

FESTES

divertides
i saludables



Aquesta publicació ha estat realitzada amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID) i de la Generalitat Valenciana. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Justícia Alimentària i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID ni de la Generalitat Valenciana.



AMPA C.P. CERVANTES

8 CONSELLS

D'ALIMENTACIÓ PER A FESTES I CELEBRACIONS INFANTILS

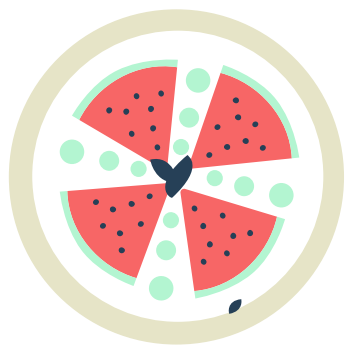
Les festes i celebracions són moments molt especials per a xiquets i xiquetes i les seues famílies. Compartir una estona agradable i divertida, jugant i menjant amb els amics i amigues i familiars, és una bona manera de celebrar l'aniversari, els esdeveniments esportius, les cloendes de curs i moltes altres ocasions especials a la seua vida quotidiana. El més important de les festes infantils és que els xiquets i les xiquetes es troben en un entorn on juguen junts i amb alegria. Però també és important cuidar de l'alimentació al voltant de les festes, perquè contínuament sent un espai on hem de donar exemple i hi ha moltes maneres de preparar el menjar de les festes infantils.

Amb algunes idees, trucs i receptes, la xicalla podrà gaudir d'una oferta de begudes i aliments deliciosos, sostenibles i saludables; al mateix temps, evitarem que els adults hagen d'intervenir restringint o limitant la ingesta d'aliments no adequats per a la salut, que no convé que es consumeixen en excés.

1

ELS ALIMENTS TAMBÉ ESTAN DE FESTA!

DECOREM ELS PLATS I ALIMENTS, I SERVIM PROPOSTES ORIGINALS I DIVERTIDES



🍎 **Decorem** els aliments per a l'ocasió posant-hi per sobre làmines d'ametlles, coco en pols, fulles de menta, trossos de xocolata, fruites del bosc, etc.

🍎 Donem **formes** diferents als entrepans, fruites i verdures utilitzant, per exemple, motlles de formes variades.

🍎 Servim **plats i aliments originals i poc habituals** utilitzant ingredients nous per a receptes tradicionals, o incorporant propostes noves al costat de plats ben acceptats.



2

POSEM-HI COLORS!



A LES FESTES TOT ÉS DE COLORS ALEGRES I VARIATS: BANDEROLES, SERPENTINES, CONFETI, ETC. FEM QUE ELS ALIMENTS HI VAGEN DE CONJUNT

🍎 Busquem **combinacions de colors** vius i diferents: rodanxes o daus de taronja amb raïms grocs o verds i raïms vermells, tomaques “cherrys”) de diferents colors, bastons de carlota i de cogombre, de pimentó taronja, vermell i verd, bols d’amanida de fruita fresca...

🍎 Afegim **xicotetes quantitats de salses de colors** (crema de vinagre, salses tipus coulis...) a patés tipus humus, creïlles bullides, iogurts o cremes de iogurt...

🍎 Triem **fruites atractives i de temporada per a que estiguen sempre presents a la taula festiva**: cireres, maduixes, albercocs, prunes, rodanxes de diferents tipus de melons, meló d’alger, mandarines, mores...

3

TRAURE EL MÀXIM PROFIT!

AMB ALGUNS CONSELLS DE CONSERVACIÓ I PREPARACIÓ DELS ALIMENTS, FAREM QUE TINGUEN MÉS BONA PRESÈNCIA I SIGUEN MÉS BEN ACCEPTATS

🍏 **Rentem les fruites i verdures** abans de servir-les, i conservem-les a la nevera si s'han de guardar diversos dies.

🍏 **Reservem les salses** per a l'últim moment per evitar que estoven els aliments.

🍏 **Comprem les fruites i verdures fresques de temporada.** Són més saboroses i més econòmiques.

🍎 Servim els aliments a la **temperatura adequada**, segons siguin plats calents o freds. Les verdures i fruites fresques, per exemple, són més ben acceptades si se serveixen fredes, mentre que les pizzes es prefereixen calentes.

🍎 **Evitem el malbaratament d'aliments!** És important ajustar les quantitats d'aliments i begudes als comensals previstos. Sovint preparam molt més menjar del que s'acaba consumint, i, després d'estar en exposició algunes hores, hem de llençar el que ha sobrat al fem.

Per a més informació sobre com podem reduir el malbaratament d'aliments, podeu consultar l'enllaç **prou malbaratar aliments**:



4

PROPOSTES SALADES QUE ENS AGRADARAN

- 🍎 Bastonets de pa, pa i llavors...
- 🍎 Bastons de carlota, cogombre, pimentó vermell, verd o taronja...
- 🍎 Broquetes de tomaquets ("cherrys"), formatge, olives, dàtils...
- 🍎 Coques de verdures
- 🍎 Daus de formatge amb fruita,
- 🍎 Entrepans o de formatge,
- 🍎 Falàfel (mandonguilles de cigrons)
- 🍎 Fruites seques: avellanes, ametlles, nous, anacards, cacauets...
- 🍎 Guacamole amb nachos
- 🍎 Humus (paté de cigrons) amb bastonets
- 🍎 Llavors: pipes de gira-sol, pipes de carabassa...
- 🍎 Olives
- 🍎 Pastís d'escalivada
- 🍎 Paté d'albergínia
- 🍎 Paté d'olives
- 🍎 Pizzes cassolanes
- 🍎 Truita de creïlles, verdures...
- 🍎 Coquetes ("tortitas") d'arròs i dacs...
- 🍎 Torradetes amb diferents formatges d'untar
- 🍎 Cassoletes amb formatge d'untar i sèsam torrat o dàtils

ALGUNES IDEES DE RECEPTES QUE PODEM FER

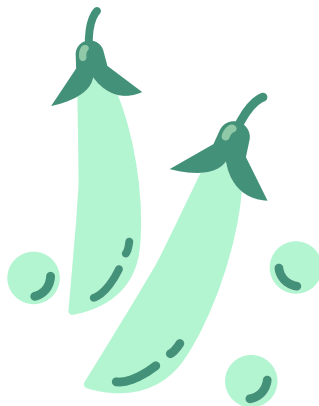
HUMMUS DE PÈSOLS

Ingredients

- 250 g de pesols frescos
- 1 culleradeta de suc de llima
- 50 grams de sesam torrat i molt o 2-1 cullerades de tahina de sesam
- 2 -3 cullerades d'aigua de la cocció
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, 2 pessics de sal i 1 pessic de comi molt (opcional)
- 2 cullerades de iogurt de cabra (opcional)

Preparació

1. En una cassola mitjana, posar un fons d'aigua a bullir, just per cobrir la verdura.
2. Afegir els pesols i coure a foc viu durant uns 10-15 minuts, fins que estiguin tendres.
3. Traure'ls i passar-los a un plat gran, per refredar. Afegir unes gotetes d'oli d'oliva i barrejar be per deixar temperar.
4. Torrar el sesam amb un pessic de sal i moldre'l, fins obtenir farina o pasta.
5. Posar al got de la batedora els pesols, el suc de llima, la farina o pasta de sesam, 2 o 3 cullerades d'aigua de cocció i triturar a velocitat mitjana, fins a obtenir un pure dens.
6. Afegir l'oli d'oliva, el comi, 2 culleradetes de iogurt (opcional) i batre be. L'oli ajuda a emulsionar i donar textura cremosa a l'hummus. Ajustar la consistència amb una mica més d'aigua de cocció, si cal.
7. Servir, decorat amb una mica de julivert fresc picat p.e.



BLINIS DE LEGUMBRES

Ingredientes para 4 personas:

200 g. de garbanzos cocidos

100 g. de harina de espelta

20 g. de agua

12 g. de levadura

4 claras de huevo

Sal al gusto

AOVE

Queso crema

Lentejas mini cocidas

Hierbabuena o menta

Elaboración:

1. Ecurrir los garbanzos

2. En un recipiente alto poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua.

Triturar hasta conseguir una masa sin grumos

3. En un bol mezclar la harina con la levadura. Añadir a los garbanzos y volver a triturar. Poner a punto de sal.

4. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva, verter porciones de la masa formando discos de unos 5cm. de diámetro.

5. Dorarlos por ambos lados.

6. Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el aceite.

7. Servir con un poco de queso y unas lentejas por encima.



miriamcozarchef.com

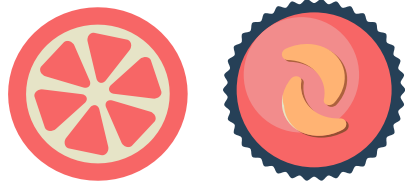


PROPOSTES DOLCES PER A TOTS ELS GUSTOS

- 🍎 Batut de llet o iogurt amb fruites
- 🍎 Bols de fruites dessecades: panses, prunes seques, orellanes, plàtans...
- 🍎 Bols d'amanida de fruita
- 🍎 Broquetes de fruites fresques (cal vigilar amb el bastonet de les broquetes, per als més petits pot ser perillós.)
- 🍎 Compota de poma, pera...
- 🍎 Daus gelats de suc de fruita
- 🍎 Pa de pessic
- 🍎 Entrepans de crema de xocolata
- 🍎 Coques i pastissos casolans
- 🍎 Sorbets gelats de fruites



I ARA...ANEM A POSAR-NOS A CUINAR!



COCA DE TARONJA



Ingredients

- 1 iogurt (120grms),
- 3 ous
- 3 mesures de farina
- 1 mesura de pure de datil o 1 mesura de sucre morè
- 1 taronja gran
- 1 mesura d'oli
- Ratlladura de la pell de mitja llim
- 1 culleradeta de bicarbonat

Preparació

1. El got del iogurt sera la nostra mesura. Preescalfar el forn a 180o i preparar el motlle amb paper de forn.
2. Ratllem la pell de la taronja (sense arribar a la part blanca) i reservem.
3. En un bol gran aboquem el iogurt, els ous, el gallons de la taronja i l'oli. Batem be i afegim el pure de datil. Continuem batent, que es quede fi.
4. Tamisar la farina i afegir al bol junt al bicarbonat, la ratlladura de llima i de taronja. Batem be i passem al motlle. I al forn.
5. 35 minuts aprox de cocció.

BOMBONS DE FRUITA SECA








Ingredients

- 100 gr anous
- 100 gr avellanes
- 100 gr de pasta de dàtils
- 2 cullerades de tahín
- 2 cullerades de compota de poma
- 2 cullerades de cacau
- Ratlladura de taronja
- Ratlladura de llima

Preparació

1. Triturar la fruita seca
2. Mesclar tots els ingredients
3. Fer boles
4. Arrebossar en cacau

6 PER BEURE SALUDABLEMENT

-  Aigua
-  Aigua amb rodanxes de taronja, llimona o llima
-  Suc de fruita naturals
-  Llet
-  Batuts de llet i fruites
-  Llet merengada (cuita amb canyella i llimona)
-  Llet freda batuda amb cacau

LIMONADA

Ingredients

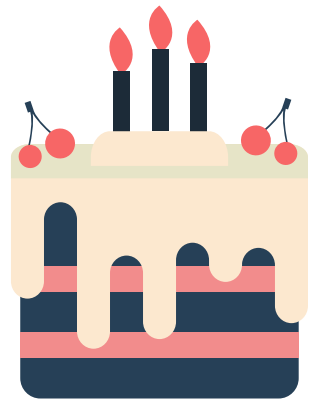
- 3 llimes
- 100gr. Àgave
- 1l aigua

Preparació

1. Esprèmer les llimes
2. Ratllar la pell de la llima
3. Afegir l'àgave i l'aigua i remoure
4. Afegir rodanxes de llima



7 EL MOMENT MÉS ESPECIAL... EL PASTÍS D'ANIVERSARI!



🍏 Podem preparar el pastís d'aniversari juntament amb l'infant, convertint-ho en una activitat familiar divertida i que ens permet escollir ingredients més saludables (oli enlloc de mantega, menys quantitat de sucre, etc.). A més, així es poden escollir els ingredients que més agraden al nostre fill o filla (decorar-lo amb rodanxes de plàtan, fruites seques triturades, maduixes, trossos de xocolata, etc.).

🍏 Evitem comprar pastissos de llepolies i altres l·laminadures, que, encara que puguin semblar atractius a la vista, no són tan bons com els pastissos que puguem fer nosaltres (i són més cars!).



EVITEM ELS RESIDUS I ELS ELEMENTS MENYS SOSTENIBLES

🍏 T'anitem a que tot el que utilitzes per a la festa siga reutilitzable, bé perquè ja el tens a casa o cole, bé perquè el compres d'un material biodegradable o bé perquè es pugui utilitzar a la pròxima festa.

🍏 Al moment de comprar els ingredients per al menjar i el beure, a més d'escollir sempre les opcions de temporada i de proximitat, evita allò que tinga envasos plàstics i busca si hi ha opcions a granel. Ah, i compra en comerços de proximitat!

🍏 Per a la decoració: podem crear la decoració junt a les xiquetes i xiquets (banderoles i garlandes de paper, origamis...) aprofitant restes

d'altres activitats, residus de casa o del cole; també podem utilitzar elements naturals (plantes, pedres, flors, objectes en fusta...). I, si hem de comprar, pensem en opcions de materials o elements reutilitzables, reciclats, ecològics. Evita sempre els globus!!.

🍏 A l'hora de parar taula, utilitzem vaixel·la reutilitzable o compostable evitant els utensilis d'un sol ús. També val aquest consell per als tovalles i tovallons!

🍏 Quan arrepleguem: disposem de contenidors diferents per a poder separar els diferents tipus de residus...

