

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant bean salad. The salad consists of white beans, diced red bell peppers, orange bell peppers, green bell peppers, and red onions. The background is softly blurred, showing more of the same dish.

MÀSTER-FAVA
I EL COMBOI DELS LLEGUMS
UN CONCURS MOLT ESPECIAL

JUSTICIA ALIMENTARIA [VSF] + AMPA CEIP MANUEL GONZÁLEZ MARTÍ

RECULL DE RECEPTES PER A UTILITZAR LES LLEGUMS D'UNA MANERA ORIGINAL I CREATIVA

**POSA UNA FAVA
EN LA TEUA VIDA**

JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA

Som una associació amb més de 30 anys de recorregut que promou, des de la cooperació, l'educació i la mobilització, un model alimentari saludable, sostenible i just, basat en els principis de la sobirania alimentària.

El sistema alimentari actual genera desigualtat, fam, malnutrició i canvi climàtic. En aquest sentit, investiguem i ens mobilitzem per a la generació d'alternatives polítiques i socials basades en la sobirania alimentària, la justícia i la igualtat entre dones i homes.

ESCOLA DE MARES I PARES D'ALIMENTACIÓ SANA I SOSTENIBLE

D'on naix

Davant l'actual crisi socioambiental i els greus problemes de salut pública que ocasiona la mala alimentació en tot el panorama mundial, sorgeix l'Escola **de mares i pares, una iniciativa socioeducativa** promoguda per Justícia Alimentària, que té com a objectiu donar a conèixer en profunditat els impactes socials, econòmics, ambientals i de gènere del sistema alimentari al llarg de la cadena de producció, distribució, comercialització i consum d'aliments. D'aquesta manera es pretén generar consciència crítica i **promoure alternatives cap a un consum alimentari saludable i sostenible**, centrat en l'alimentació familiar i escolar, perquè la població siga conscient del que menja, com es produeix i els efectes que provoca en el medi ambient i la població del camp.

En què consisteix

Mitjançant un **programa educatiu i d'acompanyament**, dirigit a les associacions de mares i pares de l'alumnat i dut a terme per una àmplia xarxa de formadores i formadors, es treballen diverses temàtiques i continguts que permeten millorar la qualitat alimentària (referida a la salut, origen i forma de produir, distribuir i consumir els aliments), i es formen persones crítiques, reflexives i respectuoses amb l'entorn social, cultural i natural des d'una perspectiva local i global. Per a aconseguir-ho, es promouen metodologies constructivistes basades en un aprenentatge significatiu en què la participació, el treball col·lectiu i l'intercanvi d'experiències resultarà vital per a integrar uns hàbits alimentaris saludables i coherents amb els principis de la sobirania alimentària.

Un projecte conjunt de transformació social

Justícia Alimentària està realitzant un pla d'acompanyament en l'escola Manuel González Martí. En aquest programa treballem directament amb l'AMPA i la comissió de menjador del centre per a fer realitat una sèrie de propostes per a millorar l'alimentació a l'entorn escolar. Una d'aquestes propostes és l'organització d'un concurs en el qual es convoca a tota la comunitat educativa perquè propose altres maneres de cuinar els llegums que puguin resultar més atractives per a l'alumnat. La raó d'aquesta idea és que un dels problemes més comuns en els menjadors escolars —i també en els hàbits alimentaris de moltes famílies— és el consum excessiu de proteïna animal. Amb aquest receptari es pretén incrementar el consum de llegums, font de proteïna vegetal, tant en l'alimentació escolar com en el consum alimentari en les nostres llars.

Esperem que les gaudiu i... bon profit!

Argumentari per a rendir-li un homenatge als llegums

CONSUMIM MOLTA CARN

El consum de carn i elaborats càrnics és el més important de la cistella de la compra, amb una despesa alimentària en la llar que arriba a 14.646 milions d'euros, la qual cosa suposa un 22% de la despesa total. Està molt per damunt d'altres productes com els lactis o les fruites i verdures.

Per a saber si mengem molta carn, hem de determinar, d'una banda, quina és la quantitat màxima recomanada, i per l'altre, quanta mengem. Si usem la recomanació oficial de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC), **el consum de carn roja i elaborats càrnics hauria de ser ocasional, i el de carns blanques, de 2-3 vegades per setmana**. Si ho traduïm a grams, significa uns 325 g/persona/setmana de carn de blanca (ocell, polit, conill), i per al cas de les carns roges i processades (consum ocasional), com a molt uns 125 g/persona/setmana.

Això és el màxim que hauríem de menjar, però **quant mengem en realitat? Les dades no deixen lloc a dubtes: mengem no molta, sinó moltíssima carn**. I, especialment, mengem una barbaritat de la carn més insana: la roja i la processada. En concret, mengem sis vegades més carn de la recomanació màxima; i això és molt, però, a més, mengem deu vegades més carn roja de la recomanada i vuit vegades més de la processada.

La **carn roja** és tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de cap de bestiar, vedella, porc, corder, cavall i cabra. La carn processada es refereix a la carn que ha sigut transformada a través de la saladura, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per a millorar el seu sabor o la seua conservació. Per a entendre'ns: pernil york, pernil serrà, llom adobat, salsitxes cuites, salsitxes fresques, xoriço, fuet i derivats, salsitxó i altres companatges i embotits.

Davant aquestes dades, el primer que se'ns ocorre pensar és: doncs deixem de menjar tanta carn! Però en una societat, el més difícil de canviar són els esquemes mentals. Aquests esquemes són creats i reproduïts socialment per múltiples dispositius i no és gens fàcil detenir-los, ja que acostumen a estar sota el control directe o indirecte dels actors que els mantenen amb vida. En el nostre cas, durant anys, la carn no s'ha percebut socialment com un aliment que pot afectar negativament la nostra salut i, encara que a nivell acadèmic ja és clar que les carns roges i les processades se situen en el mateix nivell que productes com els refrescos, els sucus ensucrats, les chuches o la brioixeria industrial (n'hi ha prou amb donar una ullada a les noves piràmides nutricionals), encara no s'ha produït el canvi de xip social que equipare aquests tipus d'aliments als derivats càrnics i la carn roja. Hem de tenir clar que, quan ve-

iem un embotit, a nivell de recomanació de salut, és el mateix que veure un Bollycao. Aquest consum excessiu de carn s'observa també en la composició dels menús escolars. Pràcticament tots els dies del curs escolar, els nostres fills i filles reben aportacions càrniques en el menjador. Moltes vegades, aquestes aportacions es complementen amb altres bones racions en els esmorzars, berenars i sopars. Aquests factors contribueixen al fet que **la població infantil menja entre 3,5 i 4 vegades més carn que el màxim recomanat; 3,5 vegades més de carn roja i entre el doble i el triple de processada. Per tant, es consumeixen quantitats molt per damunt de les recomanacions.**

Totes aquestes dades es troben en l'informe que porta per títol «Carn de canó. Per què mengem tanta carn i com ens emmalalteix», la nova investigació de Justícia Alimentària.

CONSUM EXCESIU DE CARN I SALUT

És un fet inqüestionable que el consum excessiu de carn —especialment les carns roges i processades— ens emmalalteix. Per això, les recomanacions nutricionals públiques situen a les carns en l'escaló del consum moderat i a les roges i processades, en el de l'ocasional. Els components crítics de la carn i derivats, el consum excessiu dels quals ens emmalalteix, són bàsicament de tres tipus: **greixos insalubres, sal i productes cancerígens**. I els tres es presenten en major quantitat en les carns roges i processades, per aquest motiu cal trindre especial cura amb elles.

A més, consumir carn en excés significa que ocupa el lloc d'un altre aliment en la nostra dieta. No mengem molt de tot, menjar molta carn significa menjar poc d'altres coses; en concret, la carn desplaça de la nostra dieta els llegums, les verdures i les fruites. Els grups d'aliments desterrats del nostre cos per culpa de la carn són altament beneficiosos per a la nostra salut. Justament per això, la majoria forma part de la base nutricional de les dietes ideals i sempre s'anima a que el seu consum siga quasi il·limitat.

Per concretar més, un dels primers tipus d'aliments que cauen de la dieta en incrementar el consum de carns i derivats són els llegums. Els efectes beneficiosos del consum de llegums està àmpliament documentat, tant pel que tenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni) com pel que no tenen (sal, greixos saturats i sucres). Resulten especialment interessants per ser font saludable de proteïnes, en pugna amb l'altra gran font no tan saludable, la carn i derivats. Servisca com a exemple que les llentilles tenen un 24% de proteïnes i un filet de vedella, un 20%.

Si donem una ullada als metanàlisis disponibles, observem que la ingesta de 100 g de llegums quatre vegades per setmana s'associa amb un 14% menys de risc de malaltia isquèmica del cor i s'observa una disminució estadísticament significativa en la pressió sanguínia, del colesterol sanguini i del LDL. Així mateix, es troba una associació inversa entre un major consum de llegums i el càncer colorectal (en concret, una

reducció del risc del 9%). Els efectes positius per a la nostra salut, com dèiem, són pel que aporten els llegums per se, però també perquè substitueixen als derivats carnis.

És a dir, menjar molta carn no solament atenta contra la nostra salut per si mateixa, sinó també per la substitució d'altres grups d'aliments molt més saludables i beneficiosos, des del punt de vista de la nostra salut i de la salut del planeta.

Menjar carn tots els dies no és ni ecològic ni sostenible ni saludable. Més de la meitat de les proteïnes vegetals produïdes cada any s'utilitzen per alimentar als animals; i la tercera part de la pesca serveix per a fabricar farina per a alimentar al bestiar. Per a obtenir un quilogram de carn animal, cal utilitzar entre 2 i 10 quilograms de proteïnes vegetals. Més d'un 40% de la terra fèrtil es dedica, directa o indirectament, a la ramaderia.

A més, el model de producció intensiva de carn genera desforestació de territoris i desplaçament de les poblacions, donant pas a l'entrada d'aquesta ramaderia i dels monocultius que l'alimentaran: soja i dacsa; la gran majoria d'ells, transgènics. En països com l'Argentina i Paraguai, ja ocupen més de la meitat dels territoris cultivables. Prop del 90% dels transgènics cultivats a escala comercial i la meitat dels cultius experimentals d'Europa es troben en l'Estat espanyol. Aquests transgènics són fonamentalment per a alimentar al bestiar.

LA IMPORTÀNCIA DE MENJAR LLEGUMS

Font: Guia de petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Per a estar ben alimentat, per tant, no cal menjar ni tanta carn ni tant de producte animal. La proteïna d'alguns llegums (cigrans, algunes varietats de fesols, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés. En el cas d'alguns llegums com les llentilles o algun tipus de fesols, que tenen una proteïna menys completa, es pot complementar barrejant-les amb arròs, pa, pasta, dacsa, etc. Aquesta complementació, però, no cal que es faci en un mateix àpat (llentilles amb arròs, fesols seques amb cuscús, etc.), sinó que es pot fer al llarg del dia. Igualment, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades, aquesta no hauria de ser una preocupació.

PER QUÈ MENJAR LLEGUMS?...Destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres). L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.

Afegit a això, consumir llegums no solament ens beneficia a nosaltres, sinó també al nostre medi ambient i la nostra comunitat. Pertanyen al grup de «les companyes invisibles de la vida» i són part fonamental de la cuina de qualsevol lloc del món: en estofats, plats tradicionals, ensalades, barrejades amb cereals, etc. Entre altres avantatges, protegeixen al petit agricultor perquè la major part de la seua producció es desenvolupa en models d'agricultura familiar, milloren les propietats dels sòls agrícoles i són una eina de lluita contra l'obesitat infantil. Els llegums són el paradigma i la representació de la sostenibilitat, tant en l'agricultura com en l'alimentació. Per tant, estan molt presents en les receptes que proposem en aquesta guia, on mostrarem noves formes de menjar llegums, transformant-les en plats de preparació fàcil, gustosos, apetibles i saludables.

I AMB QUINA FREQUÈNCIA?... 3-4 vegades a la setmana, com a mínim, tant en sopars com en dinars

COM?...

- La versatilitat de colors, textures i gustos els permet formar part de receptes d'hivern, com són els clàssics potatges, guisats i sopes, i també de receptes refrescants com les amanides, els empedrats, les sopes fredes o els patés.
- Incloeu verdures i hortalisses a les receptes de llegums i, si hi afegiu carn, que siguin porcions ben xicotetes.
- Convertiu les preparacions a base de llegums en plats únics o segons plats (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.), ja que són molt rics en proteïnes i, per tant, són uns bons substituïts de la carn, el peix i els ous

TRUCS PER CONSUMIR MÉS LLEGUMS...

- Feu una bona planificació de la compra i una distribució adequada dels aliments en el menú setmanal.
- Cuineu 1 kg de llegums i congeleu-los en bosses o recipients xicotets, així sempre disposareu de llegums a punt per consumir.
- Quan han sobrat una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, els podeu afegir a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltades.
- També els podeu triturar afegint-hi algun altre ingredient i en poden sortir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un "paté" de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.
- Per minimitzar la producció de gasos indesitjables que a vegades genera el consum de llegums, es recomana coure'ls bé (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure en facilita la cocció). Els processos de germinació i fermentació també disminueixen part dels compostos responsables de les flatulències. L'organisme es va adaptant a la fibra dels llegums, i cada vegada són més ben tolerats i generen, per tant, menys gasos.

CONSERVACIÓ

- Els llegums secs, si es conserven en un lloc fresc, sec, sense humitat i protegit de la llum directa i dels insectes (en un recipient amb tancament hermètic), poden guardar-se fins a un any.
- Si es compren envasats, és aconsellable mantenir-los en l'envàs fins que s'hagin de consumir.
- En adquirir-los en conserva (en llauna, vidre, etc.), s'ha de tenir en compte la data de caducitat i de consum preferent i el fet que no tinguin ceps o abonyegadures. No és necessari esbandir els llegums en conserva. També cal tenir present que porten sal afegida.
- Un cop cuïts, els llegums es poden conservar 2-3 dies a la nevera en una carmanyola o en un recipient hermètic.
- Si es congelen, es poden conservar durant molts mesos.

Per tant, hem volgut rendir-les un homenatge amb la celebració d'aquest concurs. En les receptes que proposem en aquesta revista, volem mostrar noves maneres de cuinar llegums, transformant-les en rics plats de fàcil preparació, saborosos, apetibles i saludables. La idea és que s'incrementi el consum d'aquest valuós aliment en l'entorn familiar i escolar. Per a això, seleccionarem tres receptes perquè puguin ser incorporades al menjador escolar i així poder incrementar l'ús dels llegums en els menús en detriment de la freqüència d'ús de la proteïna càrnica.



LES RECEPTES

Falafel tradicional

Ingredients:

- 250 g de cigrons
- 250 g de faves seques
- 15 g de rent química
- 20 g de farina de blat
- 10 g de sal
- 1/2 cullerada de pebre roig picant
- 1/2 cullerada de pebre negre
- 1/2 cullerada de comí molt
- 1/2 cullerada de canella en pols
- 1/2 cullerada de bicarbonat
- 4 cebes mitjanes
- 4 dents d'all
- 1 grapat de celiandre fresc picat
- 1 grapat de julivert fresc picat
- oli d'oliva per a fregir

Preparació:

Remullem els llegums per separat durant 12 hores: els cigrons en aigua tèbia i les faves en freda. Pelem la ceba i l'all i triturem junt amb el celiandre i el julivert. Esbaldim i escorrem els llegums, llevem les pells que podem (es digereix millor) i incorporem la mescla anterior, triturant tot amb la batedora fins a obtenir una massa grumosa. Afegim les espècies, la sal, el bicarbonat, el rent i la farina i triturem novament. Si la massa queda molt espessa, afegim un poc d'aigua. La deixem reposar una o dos hores i formem croquetes cuidant que no queden grosses. Les fregim en abundant oli calent fins que estiguen daurades.

Hummus

Ingredients:

- 200 g de cigrons secs
- 1/2 ceba o 3 dents d'all
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 tira d'alga kombu
- 1 fulla de llorer
- 1 cullerada de tahina
- 1 cullerada d'oli de sèsam
- 1 culleradeta de celiandre fresc picat
- 1 branqueta de celiandre o julivert fresc
- comí en pols
- pebre roig llavors de sèsam torrades
- suc de mitja llima sal marina
- sal

Preparació:

Deixem els cigrons el dia abans a remulla amb el triple d'aigua. Els rentem, i posem en una olla coberts d'aigua junt amb la tira d'alga, la ceba, els alls i el llorer. Cuinem a foc lent fins que estiguen tendres. Retirem les pells dels cigrons ja tebis, els colem reservant un poc de caldo i posem en un recipient amb el suc, el comí, la tahina, els olis, i el celiandre. Triturem amb un tenidor o batedora fins a aconseguir la textura que ens agrade. Si resulta dens, incorporem un poc d'aigua de la cocció. Se servix tebi o fred amb pebre roig, llavors de sèsam, un filet d'oli per damunt i una branca de celiandre o julivert.



Mandonguilles de soja texturitzada (en salsa de tomaca)

Ingredients:

- 200 g de soja texturitzada
- 500 g de salsa de tomaca
- 150 g de pa ratllat
- 50 g de molla de pa
- 2-3 cullerades de llet de soja
- 1 cullerada sopera de julivert fresc picat
- 1 dent d'all picat
- farina per a arrebossar
- oli d'oliva
- pebre negre
- sal

Preparació:

Hidratem la soja en aigua o caldo una hora. L'escorrem i la col·loquem en un bol. Li afegim el julivert, una dent d'all picat i la mitat del pa ratllat. Salpebrem i obtenim una massa incorporant la resta del pa ratllat. Esmollem el pa en un bol, reguem amb la llet, deixem que s'amere i escorrem agrupant la molla amb la mà. La incorporem a la mescla pastant-ho tot.

Prenem porcions de la massa i donem forma a les mandonguilles. Les arrebossam en farina i deixem reposar uns minuts. Les daurem en una paella amb abundant oli calent deixant-les sobre el paper de cuina absorbent. Calfem la salsa de tomaca en una cassola, introduïm les mandonguilles i cuinem 10-15 minuts a foc lent.

Recepta de la família de Guillem Lledó Pastor de la classe dels dragons



Bolonyesa de soja texturitzada

Ingredients:

- 80 g de soja texturitzada mitjana o fina
- 150 g de caldo de verdures
- 150 g o mig gotet de vi negre
- 20 g de salsa de soja
- 120 g de ceba
- 100 g de carlota
- 20 g d'api
- 120 g de xampinyons (opcional)
- 50 g de pebrot verd
- 60 g d'oli
- 800 g de tomata triturada
- 2 alls secs
- orenga

Preparació:

Si es té algun processador tipus Thermomix, ficar al vas la soja, el caldo, el vi i la salsa de soja 10 minuts a 90° a velocitat. Si no, portar tot (excepte la soja) a ebullició en una cassola, apagar el foc, ficar la soja dins i deixar reposar ja fora del foc de 10 a 12 minuts. Finalment colar la falsa carn i reservar.

Triturar la ceba, la carlota, l'api, els xampinyons, el pebrot, els alls, la tomata, amb l'oli, durant 30 segons en velocitat 5 en processador o trossejar tan xicotet com es puga.

Deixar de 15 a 20 min en processador en temperatura varoma (120°) i vel 1, posant el colador damunt per a que no esguite. O Sofregir durant 20 min remenant de tant en tant. Mesclar el pisto resultant amb la «carn» del pas primer, i gastar per pasta o farciment de plaques de lasanya, etc.

Recepta d'Olga González

La soja texturitzada la podeu trobar a les herboristeries i en departaments de productes ecològics als grans magatzems. Es una recepta molt fàcil i el meu fill, que no és amic dels canvis ni de tastar res de nou, no nota la diferència i és possible que li agrade més i tot que si fora carn.

Hamburgueses de llentilles

Ingredients:

- 400 g de llentilles ja cuites
- 1 all porro
- 1 o 2 carlotes
- 1 all sec
- 2 ous
- 6 cullerades de pa ratllat
- 1 culleradeta de pimentó roig
- pebre
- oli
- sal
- pa d'hamburguesa, encisam, mostassa (per a l'entrepà)

Ens permet que un plat divertit per als xiquets siga també saludable, i que nosaltres duem una alimentació un poc més equilibrada i menys carnívora per una vegada. I ademés estan sorprenentment bones.

Preparació:

Picar finament l'all porro i l'all sec i ratllar les carlotes. Sofregir tot en una paella. Triturar les llentilles amb forqueta per a que no se passem i no ens isca una pasta massa cremosa, pot quedar alguna sencera. Afegir els ous, el pa i el pimentó. Ficar el sofregit de carlotes i all porro i rectificar de sal. Deixar en repòs mig horeta en el frigo. Donar forma a les hamburgueses fent quatre boles ajudant-nos de paper film per a que no se pringuem tant i xafant-les a continuació. Coure en una paella amb un rajolet d'oli d'oliva uns 2 o 3 minuts per cada banda, i a disfrutar.

Recepta d'Olga González





Cigrons amb bledes i *mutabal*

Ingredients (4 persones):

- 300 o 350 g de cigrons secs
- 3 porros
- 3 grans d'all
- 2 o 3 tomàquets mitjans
- 1 manat de bledes
- 4 albergínies
- 4 carlotes boniques
- 2 cullerades de *tahina* (crema de sèsam. La podeu comprar en botigues de menjar àrab)
- 1/2 llima
- 1/2 cullerada de bicarbonat
- 1 culleradeta de *pimentón de la Vera*
- 1 pessic de comí
- oli d'oliva verge extra
- sal

Preparació dels cigrons amb bledes:

La nit abans de cuinar, poseu a remullar els cigrons amb abundant aigua tèbia i una mica de bicarbonat. Una vegada transcorregudes almenys 12 hores, coleu els cigrons.

En una olla a foc mitjà poseu un bon raig d'oli, i daureu 2 grans d'alls laminats. Afegiu el porro ben net i tallat a rodanxes fines. Remeneu. Quan els porros ja tenen color afegiu el *pimentón de la Vera*, dues voltes i després afegiu els tomàquets ratllats.

Quan el sofregit ja agafa bona pinta, afegim les bledes (netes i tallades a trossets) i els cigrons. Ho cobrim d'aigua (tres o quatre dits per sobre dels cigrons). Quan comença a bullir baixem el foc, ho tapem i ho deixem coure entre una hora i mitja o dues hores. Pelem les carlotes i les posem senceres quan ja porte una horeta de cocció. Deu minuts abans de tancar el foc afegim la sal (no al principi, que els cigrons es fan durs).

Preparació del *mutabal* (crema àrab d'albergínies):

Es tallen les albergínies, al llarg, les salem per la banda del tall i les posem de cap per avall 20 minuts (si pot ser amb paper assecant o una reixeta sota).

Preescalfem el forn i quan està calent li posem les albergínies uns 30 minuts.

Quan estan cuites les traïem del forn, les deixem refredar i les pelem.

Per fer la crema triturarem una mescla de: la pupa de les albergínies cuites, dues cullerades de *tahina*, el suc de mitja llimona, sal, un pessic de comí i un bon raig d'oli.

Emplatat:

Retirem les carlotes dels cigrons i les separem

Posem un parell de cullerots de guisat de cigrons amb bledes

A sobre hi posem dues bones cullerades de *mutabal* i al damunt la carlota cuita.

Llenties al curri amb bulghur i iogurt

Ingredients:

- llenties
- pebre
- all
- ceba
- tomaca seca
- tomaca trossejada
- sal
- curri
- pebre dolç i/o picant
- creïlla
- carlota
- carabassa i carabassí
- bulgur
- iogurt
- julivert
- celiandre
- comí
- api

Preparació:

Posar les llenties a remull la nit d'abans, de bon matí o segons siguin i pose a les seues indicacions. L'endemà, en aigua neta i freda, afegir-les a una olla i arrimar-les al foc. Per altra banda, sofregir, en aquest ordre, tot picat i amb sal: la tomaca seca amb l'all; després afegir la ceba i el pebre (millor verd, però pots posar també roig i fins i tot grog); més tard la tomaca trossejada (pot ser de pot); finalment el curri (al gust), el comí i el pebre. Afegir-lo tot a les llenties. Al cap de 30 minuts, incorporar la creïlla, la carlota, la carabassa i el carabassí, en cubets menuts. 10 minuts després afegir el *bulghur*, cinc minuts més al foc i preparar per a servir. A l'emplatar, posar una cullera de iogurt grec mesclat amb julivert, celiandre i/o api picat molt prim (al teu gust).

Aquesta recepta és una variació del Shorba bi-l'adas al-jadrá-laban (potaje de lentejas verde con yogur), extradit de la col·lecció de llibres: Cocinas del Mundo. Vol. XXVII: Marruecos, distribuïda amb el diari Levante al 2005, combinada amb una idea de llenties al curri del crític Ibn-Razin, de la cartellera Turia.

Arròs amb bledes, moros i cristians

Ingredients:

- arròs (bomba)
- cigrons i fesols (rojos, negres, els que més t'agraden)
- bledes (de Vorasenda, millor)
- tomaca seca
- tomaca trossejada
- sal
- all
- pebre dolç
- nyora (la polpa)
- llavoretes (d'anís)
- safrà en brivaquetes
- (caragols, opcionals)

Preparació:

La nit d'abans, posar a remull, per separat, els cigrons i els fesols. L'endemà, en dues olletes amb aigua i sal (freda els fesols, calenta els cigrons), posar-les al foc; quan bulla, afegir un got d'aigua freda als fesols. A banda, fer un sofregit, primer amb la tomaca seca i després els alls; afegir la tomaca trossejada abans que es cremen els alls (molta cura ací); finalment la nyora, el pebre, les llavoretes d'anís (pots moldre-ho) i el safrà (també). Afegir les bledes, ben netejades de terra i picades; només es cuinen un poc, apartar. Ajudar tot quan estiguen els llegums al seu punt i afegir l'arròs; al cap de 14 minuts afegir els caragols (si et pareix bé) i 3 després, servir. Ha de quedar amb prou de brou i dur al servir, perquè l'arròs continua fent-se i absorbint aigua després de servir. *

Aquesta recepta és una personalització del *arroz con acelgas* de ma mare y ma iaia, que, nascudes a Casas Ibáñez (Albacete), ja adaptaren qualsevol arròs amb bledes de tota la vida fet, per exemple a Llíria. Creïlles no posaven, ni ceba, i a mi tampoc m'agraden en aquesta recepta.

Potatge de la iaia

Ingredients:

- 500 g de cigrons
- 2 grapats de fesols blancs
- espinacs i bledes
- mitja ceba
- pimentó roig en pols
- sal

Preparació:

Es posen els cigrons i els fesols a remulla un dia abans.

En una cassola es posen els cigrons, els fesols, un grapat de bledes i altre d'espinacs.

Després posem aigua en la cassola de tal manera que els ingredients queden coberts per damunt amb dos dits d'aigua.

El següent que farem serà tapar la cassola amb una tapa girada i amb aigua bona per a què l'aigua de dins de la cassola no es consumisca ràpidament. Si veiem que es quedem curts d'aigua en la cassola l'aigua de la tapa es pot afegir a la cocció tranquil·lament.

Quan ja portem uns vint minuts de cocció, en una paella a banda es sofregeixen els alls, la ceba i la tomata amb un raig d'oli. Quan el sofregit està fet, li afegim una cullerada de pimentó roig en pols i ho aboquem tot en la cassola junt amb els dos ous durs trossets. Mantenim tot a foc suau uns 25/30 minuts més i ja ho tenim!!!

Recepta d'Elisa Boil Carceller, la iaia d'Ivet i Aroa Boix Francia



Brownie de garbanzos y chocolate

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 40 g de cacao en polvo sin azúcar
- 100 g de dátiles sin hueso
- 100 ml de leche de avena
- 8 g de levadura en polvo
- 50 g de nueces peladas y troceadas
- 2 huevos
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- sal

Preparación:

Troceamos los dátiles y los trituramos junto con la leche de avena y los huevos hasta formar una crema densa.

Escurremos los garbanzos y los enjuagamos. Los añadimos a la mezcla anterior junto con el resto de ingredientes, menos las nueces.

Volvemos a triturar hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Añadimos las nueces troceadas y mezclamos bien.

Cubrimos el molde con papel vegetal y vertemos la mezcla.

Horneamos a 180° durante 40 minutos, aproximadamente. La potencia del horno puede variar, por lo que podemos ir pinchando con un palillo de vez en cuando, para comprobar si ya está cocinado. Una vez cocido y frío, desmoldamos y decoramos al gusto.

Receta de María José Zamora. Monitora del comedor.



Lentejas al curry

Ingredientes:

- 2 vasos de lenteja pardina 1 zanahoria picada
- 1 calabacín picado
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado y pelado (pelarlo es opcional)
- 1 tomate rallado
- 1 patata pelada y rota (no cortada, para que suelte el almidón)
- 1/4 de cucharadita de pimentón
- canela curry aceite de oliva
- sal

Preparación:

Sofreímos las verduras con el laurel hasta que estén casi hechas. Añadimos el pimentón y, a continuación, el tomate rallado. Damos un par de vueltas, agregamos las patatas y las lentejas y cubrimos bien con agua. En caso de que las lentejas sean cocidas, las añadiremos cuando la patata esté medio hecha. Dejamos cocer.

Después de 5 minutos hirviendo, espolvoreamos canela y curry al gusto. Corregimos el punto de sal y dejamos que se terminen de hacer las patatas.

Estas lentejas también están buenísimas en puré. ¡Buen provecho!

Receta de Lucía González Serrano



Alubias con bacalao y verduras de temporada

Ingredientes:

- alubias
- bacalao desalado
- nap-i-col
- chirivía
- calabaza
- puerro
- alcachofazanahoria
- pimiento rojo
- cebolla tierna
- tomate rallado
- pimentón
- vino blanco
- ajos, almendras tostadas, pan (para la picada)

Preparación:

Ponemos a hervir las alubias —que habrán estado a remojo toda la noche anterior— junto con una cebolla, medio puerro y una zanahoria. Cuando comience a hervir, añadimos un poco de agua fría un par de veces. Las cocemos hasta que estén blandas, retiramos las verduras y reservamos las alubias.

En una cazuela, sofreímos los ajos y unas rodajas de pan duro. Una vez dorados, los introducimos, junto con unas almendras tostadas, en un mortero y hacemos la picada. Sofreímos el bacalao y lo reservamos.

A continuación, ponemos en la cazuela las siguientes verduras peladas y cortadas en trocitos pequeños: cebolla, pimiento rojo, naba, chirivía y alcachofa. Cuando estén pochadas, añadimos el tomate triturado y, cuando pierda el agua, añadimos el pimentón. Lo movemos un poco y vertemos un vasito de vino blanco y un poco de agua de la cocción de las alubias. Lo dejamos cocer unos 30 minutos, hasta que reduzca. Cuando el caldo haya reducido y las verduras estén tiernas, añadimos las alubias cocidas. Esperamos 5 minutos e introducimos el bacalao y la picada. Dejamos que se cueza todo junto durante otros 5 minutos y ya tenemos listo nuestro plato.

Receta de Agustín Fernández, yayo de Adriana Tuzón Fernández

Alubias blancas con sepia

Ingredientes:

- 2 botes de alubias blancas cocidas
- 1 kg de sepia limpia
- 200 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de puerro (solo la parte blanca)
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tomate frito
- 7-8 hebras de azafrán
- vino blanco
- aceite de oliva
- agua sal

Preparación:

Cortamos en juliana la cebolla, el pimiento, el puerro, la zanahoria y el ajo. Para los más pequeños y pequeñas, si nos les gusta encontrarse tropezones, podemos triturarlo.

En una cacerola, ponemos el aceite a fuego lento y, cuando este caliente, vertemos todas las verduras y las sofreímos durante 5-7 minutos.

A continuación, incorporamos la sepia cortada y, una vez sofrita, añadimos el tomate, el vino y el azafrán. Damos unas vueltas y agregamos el agua (hasta cubrir el guiso) y un pellizco de sal. Dejamos cocer durante aproximadamente 15 minutos.

Agregamos las alubias y dejamos cocer 5 minutos más. Si vemos que quedan muy caldosas, podemos dejarlas un poco más al fuego para que evapore.

¡Listo para comer!

Receta de Antonia Cervera



Galletas de garbanzos con chocolate

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos
- 30 g de harina de avena
- 30 g de copos de avena
- 150 g de azúcar de caña integral
- 45 g de aceite de coco
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato

Preparación:

Cocemos los garbanzos.

Mientras precalentamos el horno a 180°, trituramos los garbanzos junto con el aceite de coco y la vainilla.

Añadimos el azúcar de caña, la harina, los copos de avena, la sal, el bicarbonato y el vinagre de manzana.

Mezclamos bien hasta obtener una pasta.

Añadimos las chips de chocolate y formamos bolitas aplastadas.

Colocamos las bolitas en la bandeja del horno con papel vegetal y horneamos a 180° durante aproximadamente 15 minutos.

Receta de Vanesa Altalaguerri

Pesto de habas tiernas y eneldo

Ingredientes:

- 250 g de habas finas (peladas)
- 50 g de queso ricotta (o requesón)
- 15 g de queso parmesano
- 50 g de pistacho molido
- 1 diente de ajo pequeño majado
- 1 cucharada de eneldo picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- jugo de un limón
- sal
- pimienta negra

Preparación (8 raciones):

Cocemos las habas durante 5 minutos en una cacerola con agua y sal.

Escurrimos y refrescamos bajo el chorro de agua fría inmediatamente.

Pelamos las habas. Hay que tener en cuenta que la piel que desechamos supone, aproximadamente, un tercio del peso total, por lo que es recomendable cocer una cantidad superior a 250 gramos.

Ponemos en un recipiente las habas peladas, el aceite, el ajo, el queso ricotta, el queso parmesano, el jugo de limón, el eneldo, la sal, la pimienta negra y el pistacho molido en un recipiente y batimos hasta conseguir una consistencia tipo humus, que se pueda untar sin que llegue a ser líquida.

Sugerencia de acompañamiento:

Este pesto es un aperitivo que puede servirse como entrante con unas tostadas de pan y también puede acompañar una ensalada con tomates cherry, como se ve en la imagen de presentación. ¡A disfrutar!

Receta de Trini, Mónica e Isma (Familia Orquín Navarro)



Ensalada de garbanzos con aguacate y pepino

Ingredientes:

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 bolsa de brotes variados
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 aguacate
- 1/2 pepino holandés (piel fina)
- 1/4 de cebolla dulce
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- orégano
- sal
- aceite de oliva
- jugo de medio limón

Preparación:

Lavamos los garbanzos cocidos y los escurrimos. Cubrimos la bandeja del horno con papel vegetal o papel de aluminio y los extendemos. Los aderezamos con el aceite, el pimentón y el orégano y los horneamos a 180° durante 30 minutos.

Mientras se hacen, preparamos la base de la ensalada en una fuente. Vamos añadiendo lo brotes, los tomates, el aguacate, la cebolla y el pepino cortado a rodajas finas y con piel. Aliñamos con sal, aceite y el zumo de medio limón.

Cuando los garbanzos estén listos, los dejamos enfriar unos 10 minutos y los añadimos a la ensalada. No es necesario ponerlos todos. Podemos reservar la mitad para servirlos en otro momento como aperitivo.

Receta de Yolanda Gil blasco



Judiones con chirlas

Ingredientes:

- 1 kg de chirlas500 g de judiones
- 4 l de caldo de pescado
- 1 guindilla 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- sal

Preparación:

Cocinamos las chirlas hasta que se abran todas. En una sartén, pochamos la cebolla a fuego lento y añadimos la harina. Cuando se empiece a dorar un poco, agregamos el pimentón y unos 20 g de guindilla.

A continuación, lo añadimos a la olla que hemos utilizado anteriormente y echamos también los judiones, el vaso de vino blanco y el caldo de pescado. El caldo puede ser casero, envasado o en pastilla; en este último caso, echaremos agua también. El líquido debe cubrir un palmo los ingredientes; de lo contrario, habría que añadir agua para asegurarnos de que los judiones no quedan duros. Dejamos que hierva alrededor de dos horas, comprobando siempre que queda caldo y que los judiones están en su punto.

Receta de Francisco Javier Tortajada

Ensalada fría de alubias con atún y huevo duro

Ingredientes:

- 80 g de maíz cocido
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate grande
- 2 latas de atún en conserva
- 1 huevo duro
- aceitunas verdes troceadas
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Hervimos el huevo durante 12 minutos.

Lavamos las alubias con agua y las dejamos escurrir.

Cortamos la cebolla, los pimientos y las aceitunas en trocitos muy pequeños y lo mezclamos todo en un bol.

Añadimos el huevo duro cortado en trozos, el maíz y el atún.

Cortamos el tomate y lo introducimos todo en un bol grande, donde lo mezclaremos con cuidado y mucho amor.

Aliñamos la ensalada con aceite de oliva y sal al gusto.

Por último, lo dejamos enfriar en la nevera durante unas horas para tomarlo bien fresquito.

¡Que aproveche!

Receta de Luis Serrano Priego, papá de José Luis Serrano Aparici (4.º C) y de Irene Serrano Aparici (2.º de Infantil, clase de les Pometes)





Benifaraig, 2019



AMPA C.P. Manuel González Martí
(Comissió AMPA Menjador: ampa.menjador.mgm@gmail.com)



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE COOPERACIÓ AL DESARROL·LURAMENT I MIGRACIÓ



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Transparència,
Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació