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, asecar 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: proteina + digerible per la nit
- fruita: minerals + sucre → equivalent a verdura
- papiot: alumini + àcid (llimona) → + perillòs!

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 oide, remullar 30' o més, aigua aprofitable.
- Bolets: sistema inmunitari
  - 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**