d'oliva

PELLS DE PATATA I ALBERGÍNIA

La patata és originària d'Amèrica i va arribar a Europa on va anar adquirint importància gràcies a la seva facilitat de cultiu, de conservació i a les seves qualitats com a aliment molt energètic.

Preparació

Posar una paella al foc amb oli i quan sigui calent sofregir-hi les pells fins quedar cruixents.

Treure-les de la paella i posar-les en un plat sobre paper assecant.

Corregir de sal i pebre.

Presentació

Posar les peles fregides verticalment en un got de vidre.

Qualitats nutricionals

La patata aporta molta energia gràcies al seu contingut en hidrats de carboni.



Ingredients

Bolets

Ceba

Aigua

Sal

Oli d'oliva

SOPA DE CAMAGROCS

Les espècies comestibles de bolets més conegudes a Catalunya són: la múrgola, l'orella de gat, les tòfones, la llengua de bou, el rossinyol, el camagroc, la trompeta de la mort, el peu de rata, la llenega, el carlet, la gírgola, el cama-sec, el fredolic, el moixernó, el xampinyó, l'apagallums, l'ou de reig, el pinetell, el rovelló, el cep, el mataparent, el molleríc i el rossinyol.

Preparació

Netejar els bolets.

Tallar la ceba ben petita o bé triturar-la.

Posar una mica d'oli d'oliva en una cassola i sofregir la ceba fins que agafi un to torrat.

Afegir els bolets i sofregir-los.

Afegir un got d'aigua per persona i bullir-los uns 10 minuts.

Triturar-ho tot i corregir el sabor amb sal i oli d'oliva.

Presentació

Es pot decorar el plat amb un rajolí d'oli cru, uns bolets sencers, una mica de formatge ratllat o unes avellanes picades.

Qualitats nutricionals

Els bolets contenen ergosterol que a l'os es transforma en vitamina D, encarregada de l'absorció del calci i el fòsfor.

També són rics en vitamines del grup B, essencials per extreure l'energia dels aliments i minerals, com el iode que intervé en el bon funcionament de la glàndula tiroides i el potassi, necessari per a la transmissió de l'impuls nerviós.



Ingredients

Restes de barbacoa (xai, llom, pollastre...)

Arròs

Brou de carn o aigua

1 ceba

1 pebrot

1 albergínia

1 gra d'all

Oli d'oliva

Sal

ARRÒS AMB RESTES DE BARBACOA

El bon temps facilita la realització de barbacoes amb familiars i amics, i sovint queden restes de carn: pollastre, xai, llom, etc., que no sabem com aprofitar.

Preparació

Rentar les hortalisses, i tallar-les a trossos petits.

En una cassola posar una mica d'oli, fregir l'all i coure la ceba fins que quedi transparent. Retirar l'all i afegir la resta d'hortalisses.

Afegir l'aigua o el brou i portar-lo a ebullició.

Afegir l'arròs.

Preparar les restes de carn, traient els greixos i els ossos. Tallar-les a trossos petits.

Quan l'arròs estigui quasi fet corregir de sal i incorporar els trossos de carn.

Presentació

Es pot decorar el plat amb una branca de julivert o una mica de formatge en pols, com si fos un risotto.

Qualitats nutricionals

La carn destaca per la seva aportació de ferro i vitamines del grup B necessàries per al bon funcionament del sistema nerviós.



Ingredients

Restes de peix blanc

2 cullerades de farina

½ got de llet

1 tros de ceba

Una mica julivert

Sal

Oli d'oliva

1 ou

Pa rallat (a partir de restes de pa dur sobrant que tinguem a casa)

BOLETES DE PEIX

El peix pot tenir diferents orígens: de riu, de mar o de piscifactoria. I tant si és fresc com congelat conserva les seves propietats

Preparació

Esmicolar bé les restes de peix.

Picar el julivert i la ceba. I barrejar-los amb el peix.

Escalfar la paella amb una mica d'oli. Afegir la barreja anterior i a continuació la farina.

Un cop daurat, afegir la llet i sal al gust i remenar fins que quedi consistent.

Una vegada refredat, deixar reposar la massa a la nevera durant un parell d'hores.

Fer boletes i arrebossar-les en ou batut i pa rallat. Fregir-les en oli calent.

Presentació

Les boletes es poden servir en recipients originals.

Qualitats nutricionals

Les proteïnes del peix són més fàcils de digerir que les de la carn perquè el seu contingut en col·lagen és menor. La proteïna del peix és de bona qualitat perquè conté tots els aminoàcids essencials, i a més el peix és ric en calci, necessari per a ossos i dents, iode essencial per a la tiroïdes, vitamina A per a la funció visual i vitamina D per a l'absorció del calci.



Ingredients

100 g de patata pelada

100 g de peix blanc sense pell ni espines

½ g d'all

¼ de fulla de llorer

Nou moscada

Sal

BRANDADA DE PEIX BLANC

El peix blanc viu al fons marí, no fa grans desplaçaments i per tant la seva musculatura no necessita una elevada irrigació ni acumular greixos, per això el peix blanc té una carn blanca i magra amb menys d'un 3-4% de greix. Alguns peixos blancs són: el bacallà, el llenguado, el rap, el lluç, la bruixa, etc.

Preparació

Coure les patates al microones o bé bullir-les. Reservar-les.

Bullir el peix a foc lent amb el llorer, l'all i la nou moscada durant uns 15 minuts aproximadament.

Batre la patata i el peix. Afegir l'aigua de bullir el peix fins obtenir una massa homogènia. Corregir de sal.

Donar forma a la pasta en un motlle i pintar-la amb una mica d'oli.

Gratinar al forn a 200°C.

Presentació

Combinar amb hortalisses fresques: enciam, tomàquets, pastanagues, etc., amb un rajolí d'oli d'oliva.

Qualitats nutricionals

El peix blanc, malgrat tenir una proporció de greix inferior al peix blau, també ens aporta greixos omega 3 beneficiosos per a la prevenció de malalties cardiovasculars.



Ingredients

Arròs sobrant

1 ou

Formatge ratllat

Pa ratllat

Oli d'oliva

CROQUETES D'ARRÒS

L'arròs és un dels cereals més importants, ja que constitueix l'aliment bàsic de més de la meitat de la població mundial, sobretot, a Àsia, Àfrica i Centre i Sud Amèrica. L'arròs integral conserva la seva cutícula que és rica en vitamines, minerals i fibra.

Preparació

Barrejar l'arròs fred de la nevera amb l'ou, fins quedar com un massa.

Afegir una cullerada de pa ratllat i el formatge.

Donar forma de croqueta a la massa i arrebossar-les amb pa ratllat.

Fregir-les en oli d'oliva fins daurar-les.

Presentació

De primer seria recomanable prendre llegum per completar l'aportació proteica.

Qualitats nutricionals

El principal nutrient de l'arròs és el midó, un hidrat de carboni d'origen vegetal amb un important valor energètic.

L'arròs és un cereal que no conté gluten i, per tant, és apte per a persones celíaques.



Ingredients

- 1 tassa gran de restes d'escalivada
- 1 terrina de formatge cremós baix en greix
- 2 ous
- 100 ml de llet baixa en greix
- 2 o 3 llaunes de tonyina
- Farina de blat, de soja o de cigrons
- Sal
- Pebre

PASTÍS D'ESCALIVADA AMB TONYINA

La tonyina, com tot peix blau, és una espècie migratòria que recorre llargues distàncies, necessita una reserva important de greix i els seus músculs han d'estar molt irrigats, per això, la seva carn té un color vermellós que és rica en vitamines, minerals i fibra.

Preparació

Tallar a trossets petits les restes d'escalivada.

Barrejar els ous amb el formatge i la llet.

Afegir-hi l'escalivada, la tonyina, la sal i el pebre i remenar.

En el cas de quedar poc consistent, afegir farina de blat, de soja o de cigrons, fins aconseguir la consistència adequada.

Abocar la barreja en un motlle i enfornar a 180°C.

Presentació

Es pot presentar acompanyat tant d'amanida com d'una mica d'arròs de qualsevol varietat.

Qualitats nutricionals

El peix blau és una bona font de greixos saludables omega 3 que contribueixen a disminuir el risc de malalties cardiovasculars i són beneficiosos per a la visió i la funció cerebral.



Ingredients

Espaguetis blancs o amb salsa,
sobrants d'un altre àpat

6 ous

Restes d'embotit

Restes de formatge

1 cullerada de mostassa
(opcional)

TRUITA D'ESPAGUETIS

A diferència del pa, la farina per elaborar pasta prové de blat dur que és una varietat mediterrània. D'aquest gra només s'utilitza una part, l'endosperma, que és més rica en midó i gluten, i per això té una major capacitat per a ser modelada.

Preparació

Batre els ous, i afegir la cullerada de mostassa.

Tallar a trossets petits les restes d'embotit i ratllar les restes de formatges.

Barrejar els ous amb els espaguetis i les restes d'embotit i de formatge.

En una paella posar una mica d'oli i fer la truita.

Presentació

Per tal de completar l'àpat es pot afegir una amanida verda i fruita de postre.

Qualitats nutricionals

Aquesta recepta aporta els hidrats de carboni dels espaguetis i les proteïnes dels ous.



BATUT DE FRUITA

La fruita de temporada i de proximitat és una de les bases més importants de la dieta mediterrània per la seva important aportació en fibra, vitamines i minerals. A l'hivern podem fer els batuts amb cítrics com la taronja i la mandarina; a la primavera i a l'estiu podem aprofitar l'extensa varietat disponible: maduixa, pruna, préssec, meló... i poma i plàtan els podem trobar durant tot l'any.

Ingredients

Fruites diferents que tingueu a casa

Llet semidesnatada o llet vegetal

Un polsim de canyella

Mel

Preparació

Rentar o pelar les fruites i tallar-les.

Triturar les fruites amb la batedora.

Afegir-hi la llet semidesnatada o la llet vegetal fins tenir la textura desitjada.

També es pot afegir: galetes, iogurt, gelat, cacau en pols, etc.

Presentació

Es pot decorar amb algun tall de fruita natural i servir amb una cullereta o una canyeta segons la textura.

Qualitats nutricionals

La fruita triturada manté totes les qualitats nutricionals ja que no és produïen pèrdues de fibra, vitamines ni minerals. Recordeu la recomanació de prendre 3 fruites al dia.



Ingredients

Meló
Llimona
Sucre
Aigua
Fulles de menta

SORBET DE MELÓ

Els mesos d'estiu, des de juliol fins a setembre, trobem en el mercat els melons cultivats a l'aire lliure. Quan són madurs tenen una fragància característica que ens indica que es troben en el seu punt òptim de maduració.

Preparació

Tallar a trossos la polpa del meló.

Afegir suc de llimona, les fulles de menta i triturar.

Posar-ho al congelador, remenant de tant en tant fins tenir la consistència de sorbet.

Presentació

Es pot servir en copes de vidre prèviament posades al congelador per conservar millor la frescor i servir com a postres o bé com a refrigeri a mig matí per fer passar la calor de l'estiu.

Qualitats nutricionals

El meló destaca per la seva alta aportació d'aigua i per tant és molt recomanable per recuperar líquids quan la calor és intensa. El meló també destaca pel seu contingut en vitamina C que reforça el nostre sistema immunitari i en potassi, necessari per a la musculatura. Les varietats més ataronjades contenen major proporció de vitamina A, important per a la vista.



© Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública

Barcelona, abril 2016

Receptes cedides per SM Sistemas Medioambientales, SL

Imatges

Portada - Muntatge a partir de © iStock.com amriphoto / © iStock.com Warren Price / © iStock.com bluecinema / © iStock.com Elenathewise

Pàgina 5 - Muntatge a partir de © iStock.com Cristian Baitg

Pàgina 6 - © iStock.com monticello

Pàgina 7 - © iStock.com MKucova

Pàgina 8 - © iStock.com YinYang

Pàgina 9 - © iStock.com Alina555

Pàgina 10 - © iStock.com Natikka

Pàgina 11 - Muntatge a partir de © iStock.com eelnosiva / © iStock.com Ninell_Art

Pàgina 12 - © iStock.com Anna Yu

Pàgina 13 - © iStock.com AlexRaths

Pàgina 14 - © iStock.com DianePeacock

Pàgina 15 - © iStock.com Anna1311

Pàgina 16 - © iStock.com Magone

Pàgina 17 - Muntatge a partir de © iStock.com bonchan / © iStock.com Anna1311

Pàgina 18 - © iStock.com Jaromila

Pàgina 19 - © iStock.com AlinaMD

Pàgina 20 - © iStock.com vikif



Notes



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Atenció
a les Persones**

Diputació de Barcelona

Àrea d'Atenció a les Persones

Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron 171 - Recinte Mundet - Edifici Serradell Trbal 2n A

08035 Barcelona

Telèfon 93 402 24 68

www.diba.cat/salutpublica

ssp.promosalut@diba.cat