



MÈTODE

DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES

CRISTINA VIADER

Novetat
a totes les
llibreries

**Aprèn a menjar
saludablement
tot degustant
20 verdures a través
de més de 50 receptes
diferents**

**Planifica el teu menú
setmanal de forma equilibrada**



Novetat
**Sant Jordi
2015**

 **efadós®**

MÈTODE DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES



Quantes vegades has sentit a dir o has dit tu mateix: «A mi les verdures no m'agraden»?

I si descobreixes que sí que t'agraden, que allò que no t'agrada és la manera de cuinar-les sense gràcia?

Aquest llibre vol mostrar-te un munt de maneres diferents de fer atractives les verdures, perquè aprenguis a gaudir-ne menjant-ne i, d'aquesta manera, mentre paladeges gustos i textures molt plaents, t'aprofitis dels seus avantatges nutricionals.

Cal que introdueixis les verdures a la teva dieta quotidiana i cal fer-ho barrejant el plaer amb la salut.

CRISTINA VIADER

És diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, i té formació en cuina. Dirigeix www.tallerdegastronomia.com, una empresa que ofereix serveis de nutrició i gastronomia enfocats a fomentar l'alimentació saludable, tant per a empreses com per a particulars. Imparteix classes de cuina i alimentació saludable, i assessora particulars i empreses en l'àmbit de la cuina i l'alimentació sana.

Ha impartit més d'un centenar de cursos i conferències sobre nutrició i cuina sana, i ha participat en diversos programes de ràdio i televisió dedicats a l'alimentació i la cuina saludable. És autora del llibre *Las mejores recetas de salsas y vinagretas* (RBA, 2013) i coautora del llibre *Terra de tomàquets* (RBA, 2014).

Títol: **MÈTODE DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES**

Autor: **Cristina Viader**

Gènere: CUINA

Pàgines: 176 · Format: 21x24,5 cm

Rústica en solapes

Preu sense IVA: 23,56 €

ISBN: 978-84-15232-86-5



24,50 €

 **efadós**

Carrer d'Edison, 3 Nau A · Polígon industrial Les Torreneres
08754 EL PAPIOL (Barcelona) Tel. 93 673 12 12 · Fax 93 673 04 73
efados@efados.cat · www.efados.cat



Tel. 93 673 12 12 / Fax 93 673 04 73
comercial@ineditlibres.com

Distribut per:





EL MÈTODE «DÓNA UNA VOLTA» PRETÉN:

.....

AUGMENTAR EL CONSUM DE VERDURES EN LA DIETA

.....

ACONSEGUIR QUE LA POBLACIÓ
FACI UNES APORTACIONS DE CALORIES I DE NUTRIENTS
MÉS EQUILIBRADES I SALUDABLES

.....

ENSENYAR A OMLIR EL PLAT D'UNA MANERA SANA,
AMB UNES QUANTITATS CORRECTES

.....

ENSENYAR A PLANIFICAR MENÚS

.....

GAUDIR DEL PLAER DE CONSUMIR VERDURES

COM MENGEM ACTUALMENT?



Els estudis sobre els hàbits alimentaris de la població actual demostren que, en general, hi ha un baix consum de verdures, hortalisses i llegums a la dieta, i, en canvi, un elevat consum de carns grasses, embotits i aliments rics en sucre ràpid



efadós[®]



TINC BONS HÀBITTS ALIMENTARIS?



Creus que menges saludablement? Et proposem un petit exercici per tal que puguis avaluar els teus hàbits alimentaris i puguis veure què fas correctament i què has de millorar. Un cop fet, et donarem les solucions i t'animem que et facis propostes per millorar la teva dieta

RECOMANACIONS DE BONS HÀBITTS ALIMENTARIS

	Què és recomana?
Quantes racions de fruita prens cada dia?	Es recomana un consum de 3 racions de fruita al dia. Recorda que el suc de fruita de bric o envasat no es considera ració de fruita.
Quantes racions de verdures prens cada dia?	Es recomana el consum d'un mínim de 2 racions de verdures al dia i intentar que una d'elles sigui crua i una, cuïta. Amb el mètode «Dóna una volta» volem potenciar el consum de verdures i intentar que sigui de 2-3 diàries.
Quants àpats fas cada dia?	Es recomana fer 5 àpats diaris: esmorzar, mig matí, dinar, mitja tarda i sopar. Cal evitar el ressopó (menjar alguna cosa després de sopar), com també picar entre hores. S'aconsella que entre àpat i àpat passin unes 3 hores; per exemple: 8 h, esmorzar; 11 h, mig matí; 14 h, dinar; 17:30 h, mitja tarda i 20:30 h, sopar.
Què menges per esmorzar?	Per esmorzar es recomana prendre una peça de fruita, un làctic o aliment ric en calci i un farinaci (pa, torrades, cereals i, puntualment, galetes o brioixeria saludable). Alguns dies s'hi pot afegir alguna proteïna en forma d'embotit. Aquests tres grups d'aliments s'han de prendre al llarg de tot el matí i repartir-los de la manera més adequada d'acord amb les calories que es necessitin, dels horaris, de la gana i de l'activitat (física i intel·lectual) de la persona.
Prens alguna cosa a mig matí?	A mig matí es pot prendre una fruita, un entrepà, una ració de fruit sec, un iogurt...; tot depèn del que hàgim menjat per esmorzar, de les calories que necessitem i de l'activitat que tinguem al matí.
I a mitja tarda?	Si tenim una activitat més intensa, podem prendre un entrepà i, si tenim una activitat moderada o sedentària, una fruita, un iogurt o una ració de fruit sec.
Prens productes integrals en la dieta?	Cal potenciar el consum de farines, pa, pasta, arròs i cereals integrals, ja que contenen més fibra i més aportació vitamínica i mineral, i, per tant, són més saludables. Es recomana que, com a mínim, la meitat dels farinacis de la dieta siguin integrals.
Prens més carn o peix?	Es recomana prendre més peix que carn a la dieta. En general es fa un abús de la carn, sobretot de la vermella, i també dels embotits i productes processats (salsitxes, frankfurts, croquetes...).
Quantes vegades a la setmana prens... Llegums?	Cal prendre llegums 3 vegades a la setmana (2 vegades per dinar i 1 per sopar).
Peix blanc?	Cal prendre peix blanc 2-4 vegades a la setmana.
Peix blau?	Cal prendre peix blau 1-2 vegades a la setmana.
Fruit sec?	Es recomana el consum diari de fruit sec (sense salar ni fregir!) o com a mínim 3 vegades a la setmana (dins d'una amanida, picada, a mig matí, a mitja tarda...).
Ous?	Es recomana el consum de 3 racions d'ous a la setmana.
Dolços?	El consum de dolços ha de ser puntual i moderat, 1-2 vegades a la setmana.

MÈTODE

DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES



El mètode «Dóna una volta» et permetrà descobrir noves maneres de cuinar les verdures, a valorar la seva importància en una dieta saludable i a gaudir-ne, perquè menjar adequadament ens fa tenir un millor estat de salut



METODE «DONA UNA VOLTA»

LA QUANTITAT

Durant els àpats del dinar i del sopar, sovint prenem la verdura a manera de guarnició o d'acompanyament o fins i tot, de vegades, només la prenem en un dels dos àpats (dinar o sopar) pensant que ja és suficient prendre verdura un cop al dia.

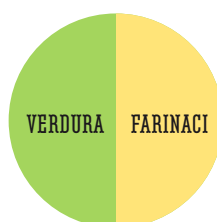
Amb el mètode «Dóna una volta» et volem ensenyar que la verdura no ha de ser la guarnició de l'àpat, sinó que ha de ser la base principal tant de l'àpat del dinar com del sopar.

Per fer un àpat equilibrat, tant per dinar com per sopar, hem d'incloure-hi tres grups d'aliments:

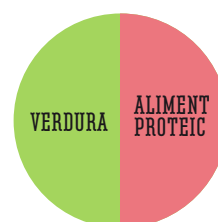
• **Verdures:** representades als gràfics pel color verd;

- **Farinacis:** representats pel color groc (pasta, patata, arròs, cereals o pa);
- **Proteïnes:** representats pel color vermell (carn blanca, carn vermella, peix blanc, peix blau, marisc, ous, formatge, embotit, llegum).

Les verdures han de ser presents, com a mínim, en un dels dos plats, tot i que aconsellem que formin part tant del primer com del segon plat, tal com s'indica en l'exemple:



Primer plat



Segon plat

RECEPTARI



Ara toca posar en pràctica el mètode «Dóna una volta a les verdures» i canviar la frase «a mi les verdures no m'agraden» per «a mi m'encanten les verdures!»



• CANELONS DE COL AMB BEIXAMEL DE CIVADA •

Es tracta d'una recepta que requereix temps per elaborar-la però que té un resultat excel·lent. Es pot fer una beixamel tradicional i seguir receptes al mangó de bledes amb panses i pinyons) o aquesta alternativa de beixamel de civada.

Grau de dificultat: mitjà • **Temps de preparació:** 45 minuts

Ingredients

4 persones:

- 1/2 col (varietat de col-verda arribada)
 - 2 porros
 - 4 pastanagues
 - 1 carbassó
 - Cl i d'oliva
 - Sal
 - Doble negre
 - 100 g de formatge emmental
- Per a la beixamel de civada:**
- 35 ml d'oli d'oliva
 - 30 g de farina
 - 500 ml de llet
 - Nou moscada
 - Sal

- 1 Separeu les fulles de la col i bulliu-les amb aigua durant 5 minuts. Seguidament aïngueu-les bé i de cada fulla feu-ne una forma quadrada (com si fèssiu una llimona de canalla). Piqueu les restes de col base petites i reserveu-les.
- 2 Piqueu els porros i tallau la pastanaga i el carbassó. Peseu un mig d'oli d'oliva en una cassola i coueu-hi els porros durant un parell de minuts. Seguidament, afegiu-hi la pastanaga i el carbassó, i coueu-ho tot junt durant 10 minuts més. Afegiu-hi la col picada, coueu-ho durant 5 minuts més i salpebreu-ho al vostre gust.
- 3 Prepareu els canelons fent cada llimona de col amb la barreja de verdures. Desmoueu-los.
- 4 Per fer la beixamel de civada: Peseu l'oli d'oliva en una cassola i escalfeu-ho.
- 5 Afegiu-hi la farina i coueu-ho durant 2 minuts tot remenant constantment.
- 6 Mentrestant, escalfeu la llet amb civada i afegiu-la lentament a la barreja d'oli i farina remenant constantment fins que la beixamel quedi espessa.
- 7 Afegiu-hi un pessic de sal i un de nou moscada.
- 8 En una safata de forn, disposeu els canelons amb la beixamel per sobre. Peseu el formatge emmental per sobre, gratineu-ho al forn i serviu-ho.

La col pertany al grup de les crucíferes, com la coliflor, el bròquil i les cols de Brussel·les. És tracta d'un grup molt interessant i saludable, ja que conté substàncies anticancerògenes. Quan és temporada d'aquest grup d'aliments, es recomana el seu consum un cop o la setmana.

Menú complet

- 10232122 Pizzeta exprés amb albergínia, formatge blau i mel
- 10232123 Canelons de col amb beixamel de civada



• PIZZA DE POLENTA, ESPÀRRECS VERDS I FORMATGE •

Es tracta d'un primer plat a base de farina i verdures amb una petita rasió extra de proteïna en forma de formatge. Es recomana combinar-lo amb un segon plat a base de proteïna i verdures.

Grau de dificultat: mitjà • **Temps de preparació:** 30 minuts

Ingredients

4 persones:

- 240 g de polenta
- 900 ml d'aigua
- 2 manats d'espàrrecs verds (com més prims millor)
- 2 cullerades soperes d'emmental
- 2 cullerades soperes de parmesà
- 1 cullerada de postres de romaní
- 30 olives negres
- Litres de sal
- Cl i d'oliva

- 1 Deseu 200 ml d'aigua a bullir amb un pessic de sal.
- 2 Quan arrenqui el bull, abaineu el foc i afegiu-hi la resta de l'aigua (240 ml).
- 3 Afegiu-hi la polenta a poc a poc i en forma de pluja tot remenant amb l'ajuda d'unes verdures perquè no es formi grumoll.
- 4 Desmoueu-ho 5 minuts a foc baix fins que la polenta sigui espessa i ben cuita.
- 5 Apagueu el foc i barregeu la polenta amb el parmesà, la fergola, el romaní i un rajolí d'oliva.
- 6 Esteneu la massa en una safata de forn prèviament untada amb oli d'oliva.
- 7 Treuu la part més dura dels espàrrecs i, si són massa gruixuts, tallau-los per la meitat. Seguidament coueu-los a la planxa.
- 8 Sobre la massa de pizza de polenta disposeu els espàrrecs verds cuits i el formatge emmental i les olives per sobre. Fornegeu-ho a 180°C durant 6-8 minuts.
- 9 Deseu-ho refredat una mica, tallau-ho en porcions i serviu-ho.

Podem fer variants de la pizza afegint-hi pebrot vermell escalfat, olives verdes, albergínia o la planxa o bé rodanxes de carbassó. Les herbes aromàtiques poden ser fergola i romaní o bé anet.

Menú complet

- 10232122 PIZZA DE POLENTA, ESPÀRRECS VERDS I FORMATGE
- 10232123 Pollastre a la planxa amb guarnició de saltat de verdures*

* Com una base de pollastre desmuntat hi podem aconseguir-ho amb un collat de verdures de temporada, bledes o anet.



ÍNDEX DE RECEPTES

ALBERGÍNIA

- 64 Crema d'albergínies
- 66 Pizzeta exprés amb albergínia, formatge blau i mel
- 68 Ravioli d'albergínia amb paté de xampinyons
- 70 Remenat d'albergínia

API

- 72 Bunyols d'api i pernil salat
- 74 Salmó amb api en tempura i salsa pesto

BLEDES

- 76 Arròs amb bledes, mostassa i cruixents de penques
- 78 Lasanya de bledes amb panses i pinyons

BOLETS

- 80 Crema de xampinyons amb ceba fregida
- 82 Paella de quinoa amb bolets
- 84 Xampinyons farcits amb porro

BRÒQUIL

- 86 Estofat de gall dindi amb bròquil i pastanagues
- 88 Pastissets de bròquil i lluc
- 90 Vedella saltada amb bròquil i panses

CARABASSA

- 92 Canelons de carabassa i bolets
- 94 Paella amb carabassa i ceba

CARABASSÓ

- 96 Hamburgueses de mill i carabassó
- 98 Tallarines de carabassó amb llenties

CARXOFES

- 100 Amanida de maduixes i xips de carxofa
- 102 Fulles de carxofes amb salseta

CEBA

- 104 Amanida de cruixents de ceba, pinya i cacauets amb vinagreta de mel i soja
- 106 Pollastre amb salsa de ceba

COGOMBRE

- 108 Tonyina amb fideus cruixents i niu de cogombre
- 110 Tzatziki (crema de cogombre)

COLIFLOR

- 112 Croquetes de coliflor amb civada
- 114 Kerala curri de coliflor
- 116 Pizza de coliflor i mozzarella

COLS

- 118 Canelons de col amb beixamel de civada
- 120 Pastís de col llombarda
- 122 Trinxat de col i patata
- 124 Truita de col (Okonomiyaki)

COMBINAT DE VERDURES

- 126 Saltat de verdures (carbassó, pebrot vermell, albergínia i xampinyons) amb pasta i salsa de soja

VERDURES SALTADES AMB PESTO ROSA

- 128 Verdures saltades amb pesto rosa

ENDÍVIES

- 130 Endívies al forn amb pernil dolç i formatge
- 132 Endívies farcides de picada de verdures

ESPÀRRECS

- 134 Pizza de polenta, espàrrecs verds i formatge
- 136 Puré de patata amb espàrrecs verds

ESPINACS

- 138 Espinacs amb arròs i anet
- 140 Espinacs amb gambes i cúrcuma
- 142 Pasta de full farcida d'espinacs

MONGETA TENDRA

- 144 Mongeta tendra arrebossada
- 146 Saltat de mongeta tendra, carn picada i comí

PASTANAGA

- 148 Crema de pastanaga amb poma Golden i crema de llet vegetal
- 150 Pastís de pastanaga
- 152 Pollastre amb salsa de pastanaga i avellanes

PEBROT VERMELL

- 154 Mero amb salsa de pebrot vermell i nous
- 156 Patates al caliu amb salsa de pebrot escalivat i crema de llet

PORRO

- 158 Pasta amb porro i festucs
- 160 Truita de mongeta tendra i porro

REMOLATXA

- 162 Crema de cigrons i remolatxa
- 164 Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa

ROMANESCO

- 166 Arròs amb cúrcuma, panses i romanesco
- 168 Gratinat de formatge, romanesco i patata

TOMÀQUET

- 170 Amanida de ruca amb pop i pètals de tomàquet
- 172 Coca amb cirerols