Consells i receptes per millorar l'alimentació

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona

PONT ALIMENTARI

Rezero
Fundació prevenció residus i consum

Fundació Banc de Recursos

navas

sobres mestres

Crèdits
®Fundació Banc de Recursos
Primera edició, desembre de 2023
Autors
Fundació Banc de Recursos
Agència de Salut Pública de Catalunya
Montse Sahún - La Teca de la Montse
sObres Mestres
Edició, disseny i maquetació
Fundació Banc de Recursos
Fotografies i il.lustracions
Agència de Salut Pública de Catalunya
Montse Sahún - La Teca de la Montse
sObres Mestres

Índex de continguts

Consells per millorar l'alimentació 4
Receptes saludables i sostenibles 16
Amanida amb hortalisses i verdures de temporada 17
Amanida de remolatxa i pomes 18
Batut de pinya amb gingebre 19
Boles de moniato 20
Calçots amb blat sarraí 21
Carxofes al vapor i a la planxa 22
Coquetes de civada amb poma 23
Entrepà amb peix fumat i salsa tàrtara 24
Gyozas de carn d'olla 25
Hamburguesa de mongeta vermella 26
Healthy Bowl 27
Hummus (patè de cigrons) 28
Lavash amb herbes fresques i formatge 29
'Maionesa' sense ou 30
Melassa de pomes 31
Melmelada de nabius 32
Nyoquis de moniato, poma i ametlla 33
Pa d'all 34
Poma i llimona 35
Quiche 36
Sabij (entrepà iraquià) - Pa de pita farcit amb verdures, hummus i ou 37
Saltat de verdures 38
Sopa freda de cogombre i ametlles 39

Consells per millorar l'alimentació

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

La compra bàsica saludable Producte fresc

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

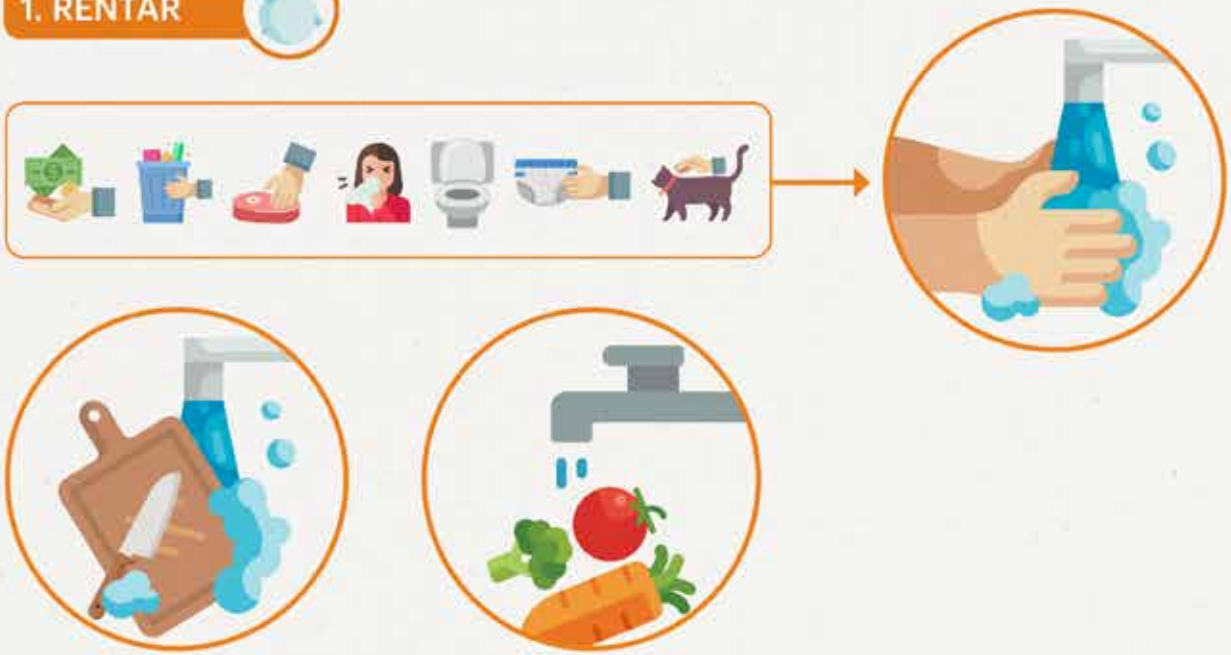
La compra bàsica saludable Producte sec

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

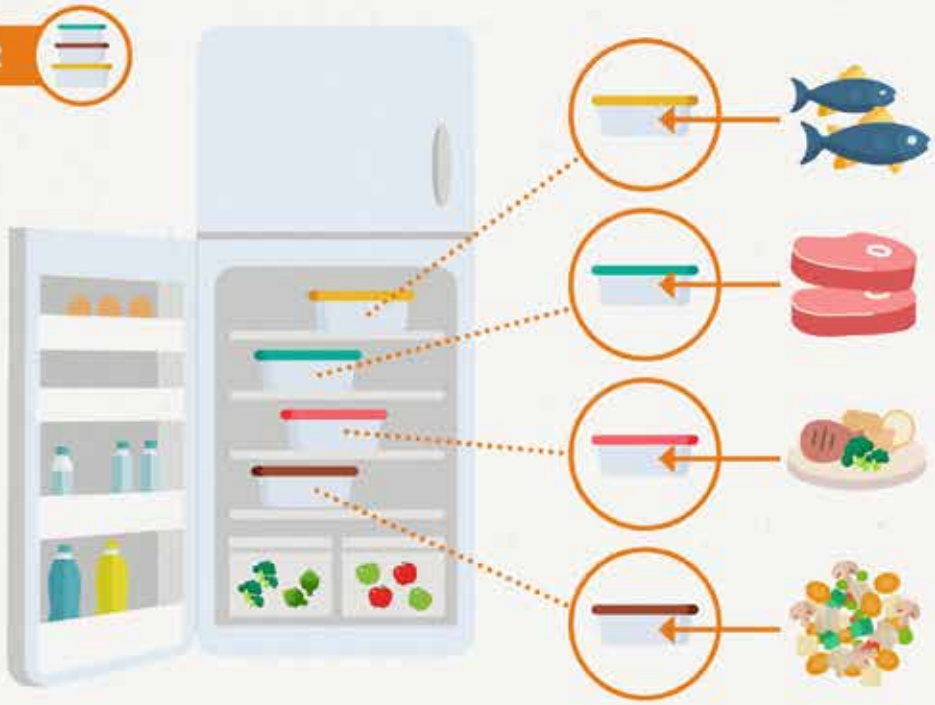
petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Consells sobre higiene en la manipulació d'aliments

1. RENTAR



2. SEPARAR

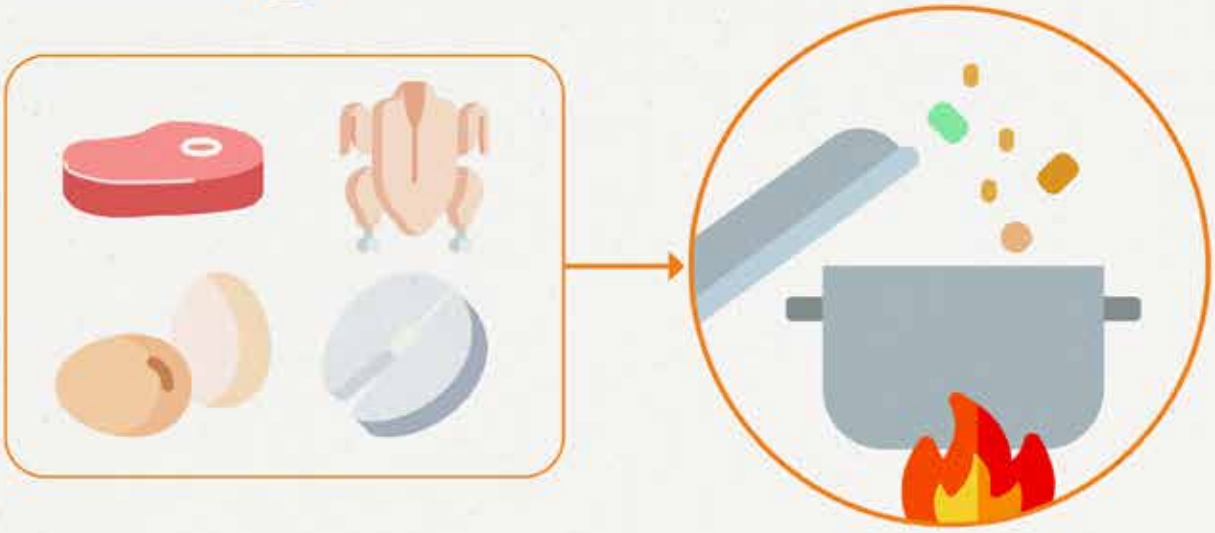


Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Consells sobre higiene en la manipulació d'aliments

3. CUINAR



4. REFREDAR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Amanida de mongetes blanques

Sopa de llenties

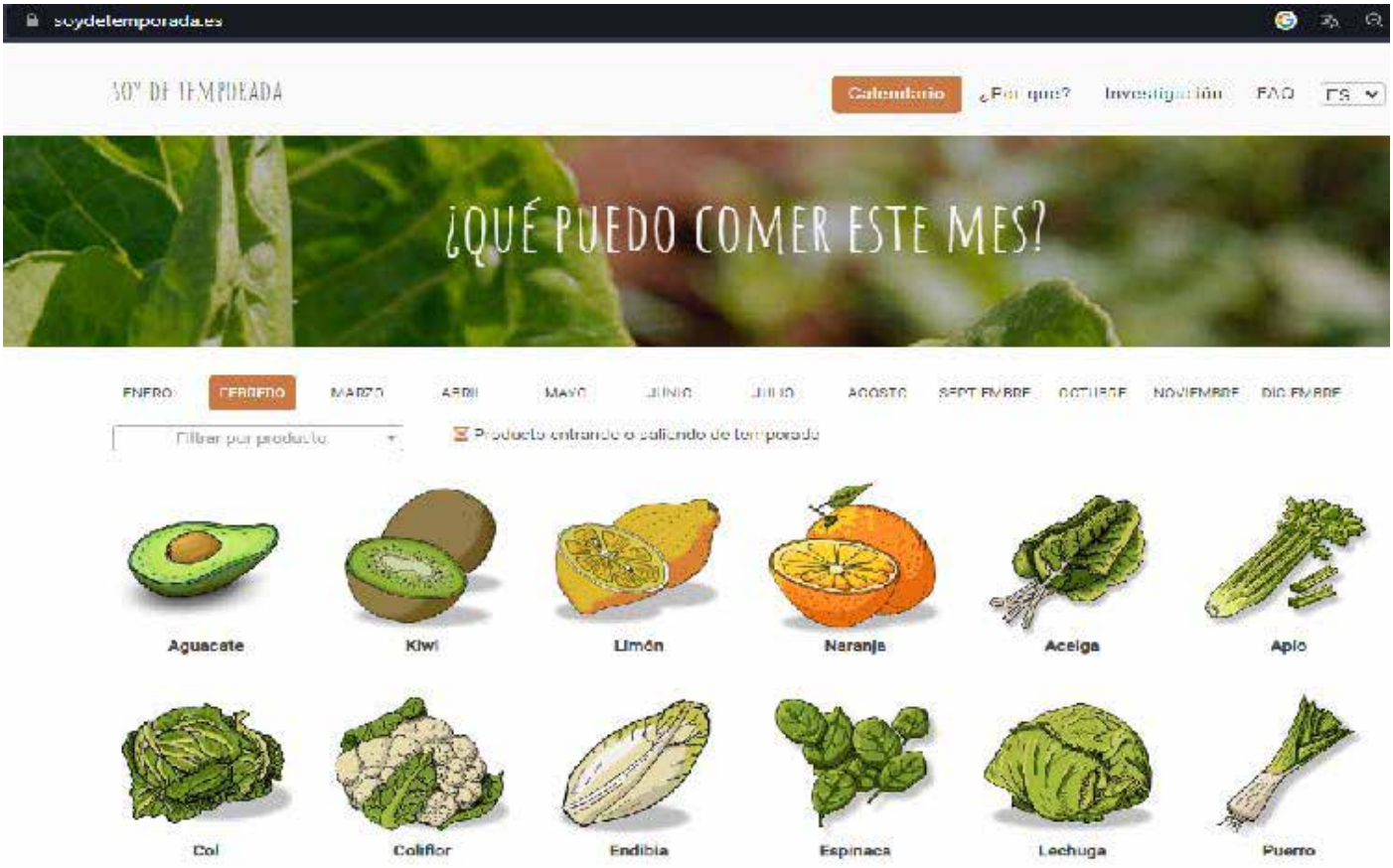
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Pollastre amb samfaina

Sardines amb samfaina

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Pots consultar la pàgina www.soydetemporada.es per comprovar quines són les verdures i les fruites de cada temporada.

Receptes saludables i sostenibles

Amanida amb hortalisses i verdures de temporada

Ingredients

- 1 enciam
- 2 cogombres
- 2 pebrots
- 1 llimona
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva VE
- Sal i pebre negre (al gust)

Elaboració

Prepara una amanida refrescant amb les verdures de temporada que tinguis a mà. Afegeix-li una llimona picada molt fina. Pela la llimona (tant la part groga com la part blanca), treu-li les llavors i trosseja-la en daus molt fins.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Amanida de remolatxa i pomes

Ingredients

- 500 g de remolatxa crua
- 2 pomes
- 300 g de iogurt natural
- 100 g de nous
- 1 cullerada sopera de vinagre de poma
- 1/2 gra d'all (opcional)

Elaboració

Renta les remolatxes crues i talla-les en trossos de la mateixa mida. Posa-les en un cassó i cobreix-les amb aigua. Bull a foc mitjà, uns 30" o fins que estiguin tendres. Esbandeix-les amb aigua freda. Talla-les en daus. Renta les pomes, pela-les i talla-les en daus de la mateixa mida que la remolatxa. Afegeix el iogurt, el vinagre, les nous (trossejades) i l'all picat. Barreja-ho tot bé i guarda-ho uns 15 minuts a la nevera abans de servir.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Batut de pinya amb gingebre

Ingredients

- 1 pinya
- 20 g de gingebre (1 tros petit)
- Aigua

Elaboració

Pela la pinya i talla-la en trossos grans. Ratlla el gingebre. En un recipient alt, afegeix la pinya, el gingebre i cobreix amb aigua freda. Bat-ho fins aconseguir una textura homogènia. Afegeix més aigua freda per obtenir l'espessor desitjat.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Boles de moniato

Ingredients

- 1 moniato
- 50 g d'ametlla en pols
- Ratlladura d'1 taronja
- Cacau en pols
- Coco ratllat
- Ametlla laminada

Il lustració de http://platillos-volantes.blogspot.com

Elaboració

Cou el moniato al microones a la màxima temperatura fins que s'estovi (uns 7-10 minuts segons la mida). Afegeix l'ametlla en pols, la ratlladura i barreja-ho bé. Espera que es refredi la massa i fes boletes. Arrebossa-les amb coco ratllat / cacau / làmines d'ametlla.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Calçots amb blat sarraí

Ingredients

- 200 g de blat sarraí
- 6 calçots (o 4 porros)
- ½ manat d'anet
- 2 llimones
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva VE
- Sal i pebre negre (al gust)

Elaboració

Pela els calçots i talla'ls en rodanxes fines. Salta'ls en una olla gran amb oli, a foc mitjà, fins que s'estovin i es torrin lleugerament. Afegeix el blat sarraí i barreja bé. Afegeix 1 litre d'aigua calenta i puja a foc fort. Quan comenci a bullir, baixa a foc mitjà. Retira del foc quan el blat sarraí estigui fet (uns 15 minuts). Afegeix el suc de les llimones i l'anet tallat fi. Salpebra-ho a gust.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Carxofes al vapor i a la planxa

Ingredients

- Carxofes
- Oli d'oliva VE
- Sal i pebre negre (al gust)

Elaboració

Renta les carxofes i posa-les en un bol de vidre o de ceràmica, amb una mica d'aigua. Posa-les tapades al microones, uns 10 minuts a màxima potència. Fes servir unes manyoples o drap de cuina per treure el bol sense cremar-te. Comprova si ja estan tendres o torna-les a ficar al microones uns 2 minuts si fos necessari. Retira les fulles exteriors i talla les puntes. Talla-les per la meitat longitudinalment i treu els cabells del centre. Salta-les en una paella antiadherent amb una mica d'oli d'oliva. Amaneix amb sal i pebre.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Coquetes de civada amb poma

Ingredients

- 250 g de iogurt grec
- 3 ous
- 350 g de civada
- 3 pomes
- 1/4 cullerada de postres de bicarbonat
- 1/4 cullerada de postres de sal
- Mantega

Elaboració

Renta, pela i ratlla les pomes. Escorre-les bé. Barreja la civada i l'impulsor en un bol gran. Afegeix-hi el iogurt i els ous i bat-ho bé amb una batedora. Ha de quedar sense grumolls i amb la textura de la massa dels bunyols. Afegeix la poma ratllada. Si veus que és massa líquid, afegeix civada. Aboca amb un cullerot petites quantitats en una paella antiadherent greixada amb una mica de mantega. Gira les coques quan es formin bombolles.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Entrepà amb peix fumat i salsa tàrtara

Ingredients

- Pa integral de sègol
- 200 g de iogurt natural
- 1 ou cuit
- 1 cullerada sopera de tàperes
- 150 g de verat o bonítol conservat en oli
- Confitats (per exemple cogombres)
- 1 llimona
- 1 cullerada sopera de mostassa
- Pebre negre (al gust)

Herbes aromàtiques:

- Julivert
- o/i anet
- o/i cibulet

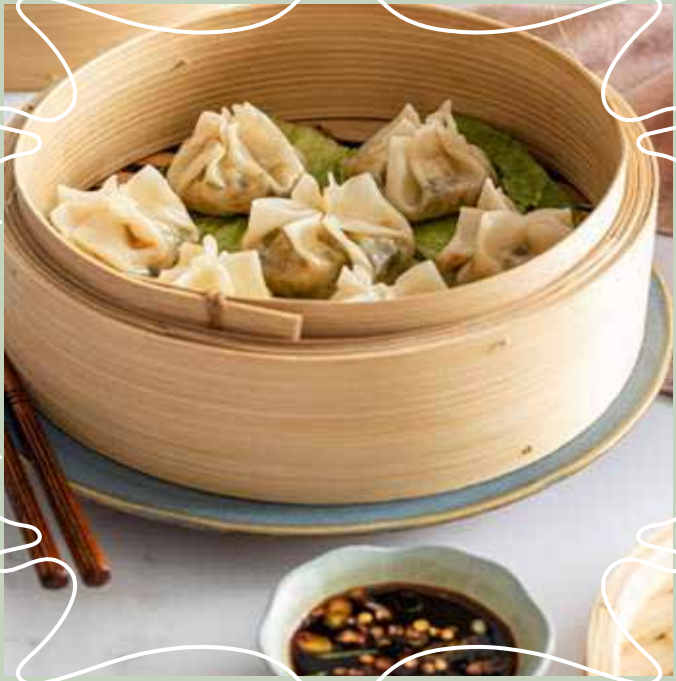
Elaboració

Pica ben fines les herbes aromàtiques (incloent-hi els troncs). Talla l'ou cuit, les tàperes i els confitats en dauets. En un bol barreja el iogurt amb els ingredients que has picat anteriorment fins a obtenir una mescla homogènia. Afegeix la llimona, la mostassa i pebre negre al gust. Afegeix el verat esmicolat i barreja bé. Suca una llesca amb la barreja. L'entrepà obert ja està a punt!

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Gyozas de carn d'olla

Ingredients (per a 4 persones)



- 200 g de carn d'olla
- 3 pastanagues
- 1 ceba
- 5 fulles de col

Per amanir:

- 1 cullerada de salsa de soja
- 1/2 cullerada de Maizena
- Una cullerada d'oli de sèsam

Per coure:

- 2 cullerades d'oli vegetal
- 200 ml d'aigua
- 1 cullerada de Maizena

Per la salsa:

- 3 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades de vinagre d'arròs
- 1 culleradeta d'oli de sèsam

Elaboració

Pica ben petita tota la carn i la verdura. Barreja tots els ingredients en un bol. Cobreix-lo i deixa'l a la nevera uns 20 minuts, d'aquesta manera agafarà bé els sabors de la soja i l'oli.
Per farcir, agafa una peça de pasta per a fer gyozas o empanades i al centre posa-hi una culleradeta del farcit. Mulla amb els dits la part exterior de la pasta, doblega-la per la meitat i tanca-la fent plecs. A mesura que vagis fent les gyozas, posa-les en un plat i tapa-les amb un drap humit per que no s'assequin.
Per cuinar-les, posa una cullerada d'oli vegetal en una cassola ampla o en una paella, col·loca-hi les gyozas i afegeix tot seguit la Maizena dissolta en l'aigua, posant-la per una cantonada perquè caigui cap a sota (no es tracta de regar-les).
Tapa la cassola i deixa que les gyozas es cuinin a foc mitjà fins que s'evapori l'aigua (triga entre 8/10 minuts). Prepara la salsa i ja pots menjar-te-les!

Montse Sahún - La Teca de la Montse

Hamburguesa de mongeta vermella

Ingredients
(per a 2 hamburgueses)

- Oli d'oliva verge extra
- 1 patata mitjana bullida
- 1 culleradeta d'orenga
- 1 culleradeta de farigola
- Sal i pebre al gust
- Altres espècies al gust
- 1/2 ceba saltada
- 1 pebrot verd saltat
- 200 g de mongetes vermelles cuites
- 10 g de llevat de cervesa
- 2 cullerades de farina de blat integral o de blat sarraí

Elaboració

Aixafa les mongetes i les patates amb un processador o bé amb una forquilla. Afegeix la ceba, el pebrot, el llevat i les espècies escollides. Barreja-ho tot bé i dóna forma a les hamburgueses. Enfarina-les una miqueta perquè conservin la forma. Enrosseix-les en una paella o una planxa.

Montse Sahún - La Teca de la Montse

Healthy Bowl

Ingredients

- Canonges (o bé enciam, escarola, etc.)
- Pollastre cuit (pot ser a la planxa, arrebossat o rostit)
- Llenties (o un altre llegum)
- 1 ou dur
- Oli d'oliva i sal al gust

Elaboració

Col·loca en el bol tots els ingredients sense barrejar i amaneix-los al teu gust.

Montse Sahún - La Teca de la Montse

Hummus (paté de cigrons)

Ingredients

- 400 g de cigrons cuits
- 2 llimones
- 1 gra d'all
- 2 cullerades soperes de tahini (crema de sèsam)
- Aigua freda
- 1 cullerada de postres de comí
- Sal i pebre negre al gust
- Pebre vermell dolç o picant (opcional)

Elaboració

Esprem les llimones. En un recipient alt i estret, posa els cigrons amb la meitat del suc de llimona i 1,5 gots d'aigua freda i tritura-ho tot amb una batedora de mà. Afegeix l'all (picat), el tahini, el comí i continua triturant fins que obtinguis una textura ben cremosa (afegint més aigua freda si cal). Amaneix amb sal i pebre negre i corregeix amb més llimona (al gust). Empolvora amb pebre vermell (opcional).

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Lavash amb herbes fresques i formatge

Ingredients

- 4 pans àrabs o naan (pa indi)
- 200 g de formatge fresc de cabra
- Pebre negre (al gust)
- Oli d'oliva VE (al gust)

Herbes aromàtiques:

- Julivert fresc
- o/i anet fresc
- o/i alfàbrega fresca

Fulles verdes

- Enciam
- o/i espinacs
- o/i ruca

Elaboració

Posa a cada pa unes gotes d'aigua i escalfa'l en una paella antiadherent. Talla el formatge en rodanxes fines. Damunt del pa, posa-hi el formatge, les herbes aromàtiques senceres amb els seus troncs, fulles verdes, oli i pebre negre. Enrotlla'l en forma de burret.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

'Maionesa' sense ou

Ingredients

- 1/2 barra de pa dur
- 1/2 gra d'all
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva VE
- 1 cullerada sopera de vinagre de poma
- Sal i pebre negre al gust

Elaboració

Posa trossos grans de pa dur en un bol i cobreix-los amb aigua freda. Esprem el pa, posa'l al got de la batedora i tritura'l fins que quedi com una maionesa (afegeix aigua freda si fos necessari). Afegeix l'all picat molt fi, l'oli i el vinagre i torna a triturar. Amaneix amb sal i pebre.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Melassa de pomes

Ingredients

- 1 kg de pomes madures
- Aigua

Elaboració

Neteja i pela les pomes. Talla-les i retira els pinyols. Posa-les en un cassó i cobreix-les amb aigua. Bull 15 minuts a foc mitjà. Deixa-ho reposar 24 hores. Cola-ho amb un colador molt fi per extreure tot el líquid. (Guarda la polpa per menjar amb iogurt o fer nyoquis / granola / galetes / gelat). Posa el líquid en un cassó i bull a foc alt. Retira l'escuma que es formi. Redueix fins que tingui textura de mel. Retira el cassó del foc i reserva la melassa en un flascó dins la nevera.

També pots fer la melassa amb prunes, peres, figues, tomàquet, etc.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Melmelada de nabius

Ingredients

- 300 g de nabius
- 100 g de sucre
- 1 taronja (ratlladura i suc)
- 1 canyella en branca
- i/o 2 claus d'olor

Elaboració

Posa els nabius, el sucre i les espècies en un cassó a foc mitjà. Quan el contingut arribi al punt d'ebullició, abaixa el foc i deixa coure remenant de tant a tant, fins que s'espesseixi. Afegeix la ratlladura i el suc de la taronja. Treu les espècies. Guarda la melmelada en pots de vidre. Si prefereixes que la fruita no estigui sencera, tritura-la amb una batedora de mà abans de guardar-la.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Nyoquis de moniato, poma i ametlla

Ingredients

- 1 kg de moniatos
- 4 pomes
- 150 g de farina de castanya
- 250 g de mató (tipus Cadí)
- 100 g de formatge d'ovella de llet crua curat
- Mantega
- Sal i pebre al gust)

Elaboració

Cuina els moniatos amb pell al forn fins que estiguin tendres. Tritura les pomes i esprem-les (reserva el suc per acompanyar el teu menjar o per fer melassa). Estén la polpa de la poma en una safata i torra-la al forn uns 15 minuts, afegeix l'ametlla en pols i torra-la 15 minuts més. Treu els moniatos, pela'ls i aixafa'ls amb la resta d'ingredients. Amaneix amb sal i pebre al teu gust. Forma un cilindre d'uns 2 cm i talla'l en porcions. Daura els nyoquis resultants en una paella amb una mica de mantega. Es poden acompanyar amb verdures com espinacs o bròquil, o amb una salsa, per exemple de tomàquet i tomàquet deshidratat.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Pa d'all

Ingredients

- 4 llesques de pa de pagès sucades amb tomàquet (aprofitament de llesques de pa amb tomàquet, sobrants del dia anterior)
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 all ben picat (o bé all sec)
- 1 culleradeta d'orenga seca
- 2 culleradetes de parmesà ratllat

Elaboració

Pinzella el pa amb la barreja de l'oli i posa'l al forn amb la posició de grill a 180ºC. Torra'l al teu gust.

Montse Sahún - La Teca de la Montse

Poma i llimona

Ingredients

- 4 pomes
- 2 llimones
- 200 ml d'aigua
- Gingebre (opcional)

Elaboració

Renta bé una llimona i ratlla'n la pell amb un ratllador fi (només la part groga). Esprem totes les llimones. Posa la ratlladura i el suc de les llimones al got de la batedora de mà. Afegeix la poma (ja pelada i tallada en trossos grans). Afegeix aigua freda i bat amb la batedora de mà fins aconseguir una textura homogènia. Afegeix més aigua si vols que quedi més líquid. Pots afegir un tros petit de gingebre ratllat i tornar a batre.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Quiche

Ingredients

- 300 g de farina
- 200 g de iogurt
- 300 g de verdures de temporada
- 150 g de formatge d'ovella de llet crua
- 90 ml d'oli de gira-sol
- 6 ous
- 1 cullerada sopera rasa de sal
- 1 cullerada sopera rasa de pebre negre
- 3 g de bicarbonat de sodi

Elaboració

Renta i talla les verdures. Ratlla el formatge. Separa els rovells de les clares dels ous. Afegeix als rovells el iogurt i l'oli i i bat amb una batedora de mà. Afegeix el formatge ratllat i les verdures i barreja bé. En un altre bol, barreja bé la farina, la sal, el pebre i el bicarbonat de sodi. Bat les clares a punt de neu i mescla amb la resta d'ingredients. Posa la massa en un motlle gran folrat amb paper de cuina. Forneja a 180º C fins que la quiche estigui feta (uns 35 minuts) comprovant-ho amb un ganivet.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Sabij (entrepà iraquià) - Pa de pita farcit amb verdures, hummus i ou

Ingredients

- 4 pans de pita
- 4 ous
- Hummus
- Julivert
- Verdures de temporada
- Fulles verdes
- Confitats (per exemple cogombres)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva VE
- Sal i pebre negre al gust

Elaboració

Talla les verdures en rodanxes fines i passa-les per la planxa, amb una mica d'oli d'oliva, fins que es daurin pels dos costats. Talla unes fulles verdes i barreja-les amb els adobats i el julivert picat molt fi. Posa els ous (6 minuts) en aigua bullent. Retira'ls de l'aigua, refreda'ls i talla'ls en rodanxes. Talla les pites per la meitat. Unta mitja llesca amb hummus i posa-hi al damunt les verdures rostides, l'ou i la barreja de fulles verdes, confitats i julivert.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Saltat de verdures

Ingredients

- 3 albergínies
- 1/2 col
- 2 porros
- 1 pebrot
- 1 gra d'all
- 1 tros petit de gingebre
- Sal i pebre negre al gust

Elaboració

Preparem un saltat amb les verdures que tinguem a mà. En una paella antiadherent, afegim l'all i el gingebre picat molt fi. Afegim els porros en rodanxes i la col picada fina. Afegim els pebrots tallats en tires llargues. En una altra paella antiadherent, saltem les albergínies picades en dauets amb una mica d'oli d'oliva. Ajuntem les verdures i les servim amb pasta, arròs o llegums.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

Sopa freda de cogombre i ametlles

Ingredients

- 2 cogombres
- 200 g d'ametlles torrades
- 75 g de pa
- 1/2 gra d'all
- 3 cullerades soperes de vinagre de poma
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva VE
- Sal i pebre negre al gust

Elaboració

Posa les ametlles a remull en aigua freda. Renta els cogombres, pela'ls i talla'ls en trossos grans. Remulla el pa amb aigua freda. Posa al got de la batedora els cogombres, les ametlles amb la seva aigua, el pa escorregut, l'all i el vinagre. Tritura fins que quedi tot ben fi. Afegeix l'oli i torna-ho a triturar. Amaneix amb sal i pebre.

sobres mestres
+34 645 625 472
sobresmestres@gmail.com

PONT ALIMENTARI

Gran de Gràcia, 167, Pral. 2a
08012 Barcelona
Tel. 93 217 71 54
mortiz@bancderecursos.org
www.pontalimentari.org