



**QUADERN
de CONSELLS
i RECEPTES
de CUINA
per APROFITAR
el MENJAR**



Gestióalimentària
ACTITUD RESPONSABLE

Que el teu aliment sigui la teva salut

La lluita contra el malbaratament alimentari inspira el programa de **Gestió alimentària de Reus**, liderat per l'Àrea de Benestar Social amb la implicació directa de la Fundació Banc dels Aliments, el Taller Baix Camp, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, la de Residus i el suport de moltes altres administracions, empreses i entitats.

Ara, amb l'objectiu de facilitar que les persones que es beneficien d'aquest programa treguin el màxim rendiment dels aliments que reben i practiquin una bona alimentació, publiquem aquest quadern de consells i receptes de cuina.

Aquests aliments es distribueixen a través de la Xarxa de distribució d'aliments, impulsada i coordinada pel **Pla Local d'Inclusió Social** de l'Àrea de Benestar Social (PLIS) i protagonitzada per persones voluntàries de diverses entitats.

Espero que aquest quadern que ara teniu a les mans, amb consells sobre com s'han de manipular els aliments, les seves propietats i acompanyat de receptes de cuina, es converteixi en un element important de la vostra formació i el consulteu sovint, perquè així la vostra salut i, per tant, la vostra vida, també sigui millor. Ja ho va dir el famós metge de l'antiga Grècia Hipòcrates: "Que el teu aliment sigui la teva medecina."

Montserrat Vilella

Regidora de l'Àrea de Benestar Social de l'Ajuntament de Reus

Dieta equilibrada

Aquesta dieta aporta una quantitat variada d'aliments i nutrients per al bon funcionament de l'organisme.

És necessari complementar una bona alimentació amb exercici físic i hidratació constant.



Hidrats de carboni

2

Els hidrats de carboni o carbohidrats són la principal font d'energia del cos.

El seu origen és vegetal i es divideixen en complexos (pasta, arròs, blat, cereals i patates) i senzills (sucre, mel i fruita).



Proteïnes

3



Les proteïnes aporten energia i s'encarreguen de formar anticossos, músculs, transportar substàncies per la sang, etc. Són importants per al creixement.

Poden ser d'origen animal (carn, peix, ous i làctics) i d'origen vegetal (llegums i cereals). Es recomana menjar de 2 o 3 racions al dia.



Lípids 4



Els lípids aporten el doble d'energia que els hidrats de carboni i les proteïnes.

Tenen funció energètica, estructural, de transport de proteïnes en sang i donen sabor i textura als aliments.

En contenen les mantegues, margarines, fruits secs i oli, entre d'altres.



5

Vitamines i minerals

Les vitamines i minerals no tenen funció energètica. Intervenen en diversos processos fonamentals i la seva carència pot provocar malalties.

N'hi ha de diferents tipus i cada un té una funció diferent. Es troben en diversos aliments com fruites i verdures, entre d'altres.



6

Data de consum preferent



Les dates de consum preferent ens indiquen la data a partir de la qual un producte comença a perdre el sabor, l'olor o la textura.

Superada la data, aquest encara es podrà menjar sense que això suposi un risc per a la salut, a excepció de quan mostri signes de mal estat.

En són exemples les conserves, fruits secs, rebosteria, ous...

Data de caducitat

La data de caducitat ens indica el dia límit que es pot consumir un aliment. Sobrepassada la data, si es consumeix pot ocasionar problemes sanitaris.

Alguns dels aliments que tenen data de caducitat són les carns, els productes làctics, els mol·luscs i els menjars preparats, entre d'altres.



Conservació dels aliments: refrigeració

8



Alguns dels aliments que consumim (carn, peix, ous, productes làctics, menjars preparats...) necessiten ser guardats a la nevera a una temperatura baixa, d'entre 0 i 5° C, perquè no es facin malbé.

Els aliments no s'han de posar calents a la nevera, ja que deixen anar vapor que fa augmentar la temperatura de la resta d'aliments.



Conservació dels aliments: congelació

9



Per a una bona congelació:

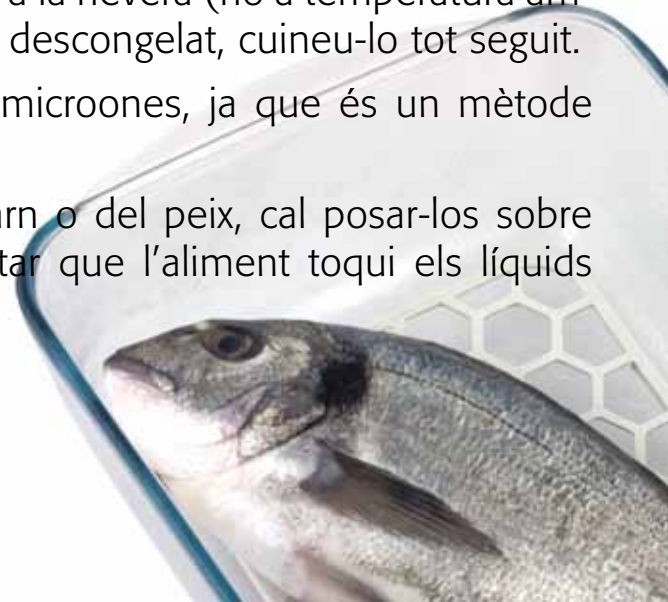
- Deixem l'aliment un mínim de 2 hores a la nevera. La temperatura disminuirà, la congelació serà més ràpida i es formaran menys cristalls de gel que puguin fer malbé el producte.
- Refredeu bé els aliments abans de posar-los al congelador.





Per a una bona descongelació:

- Molts congelats es poden posar a coure directament sense descongelar.
- Deixeu el producte a la nevera (no a temperatura ambient) i, una vegada descongelat, cuineu-lo tot seguit.
- Es pot utilitzar el microones, ja que és un mètode fàcil i senzill.
- En el cas de la carn o del peix, cal posar-los sobre una reixeta, per evitar que l'aliment toqui els líquids que deixa anar.



Consells per a la compra i el transport dels aliments

1 1



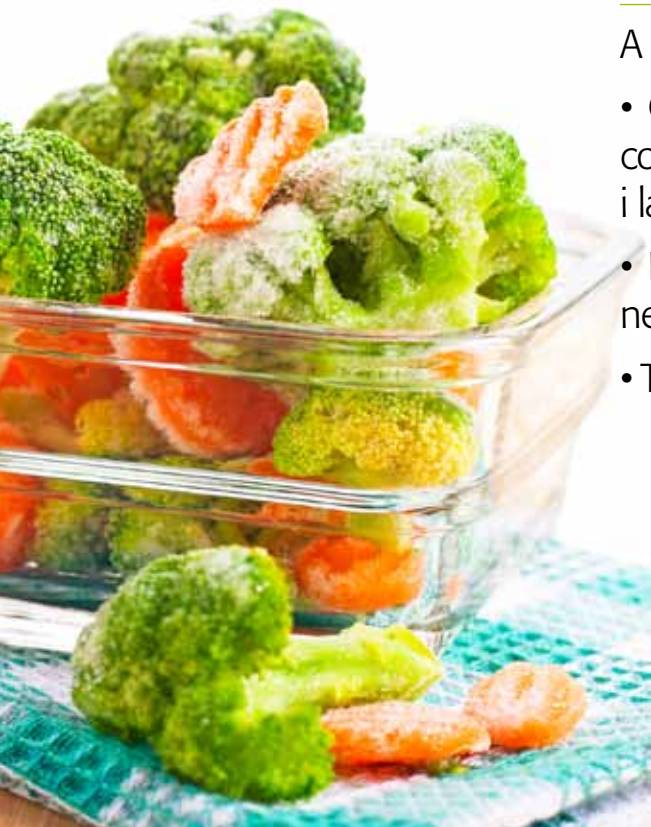
- Organitzeu la compra: refrigerats i congelats els últims.
- No barregeu els aliments sense envasar ni adjunteu els congelats amb la resta d'aliments, per tal que es mantingui millor el fred. Porteu els congelats amb bossa isotèrmica.
- És important no entretenir-se, perquè els aliments puguin arribar a casa en les millors condicions possibles.



Consells a l'arribar a casa

A l'arribar a casa amb els aliments:

- Guardeu cada producte a la temperatura aconsellada: comenceu per posar els aliments congelats al congelador i la carn i peix frescos a la nevera.
- Les parts comestibles, guardeu-les en un lloc fresc o nevera.
- També es poden netejar, escaldar i guardar al congelador.



Consells a l'arribar a casa



- Si hi ha grans quantitats a guardar de verdures o hortalisses, netegeu i escaldeu per congelar posteriorment o bé consumir.
- Si algun dels aliments està pròxim a la seva data de caducitat, intenteu consumir-los el mateix dia. Si això no fos possible, cuineu-lo i congeleu-lo.
- És important que en tot aquest procés us renteu les mans abans i després de tocar aliments.



Consells per a la manipulació d'aliments

14



Per manipular qualsevol aliment, és important **NETEJAR:**

- Netegeu-vos bé les mans amb aigua i sabó. Per fer un bon rentat, comteu fins a 20.
- Netegeu les superfícies i els estris que s'han d'utilitzar i més encara per a aliments crus.
- Utilitzeu draps nets per eixugar les mans, estris i superfícies.



Consells per a la manipulació d'aliments

15

Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **SEPARAR**:

- Utilitzeu estris diferents per a manipular diferents aliments o renteu-los cada cop que en feu ús.
 - A la nevera, mantingueu separats i tapats els aliments crus dels cuinats.
 - Els aliments preparats per al consum han d'anar per damunt dels crus.



Consells per a la manipulació d'aliments

16



Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **COURE**:

- Per coure algun aliment, cal assegurar-vos que no quedi cru, sobretot carn, peixos i truites.



Consells per a la manipulació d'aliments

17

Per tal de manipular qualsevol aliment, és important **REFREDAR**:

- Prepareu el menjar amb la menor antelació possible.
- Refredeu el més aviat possible els aliments cuinats que no s'hagin de consumir immediatament o congeleu-los.



Consells segons el tipus d'aliments: productes secs

18

Els productes secs constitueixen una àmplia gamma d'aliments. Són bàsics en la nostra alimentació (cereals, pa, pastes, llegums, cafè...).

Conservació:

- Es conserven molt fàcilment a temperatura ambient.
- S'han d'evitar els llocs humits.
- Tenen un període de conservació molt llarg.



Consells segons el tipus d'aliments: productes en conserva

19

Els productes en conserva, generalment els trobem en envasos de llauna, tetrabrik o plàstic.

Conservació:

- S'han de mantenir en un lloc fresc i sec, protegit del sol i de canvis sobtats de temperatura. Molts d'aquests aliments, superada la data de consum preferent, són encara aptes per ser consumits.
- Una vegada obert l'envàs, el seu consum ha de ser immediat, i es pot conservar a la nevera un màxim de 24/48 h.



Consells segons el tipus d'aliments: productes en conserva

20

Si presenten alguna de les següents anomalies, no es podrà consumir, ja que suposa un perill per a la salut:

- La llauna està inflada i, tot i que es pressioni alguna de les tapes, aquestes no tornen al lloc.
- La llauna presenta algun bombament, que desapareix amb la pressió de la mà i torna quan ja no es fa.
- La llauna està oxidada o abonyegada.
- La llauna té o ha tingut fuites.



Característiques

- La closca ha de ser neta, sense fissures ni trencaments.
- L'ou, com més fresc és, és més compacte.



Conservació dels ous

- Cal guardar-los a la part menys freda de la nevera durant un màxim d'un mes.
- Els ous, quan es treuen de la nevera, s'han d'utilitzar immediatament.
- És innecessari rentar els ous.
- No trenqueu la closca de l'ou en el mateix recipient on el batreu.



Cesiodarmeniana
ACTITUD RESPONSABLE

receptes

Primer plat: Verdures a l'estil xinès amb pasta

22



Ingredients (4 persones):

1 ceba
1/2 col
1 tros de carbassa
1 carbassó
1 albergínia
1/2 coliflor
240 g de pasta
Oli d'oliva
Sal i pebre

Preparació:

1. Netegeu les verdures i talleu-les en juliana. Si és per a nens, que estiguin ben picades.
2. Poseu una cassola amb un bon raig d'oli i afegiu les verdures, sal i pebre.
3. Poseu una altra cassola amb aigua i sal, i, quan arrenqui el bull, afegiu la pasta.
4. Quan la pasta estigui a punt, coleu-la.
5. Serviu en plats la pasta i verdura.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 49 g

Proteïnes: 10 g

Greixos: 6 g

Total: 290 Kcal

Observacions: També es pot fer amb arròs i utilitzar qualsevol tipus de verdura. Es recomana consumir 2 racions al dia de verdura, una de les quals crua.

Segon plat: Hamburguesa de sardines amb enciam

23



Ingredients

(4 persones):

1 llauna de sardines
1 ou
½ tassa de pa ratllat
1 tomàquet picat
1 c/s de julivert picat
Enciam
1 gra d'all picat
Oli d'oliva
½ ceba petita
Sal i pebre

Preparació:

1. Traieu les espines de les sardines i l'oli en excés.
2. Esmicoleu-les i afegiu l'all picat, el julivert, la ceba ratllada i el tomàquet.
3. Afegiu l'ou, la sal i el pebre i tritureu-ho tot amb una forquilla, fins que quedi ben barrejat.
4. Afegiu el pa ratllat fins a aconseguir una massa compacta i doneu-li forma.
5. Poseu la paella al foc amb oli, daureu-la per ambdós costats i serviu el plat.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 14 g

Proteïnes: 6 g

Greixos: 6 g

Total: 135 Kcal

També es pot fer amb tonyina. Si no tenim tomàquet fresc, en podem utilitzar de triturat o fregit. Es recomana consumir entre 3 i 4 racions a la setmana de peix.

Primer plat: Amanida amb arròs i mongeta blanca

24



Ingredients (4 persones):

Enciam
80 g d'arròs
150 g de mongeta
blanca cuita
Oli d'oliva
Sal

Preparació:

1. Netegeu l'enciam i trossegeu-lo al gust.
2. Poseu aigua i sal en una cassola, poseu-la al foc i quan comenci a bullir, afegiu-hi l'arròs.
3. Quan l'arròs és cuit, retireu-lo del foc, coleu-lo i passeu-lo per aigua de l'aixeta fins que es refredi.
4. Netegeu les mongetes, si són en conserva.
5. Serviu en plats plans, primer l'enciam, després l'arròs i les mongetes.
6. Per últim, Amaniu-lo al gust.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 21 g

Proteïnes: 5 g

Greixos: 3 g

Total: 130 Kcal



***Al menjar arròs i mongeta s'aconsegueix proteïna d'alt valor biològic d'origen vegetal.
Es recomana consumir de entre 2 i 3 racions d'arròs a la setmana.***

Segon plat: Croquetes de pit de pollastre

25



Ingredients

(4 persones):

1 pit de pollastre
Llet semidesnatada
2 c/s de farina
1/2 ceba mitjana
Oli d'oliva verge
Polsim de pebre
Nou moscada
Sal

Per a l'arrebossat:

Oli d'oliva
Ou
Pa ratllat

Preparació:

1. Cuineu el pollastre a la planxa. Retireu-lo i, quan es refredi, talleu-lo molt prim.
2. Peleu i piqueu la ceba. Sofregiu-la amb oli.
3. Afegiu el pollastre i dues cullerades de farina, removeu fins que quedi daurada i cobriu-ho tot amb llet, sense deixar de remenar.
4. Afegiu el pebre i la nou moscada. Quan comenci a desenganxar-se de la paella, retireu del foc i deixeu refredar.
5. Doneu forma a les croquetes, passeu-les per l'ou i el pa ratllat i fregiu-les amb abundant oli calent.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 26 g

Proteïnes: 20 g

Greixos: 15 g

Total: 332 Kcal

Es poden utilitzar altres aliments que ens hagin sobrat.

Es recomana consumir de entre 3 i 4 racions a la setmana prioritzant la carn magra.

Primer plat: Arròs amb carxofes

26

Ingredients (4 persones):

400 g d'arròs
300 g de carxofes
150 g de ceba
1 llimona
3 grans d'all
Julivert picat
Oli d'oliva
Sal

Preparació:

1. Retireu la part de les carxofes corresponent a la tija i les puntes.
2. Talleu-la cada una en 4 trossos i netegeu-les. Poseu una mica de llimona per sobre.
3. Peleu, piqueu i sofregiu la ceba juntament amb les carxofes.
4. Afegiu 3 gots d'aigua i deixeu bullir.
5. Incorporar l'arròs i deixar-lo 15-20 minuts a foc mig.
6. Per últim, deixar reposar i afegir el julivert picat per sobre.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 81 g

Proteïnes: 10 g

Greixos: 6 g

Total: 353 Kcal



Segon plat: Patata farcida amb tonyina

27

Ingredients (4 persones):

4 patates
100 g de tonyina en oli
50 g de blat de moro
80 g de maionesa
2 tomàquets ratllats
Julivert
40 ml d'oli d'oliva
Sal



Preparació:

- 1.** Coeu les patates senceres amb pell en una cassola amb aigua durant 30 minuts.
- 2.** Traieu-les de la cassola i escapceu-ne la part superior per poder-les buidar. Barregeu el tomàquet ratllat, l'oli i la maionesa.
- 3.** Farciu la patata amb la barreja anterior i poseu per sobre la tonyina i el blat de moro.
- 4.** Decoreu-ho amb el julivert trossejat i serviu-ho.

Aport nutricional:

Hidrats de carboni: 32 g

Proteïnes: 12 g

Greixos: 32 g

Total: 404 Kcal



Batut de kiwi i plàtan

Ingredients (4 persones):

500 g de plàtan
400 g de kiwi
300 ml de suc de taronja

Preparació:

- 1.** Peleu, trossegeu i poseu la fruita en un mateix bol.
- 2.** Tritueu-la amb el túrmix i aneu afegint el suc.
- 3.** Serviu ben fred.

Batut de meló, poma i pera

Ingredients (4 persones):

200 g de meló
200 g de pera
200 g de poma
1 llimona

Preparació:

- 1.** Peleu la fruita, traieu les llavors i trossegeu.
- 2.** Passeu-la pel túrmix fins que quedi tot homogeni.
- 3.** Serviu fred.

Els batuts són rics en vitamines, però, si les volem aprofitar, cal prendre'ls com més aviat millor."

Agraïments

Aquest dossier ha estat possible gràcies a les persones que han col·laborat i han assessorat per tal de fer possible la seva elaboració.

Tanmateix, als voluntaris i les entitats de la xarxa de distribució d'aliments de Reus que han fet tot un seguit de tallers de cuina que han inspirat aquest treball.

Crèdits

Coordinació

Ajuntament de Reus, a través de l'Àrea de Benestar Social i el Pla Local d'Inclusió Social

Col·laboracions

- Sílvia Silva i Castellnou, alumna de pràctiques del Màster Envel·liment i Salut de la URV. Elaboració de material.
- Mònica Chica i Díaz, dietista i nutricionista. Supervisió .
- Àngel Royo i Santiago, tècnic de l'Equip Territorial de Salut Pública Baix Camp Priorat, Servei Regional al Camp de Tarragona. Assessorament de les fixes de la 1 a la 21

Edició

Copyright d'aquesta edició: Ajuntament de Reus

Àrea de Benestar Social, 2014

C/ Sant Joan, 34

43201 Reus

Projecte gràfic i producció

PRAGMA

Agència de Publicitat General SL

www.pragma.cat

pragma@pragma.cat

Dipòsit legal

T-365-2014

Aquest material ha estat elaborat per:



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR SOCIAL



Pla Local
d'Inclusió Social
REUS



Gestió **alimentària**
ACTITUD RESPONSABLE

Formen part de la Gestió Alimentària, programa per a la recuperació d'aliments frescos per a persones sense recursos econòmics a Reus:



AJUNTAMENT DE REUS



BANC DELS ALIMENTS
COMARQUES DE TARRAGONA
"FUNDACIÓ BENEFACTORA"



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Diputació Tarragona



Agència de
Residus de
Catalunya