

Aprèn a confeccionar un menú setmanal

Anotacions sobre el document del taller

Criteris per confeccionar el menú setmanal (Pàg. 6,7)

- suc de fruita: millor fruita sencera (procés de mastegar, assimilació més lenta)
- kamut: - gluten, + digestiu
- tonyina:
 - + gran, + contaminada, llauna contamina → millor vidre
 - millor bonítol del nord
- verdura:
 - cuita millor a la nit o quan faci fred
 - millor crua al migdia (segons xinexos, més capacitat de digerir)
 - 1/2 o 3/4 del total del plat
 - ruca = rúcula en català
 - substitut de hidrats típics (comentari personal Martina), no per adolescents!
- carn:
 - també opció de peix, p.e.: esqueixada de bacallà, pop bullit, conserves de pix
- fruits secs:
 - es mengen d'un en un
 - són saciants
 - ideals activitat física
 - per menjar (nous, ametlles, avellanes):
 - crus + remollat (10-12h) : desactiva els antinutrients
 - per conservar, després de remollar, assecar al forn
 - al forn (120-150 graus, form una mica oberta, molt bé escalfat abans)
 - a l'estiu, millor a la nevera per evitar oxidació amb la calor
 - GISPER: botiga fruits secs, torren ells mateixos.
- peix / ou: proteïna + digerible per la nit
- fruita: minerals + sucre → equivalent a verdura
- papot: alumini + àcid (llimona) → + perillós!

Llista de la compra (Pàg. 1,2,3)

- col cale: treure tronxo, molt calci
- Algues marines: 1 cullerada sopera (molt) màxim.
 - wakame: verdures amb crema, poquet, molt gust
 - kombu: brous, llegums
 - cochayuyo: xilena, per la salsa de tomàquet, poc oïde, remullar 30' o més, aigua aprofitable.
- Bolets: sistema immunitari
 - shitake: venen troncs per criar-los tu mateix
- LLavors:
 - sèsam, gira-sol, carabassa, lli : torrar
 - chía: no torrar
 - Omega 3
 - sèsam + lli + chía : triturat i al congelador
- Fruita:
 - fruits vermells: + antioxidants
 - pells gruixudes: menys important que siguin ecològiques
- Olis:

- gira-sol: cru, no escalfat
- coco: soporta bé (com oli oliva VE) escalfor
- carn:
 - vedella: millor de pastura que ecològica
 - Sargaire (<http://www.carnsargaire.com/>)
- cereals: començar procés ebullició amb aigua freda
 - arròs integral: 8h en aigua, facilita cocció

Planificació cuina (Pàg 3)

- brou d'ossos:
 - carcasa de pollastre (amb coll), genoll vedella + tendó, os pernil, peu porc, costella
 - 1. torrar prèviament al forn, + gust
 - 2. decantar greix
 - 3. vinagre de poma (raig)
 - 4. posar amb aigua freda
 - 5. cap alls (o uns quants), llorer, shitake sec
 - 6. reposar mitja hora
 - 7. bullir 1,5/2 hores (30 minuts amb exprés)
 - 8. colar amb calent
 - 9. deixar refredar a temperatura ambient, posar a la nevera
 - 10. retirar greix
 - caldo aneto: per components, prou bo.
- llegums:
 - cigrons cal valls: cuits al pot, sense conservants
- begudes vegetals
 - fer a casa:
 - remull 12-24h
 - 100-125gr (ametlles)
 - 1000gr aigua
 - tot passat per minipimer
 - colar amb gasa (bossa de nailon) (com orxata)
- patata terapèutica:
 - bullir sencera amb pell o 30-40' al forn, 180 graus)
 - deixar refredar temperatura ambient, guardar nevera
 - deixar reposar 24h
 - absorció midó diferent (midó resistent, es procesa a l'intestí gruixut)
 - reescalfar molt poc, no arribar mai a temperatura com si fos acabat de fer

Rutines bàsiques (Pàg. 4)

- Xucrut:
 - col + sal
 - fer massatge
 - pot vidre esterilitzat (bullit)
 - omplir (per no deixar aire), última fulla per sobre per tancar
 - tancar
 - armari fresc, fosc
 - 3 setmanes mínim abans de fer servir
- Kombutxa: té verd + sucre + SCOBY
 - <https://www.evamuerdelamanzana.com/fermentacion-como-elaborar-la-kombucha/>

Que congelar, que no. I com fer-ho (Pàg. 5)

- fer servir paper forn per separar el producte del plàstic
 - plàstic necessari per evitar cremades de fred
 - transferència de tòxics a baixes temperatures
- paper de forn sense tòxics:
 - CONASI, BIOSPACE

From:

<https://matebcn.eu/> - **miguel angel torres egea**

Permanent link:

<https://matebcn.eu/info:cursos:menu-setmanal>

Last update: **24/09/2017 20:54**

