



 Planetacció

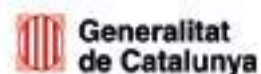
RECEPTES DOLCES SENSE SUCRES AFEGITS



PROJECTE DE



AMB EL SUPORT DE



PLANET ACCIÓ

Justícia Alimentària i Fundació Adsis presentem PlanetAcció, un projecte adreçat a comunitats educatives de secundària (professorat, joves i famílies) amb l'objectiu de crear una consciència crítica sobre les problemàtiques socials i ambientals generades per la indústria alimentària actual, i oferir eines per impulsar canvis a favor de models alimentaris més sostenibles i saludables.

PlanetAcció és un projecte finançat per l'Agència Catalana de Cooperació per al Desenvolupament (ACCD).

PROPOSTA RECEPTES DOLCES SENSE SUCRES AFEGITS

El sucre - salut

El sucre per si mateix és una substància que forma part de molts aliments. El sucre intrínsec es troba de manera natural en els aliments i està combinat amb altres nutrients, mentre que el sucre lliure es troba fora de la matriu alimentària original i pot ser absorbit ràpidament pel cos. El sucre afegit és específicament aquell sucre lliure que s'afegeix intencionadament als aliments durant el processament o la preparació.

És important comprendre aquestes diferències per entendre que NO és necessari consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels aliments farinacis (pa, pasta, patata, arròs...), les fruites (senceres), algunes hortalisses, els llegums, i els làctics. A més el consum excessiu de sucre està relacionat amb una mala qualitat de l'alimentació i amb una sèrie de problemes de salut, com l'excés de pes, la càries dental, la diabetis i les malalties cardiovasculars.

Per prendre consciència del sucre que ingerim diàriament, no només ens hem de fixar amb el sucre que afegim manualment al cafè, infusions, pastissos, etc, sinó el que hi ha amagat en tota la gamma d'aliments processats i ultra processats, des de les begudes refrescants, brioxeria, cereals d'esmorzar, sucs, a les salses, congelats, preparats instantanis, etc.

Alternatives

Ens agradi més o menys, la millor alternativa és acostumar el paladar en la disminució sabor dolç. La clau és trobar un equilibri saludable i sostenible en la nostra ingesta de sucre, prioritzant aliments naturals i menys processats. No és qüestió de substituir dolços "dolents" per dolços "bons", perquè al final continua havent-hi un sabor dolç molt fort. Ara bé, gaudir d'un dolç o unes postres, de tant en tant, és perfectament normal i no ens passarà res.

Al final, substituir sucre per sucre integral, panela, melassa, dàtil, mel, etc encara que siguin ingredients més naturals, les receptes acaben sent molt riques en energia. D'altra banda, els "edulcorants" (sacarina, aspartam...) no tenen calories, per tant no posen en risc la sobrecarrega del pàncrees i fetge però com additius sintètics que poden produir altres problemes de salut.





SUCRE

MEDI AMBIENT

DRETS LABORALS

Reduir el consum de sucre té beneficis mediambientals significatius.

Menys impacte en els recursos hídrics: La producció de sucre, especialment el sucre de canya, requereix grans quantitats d'aigua per al cultiu i el processament.

Menys empremta de carboni: El cultiu i el processament del sucre també produeixen emissions de gasos d'efecte hivernacle, especialment CO₂.

Menys impacte en els ecosistemes: Els cultius de sucre, com la canya de sucre, sovint es cultiven en grans monocultius que poden causar deforestació i degradació dels ecosistemes naturals.

Menys residus plàstics: Molts productes alimentaris amb sucres afegits venen en envasos plàstics, que contribueixen a la contaminació plàstica dels oceans i els ecosistemes terrestres. Aquesta explotació es dona principalment en les grans plantacions de canya de sucre i altres cultius de sucre, especialment en països en desenvolupament on les lleis laborals poden ser més febles i els drets dels treballadors no estan adequadament protegits. Aquí hi ha alguns detalls que expliquen aquesta situació:

Malgrat els esforços per millorar les condicions laborals a la indústria sucrera, encara hi ha moltes qüestions pendents per abordar.

Condicions laborals difícils amb manca de dret laborals: Molts treballadors agrícoles que cultiven i recol·lecten canya de sucre estan sotmesos a condicions laborals precàries, com llargues hores de treball, baixos salaris i manca d'accés a serveis bàsics com atenció mèdica i educació.

Explotació infantil: En moltes regions, els nens són utilitzats com a treballadors en les plantacions de sucre, privant-los de la seva infància i educació adequades.

Impacte en les comunitats locals: La explotació laboral a les plantacions de sucre no només afecta els treballadors individuals, sinó també les comunitats en les quals viuen. La manca de salaris justos i condicions laborals dignes pot mantenir aquestes comunitats en la pobresa i la marginalització.

Desigualtats de gènere: Les dones treballadores a les plantacions de sucre sovint es troben en una situació encara més vulnerable, amb una menor paga i menys accés a oportunitats de desenvolupament professional..

Reduir el consum de sucre fa que sigui una opció no només saludable per a nosaltres, sinó també per al nostre planeta.

PASTÍS DE CACAU I PLÀTAN

Ingredients

4 plàtans grossos madurs

3 Ous

1 tassa de farina d'arròs integral

½ tassa de beguda vegetal d'arròs

4 cc de cacau en pols desengreixat

1 cc de bicarbonat

2 cc de vinagre

Xips de xocolata negra 85%

Vainilla en pols o en gotes

Preparació

- 1 Escalfem el forn a 180 °
- 2 Barrejar la farina i el cacau i reservar
- 3 Xafar els plàtans i reservar
- 4 Batre els ous i incorporar la beguda vegetal juntament amb la vainilla
- 5 Afegir els plàtans
- 6 Afegir la farina amb el cacau amb suavitat
- 7 Posar en un got el bicarbonat amb el vinagre. Començarà a escumejar. Barrejar amb la resta de massa
- 8 Col·locar barreja en motlle de forn, folrat amb paper sulfurat o greixat amb oli de coco
- 9 Afegir pel damunt, xips de xocolata. Coure al forn uns 20 minuts aproximadament. Vigilar ja que cada forn és un mon i no és un pastís que hagi de quedar sec.
- 10 Es pot servir fred o calent. Per damunt és pot posar coco ratllat, nous o xocolata fosa

SENSE
LACTOSA

SENSE
GLUTEN

8-10
RACIONS



Propietats

El **plàtan** destaca perquè conté molts hidrats de carboni. A més, el plàtan és ric en fructooligosacàrids (FOS), fibra soluble que esdevé un substrat important per al creixement de la flora intestinal beneficiosa (efecte prebiòtic) i amb un efecte protector davant les infeccions. El **cacau** és un aliment reconstituent i energètic. Ajuda a alliberar endorfines i afavoreix el bon estat d'ànim.

CREMA DE PLÀTAN I LLIMONA AMB IOGURT

Ingredients

2-3 plàtans molt madurs

125 ml de kèfir

1 llimona (suc d'una llimona i ratlladura de mitja llimona)

cúrcuma (opcional per a donar color)

Preparació

- 1 Ratllar la pell de llimona evitant la part blanca (li donarà amargor), reservar en un bol
- 2 Fer suc de llimona i reservar
- 3 Pelar i tallar el plàtan a rodanxes. Posar en un bol.
- 4 Afegir la ratlladura i la llimona al plàtan. La llimona evita que el plàtan s'oxidi i enfosqueixi. Si posem una mica de curcuma, el color groc es mantindrà més temps.
- 5 Batre amb la batedora fins obtenir una textura homogènea
- 6 Afegir el iogurt i tornar a batre
- 7 Reservar a la nevera per servir-ho ben fred
- 8 Servir en copes individuals. Decorar amb canyella per sobre

Important:

Si mengem plàtans, el millor és que els comprem de les Canàries.

El cultiu d'aquesta fruita dona feina a moltes persones de les illes, per tant és una responsabilitat donar suport a aquest tipus de producció, que és la més propera a casa nostra.

SENSE
GLUTEN



Propietats

El plàtan destaca perquè conté molts hidrats de carboni. A més, és ric en fructooligosacàrids (FOS), fibra soluble que esdevé un substrat important per al creixement de la flora intestinal beneficiosa i amb un efecte protector davant les infeccions.

GALETES DE CIVADA AMB LLIMONA I COCO

Ingredients

70 g de flocs de civada

30 g de coco ratllat

essència de vainilla

ratlladura de 1 llimona

1 ou

½ culleradeta de sal

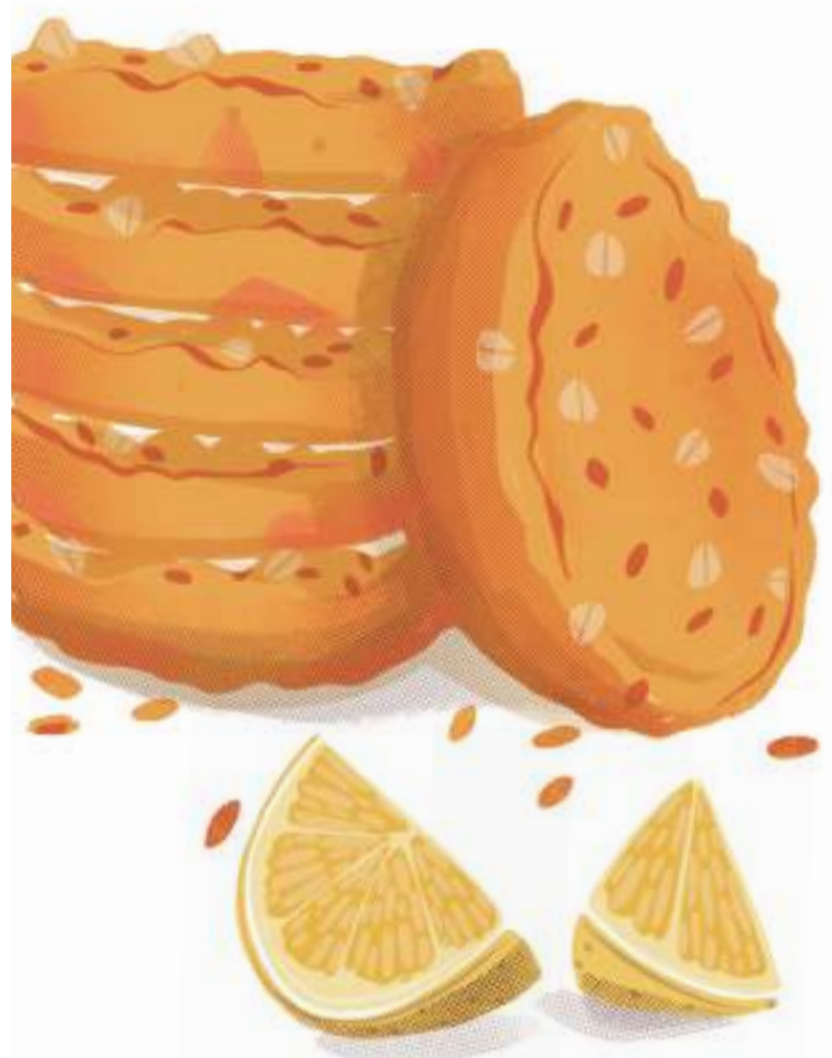
Opcional: afegir canyella, ratlladura de taronja, anís, gingebre, cacau, fruits secs, etc.

Preparació

- 1 Col·locar en un bol, el coco ratllat i els flocs de civada
- 2 Ratllar la llimona i afegir, juntament amb la vainilla i la sal
- 3 Batre l'ou i afegir a la barreja. Integrar amb una forquilla i acabar d'integrar amb les mans
- 4 Deixar reposar la massa, dins de la nevera, uns 15 minuts, per a que s'hidrati el coco i els flocs
- 5 Fer galetes posant en motlles i xafant per tal que la massa quedi homogènia
- 6 Anar posant en una safata de forn folrada amb paper sulfurat
- 7 Posar al forn a 180°C fins que estiguin daurades (aproximadament uns 10 minuts)

SENSE
LACTOSA

8-10
GALETES



Propietats

Alternativa dolça integral.

La civada és un cereal integral energètic amb hidrats de carboni d'absorció lenta. La fibra soluble és en forma de betaglucans que ajuden a l'absorció del colesterol sobrant i a regular el trànsit intestinal. La civada té un efecte calmant sobre el sistema nerviós i digestiu.

PASTÍS DE CARBASSA I AMETLLES

8
PERSONES

Ingredients

350 g de carbassa pelada i cuita al forn
 125 g de iogurt natural
 4 ous grossos i ecològics
 120 g de farina d'ametlla
 200 g de farina de civada
 150 g de farina de quinoa o arròs integral
 20 g de maizena
 80 ml d'oli de coco
 3 g de sal
 15 g de llevat de rebosteria
 10 ml d'essència de vainilla
 5 g de canyella molta
 2 cs de cacau en pols (opcional)

Preparació

- 1 Escalfar el forn a 180 °C
- 2 Coure la carbassa uns 30 minuts aproximadament. Treure la pell i reservar en un bol per a que refredi i evitar que es talli la massa
- 3 Emulsionar els ous amb l'essència de vainilla
- 4 Afegir el iogurt
- 5 Xafar la carbassa amb forquilla i afegir a barreja anterior, juntament amb l'oli de coco
- 6 Barrejar ingredients secs: Farines, maizena, llevat, sal, essència vainilla i canyella
- 7 Afegir poc a poc a la massa, barrejant amb cura per a que no baixi la barreja emulsionada
- 8 Folrar un motlle de forn amb paper sulfurat
- 9 Afegir barreja en el motlle
- 10 Coure al forn a 180°C durant uns 40 minuts. Anar revisant ja que cada forn és un mon
- 11 Deixar refredar i servir



Propietats

Alternativa dolça integral i saludable, i rica en vitamines, minerals i fibra.

La carbassa és molt nutritiva i molt digestiva. La seva fibra -mucíl·lags i pectina-, ens ajuden a regular els nivells de sucre a la sang (glucèmia).

PASTÍS DE MONIATO

Ingredients

750 g de moniato

50 g de nous picades

12 castanyes, cuites i pelades

4 ous

3-4 ut de dàtil

Oli o mantega x untar motlle

Cobertura:

2 caquis madurs

3-4 cullerades (mida sopera) de cacau en pols

Per decorar:

Pell de taronja ratllada, cacau en pols, gerds, etc..

Preparació

- 1 Rentar moniatos i castanyes
- 2 Coure al vapor o al forn, els moniatos fins que estiguin ben tous
- 3 Fer tall a les castanyes i bullir uns 15 minuts
- 4 Escalfar prèviament el forn a 180 °C
- 5 Amb una mica d'oli d'oliva untar un motlle per a pastissos d'uns 22 cm. de diàmetre
- 6 Escórrer moniatos i castanyes. Pelar i fer puré
- 7 Barrejar rovells i sucre (o dàtil o mel)
- 8 Afegir al puré, els rovells amb el dàtil i les nous
- 9 Muntar les clares a punt de neu i afegir a la barreja anterior. Primer amb unes cullerades de clares (per reduir la densitat de la pasta) i després remenar la resta de les clares amb una espàtula de goma
- 10 Posar la massa en el motlle i enfornar uns 30-40 minuts, sense el gratinador, fins que superfície es vegi ferma
- 11 Retirar del forn i deixar refredar uns 10 minuts abans de desemmotllar
- 12 Cobertura: Triturar els caquis amb el cacau fins obtenir una crema
- 13 Posar cobertura, posar per sobre del pastís
- 14 Abans de servir, decorar escampant cacau o coco per la superfície juntament amb ratlladura de taronja i decorar amb gerds

SENSE
LACTOSA

SENSE
GLUTEN

8-10
RACIONS
MOTLLE
22 CM



Propietats

El moniato és un tubercle amb gran poder antioxidant. És ric en carbohidrats d'absorció lenta. El cacau és un aliment reconstituent i energètic. Ajuda a alliberar endorfines i afavoreix el bon estat d'ànim.

MAGDALENES D'AZUKIS I GARROFA

SENSE
LACTOSASENSE
GLUTEN12
UDS
PETITES

Ingredients

160 g d'azukis cuits (poden ser en conserva, en pot de vidre)

100 ml de suc de poma sense sucre de Cal Valls

40 g d'oli d'oliva verge extra o d'oli de coco fos al bany maria

Vainilla i canyella en pols al gust

30 g de farina d'arròs integral o de fajol o de coco

40 g d'ametlla en pols

40 g de garrofa en pols (també es pot fer amb cacau pur)

Nous trossejades

Preparació

- 1 Batre en un bol les azukis, el suc, l'oli, la vainilla i la canyella
- 2 En un altre bol barrejar la farina d'arròs, l'ametlla en pols i la garrofa
- 3 Un cop barrejat tot, ajuntar amb la preparació del llegum i remenar bé per evitar que es formin grumolls
- 4 Posar les nous dins de la barreja per trobar els trossets cruixents quan us mengeu les magdalenes. Guardar algun trosset de nou per decorar!
- 5 Repartir la massa en els motlles. Posar uns papers de magdalenes en els motlles, perquè les magdalenes siguin més còmodes de menjar i evitar que els motlles s'embrutin tant. Si teniu motlles de silicona de platí, els podeu fer servir sense paper i amb una mica d'oli a la base perquè no s'hi enganxi la massa
- 6 Amb el forn escalfat a 180 °C, coure les magdalenes uns 15-20 minuts vigilant que no es cremin
- 7 Quan ja estiguin fetes, treure i deixar refredar



Propietats

La garrofa és una lleguminosa rica en sucres naturals, proteïnes i fibra. Al no contenir oxalats l'absorció dels minerals (Calci, Ferro) no es redueix com passa en el cas del cacau. Tampoc conté teobromina, substància excitant i que crea addicció. Les mongetes azuki són més fàcils de digerir que altres lleguminoses. Ens aporten hidrats de carboni d'absorció lenta.

PASTISSET FARCIT DE POMA

10
UDS. O
PASTÍS

Ingredients

Per a la massa:

- 4,5 tasses (mida cafè) de farina integral d'espelta (o blat integral)
- 1 tassa (mida cafè) d'aigua amb gas
- 1 tassa (mida cafè) d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de llavors d'anís o canyella
- 1 culleradeta de sal marina

Per al farcit:

- 5 pomes Golden, pell de llimona, canyella
- panses al gust, 50 g d'ametlles

Preparació

- 1 Rentar, pelar i tallar les pomes a làmines
- 2 Posar les pomes en una olla, juntament amb la pell de llimona i una mica d'aigua. Coure 10 minuts i reservar
- 3 Barrejar la farina, la sal i llavors en un bol
- 4 Afegir l'oli i l'aigua. Pastar amb les mans fins que els ingredients quedin ben integrats
- 5 Fer una bola i reposar una estona a la nevera.
- 6 Escalfar el forn a 200° (dalt i baix)
- 7 Sobre un paper de forn, estirar la massa i donar forma rectangular. Fer talls segons diagrama annex
- 8 Picar una mica les ametlles i les panses Utilitzar una bossa de plàstic i un corró o una picadora. Reservar
- 9 Barrejar la poma, les panses i les ametlles
- 10 Posar una cullerada de pasta a sobre la massa
Tancar els pastissets fent forma de trena
- 11 Posar al forn 10 minuts a 200°C. Si no estan dorades, deixar 5 minuts més

Altres opcions de farcit: Podem fer volar la imaginació amb altres ingredients: pera, plàtan, albercoc, carbassa, dàtils, prunes, orellanes, nous, avellanes, festucs, pinyons, etc



Propietats

Pastís sense sucre refinat. L'espelta té un contingut baix en gluten, produeix menys al·lèrgies i es digereix millor que el blat. La poma lleugerament diürètica pel seu contingut en potassi, és rica en antioxidants (vit C) i flavonoides.

ARRÒS AMB LLET

Ingredients

2 ½ tasses de beguda vegetal
 ½ tassa d'arròs integral
 Pell de ½ llimona
 1 branca de canyella
 1 cc de vainilla en pols o en gotes
 3 llavors de cardamom
 2-3 claus d'espècies
 ¼ de cc de cúrcuma en pols
 Una flor d'anís estrellat

Preparació

- 1 Rentar bé l'arròs integral. Escórrer
- 2 En una olla mitjana, posar la beguda vegetal i l'arròs amb totes les espècies
- 3 Deixar bullir, abaixar el foc, tapar i coure 45 minuts o fins que l'arròs estigui cuit i que no quedi molt sec. Si és necessari afegir més beguda vegetal a la cocció. La textura final ha de ser similar a un risotto o arròs caldós
- 4 Posar en bols individuals. Deixar refredar abans de servir. Millor si és d'un dia per l'altra

SENSE
LACTOSASENSE
GLUTEN

Propietats

L'arròs integral és un cereal ric en hidrats de carboni d'absorció lenta. Conté proteïnes més digeribles que el blat i a més no conté gluten. La fibra, del aliments integrals, té funció reguladora molt important pel trànsit intestinal.

GARRUFELLA (CREMA DE GARROFA I FRUITS SECS)

Ingredients

100 g. d'avellana torrada
100 g. d'ametlla torrada
50 g. d'oli d'oliva
15 g. de farina de garrofa
45 g. de mel
5 g. nèctar de garrofa

Preparació

- 1 Moldre els fruits secs fins a obtenir una pasta fina
- 2 Afegir la resta d'ingredients i barrejar fins a la seva incorporació
- 3 Conservar en pots

SENSE
LACTOSASENSE
GLUTEN

Propietats

La garrofa és un llegum naturalment de sabor dolç i és una alternativa com endolcidor de granoles, amanides, iogurts, pastisseria, etc. Nutricionalment és una bona font de proteïnes, carbohidrats, i sucres natural; no té substàncies estimulants, ni excitants; el contingut en greixos és baix; conté tanins (antioxidants) i pectina (regula la digestió).

Aquest receptari forma part del projecte PlanetAcció, impulsat per Justícia Alimentària i Fundació Adsis

Justícia Alimentària

Associació sense ànim de lucre de cooperació internacional, que des del 1987 treballa per defensar el dret a una alimentació saludable, justa i sostenible per a les persones i el planeta. La nostra missió és promoure un model de desenvolupament rural just a favor de la sobirania alimentària i generar una consciència solidària a la societat.

Fundació Adsis

Entitat sense ànim de lucre que, des de fa més de 50 anys, treballa per brindar oportunitats a persones que es troben en situacions de vulnerabilitat. La nostra missió és construir una societat més justa, solidària i inclusiva en la qual s'accepti la diversitat com un valor i on cada persona pugui desenvolupar el seu projecte de vida. Creiem en la capacitat de canvi de cada persona i ens comprometem amb les que són més vulnerables des de la proximitat i l'acompanyament.

Projecte de:



Aquesta publicació forma part del programa socioeducatiu "PlanetAcció" de Justícia Alimentària i Fundació Adsis, finançat per l'Agència Catalana de Cooperació per al Desenvolupament (ACCD). El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Justícia Alimentària i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'ACCD.

Amb el suport de:

