

HAMBURGUESA DE QUINOA, VERDURES I PERNIL

Ingredients:

40 gr de quinoa crua
100 gr de carabasseta
50 gr de carlota
50 gr de ceba
1 rodanxa de pernil curat
1 ou
30 gr de farina de dacsa
40 gr de formatge ratllat
1 gra d'all
Sal, pebre o espècies
20 ml d'oli d'oliva verge



1/ Col·locar la quinoa en un colador fi i llavar amb aigua freda de l'aixeta remoyent-la fins que isca l'aigua clara i neta per a evitar el sabor amarg.

2/ Torrar en un cassó la quinoa a foc fort remoyent amb cura, que no es creme.

3/ Afegir aigua al cassó (100ml).

4/ Quan l'aigua bulla, tancar el cassó i baixar el foc. Deixar coure sense destapar 15 minuts. Apagar el foc i deixar reposar 5 minuts.

5/ Mentres, picar la ceba fina i ratllar l'all, la carabasseta i la carlota. Saltar-ho tot a foc fort amb una miqueta d'oli.

6/ Afegir les verdures saltades a la quinoa ja cuada.

7/ Posar en un bol la farina i el formatge ratllat, afegir l'ou i batre.

8/ Afegir-ho tot a la mescla de quinoa i verdures fins a aconseguir una massa més o menys compacta i una mica enganxosa.

9/ Dividir la massa en 4 parts i fer una bola amb les mans per a tindre hamburgueses de grandària estàndard.

10/ Afegir un poc d'oli en la paella i amb el foc mitjà col·locar la massa. Esclafar lleugerament la bola de massa fins que tinga forma d'hamburguesa.

Es poden afegir espècies com a curri, orenga... Com a acompanyament, aconsellem una ensalada.

Es poden usar les verdures que es preferisca: carlota, pimentó verd, xampinyons, espinacs...



PATÉ D'AMETLES I PIMENTONS ROJOS

Ingredients:

1 ceba picada
2 pimentons rojos picats
2 grans d'all picats
½ c.c de pebre roig de la vora
2 cullerades de timó fresc picat
45 g d'ametles pelades o torrades
Sal i pebre negre

1/ Picar les verdures i saltar en la paella uns deu minuts amb tapadora. Afegir l'all i sofregir 2 minuts més.

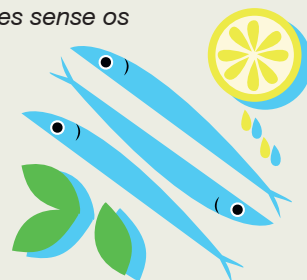
2/ Afegir el pebre roig i les ametles.

3/ Retirar del foc afegir el timó i triturar tot fent una pasta cremosa.

PATÉ D'OLIVES, PINYONS I ALFÀBEGA

Ingredients:

200 g d'olives negres sense os
1c.s de tàperes
Fulles d'alfàbega
Timó
Romer
3 filets d'anxoves
1/2 grans d'all
2 c.s de A.O.V.E
Suc de llima



1/ Posar tots els ingredients en el got de la batedora i triturar.

Descobreix-ho en berenars, esmorzars o acompanyant diferents plats.

WRAP DE CLARA D'OU

Ingredients:

2 clares d'ou
2 c.s de farina d'ametla (ametla molta fina)
Sal

1/ Afegir la farina d'ametla a les clares.

2/ Batre i fer en una paella prèviament calfada.

Tria els teus ingredients favorits per a emplenar-la i fer un rotllet, des de companatges, patés, formatges o verdures.

PIZZA A LA PAELLA

Ingredients:

125 g de farina sense gluten (disponible en els supermercats)
125 g de iogurt natural
Sal i pebre

1/ Ajuntar els ingredients remoyre en un bol fins que es forme una massa.

2/ Fer porcions i donar la forma desitjada a la base de la pizza.

3/ Calfar la paella amb una miqueta d'oli i cuinar la teua base.

4/ Tria els teus ingredients preferits per a acompanyar-la (tomaca fresca, orenga, mozzarella, tonyina o pit de pollastre, ruca, ou...)

GUÍA PER A FAMÍLIES

Alimentació saludable, patologies relacionades i conciliació

Hui dia existeix gran evidència científica sobre la importància que tenen uns bons hàbits alimentaris en el manteniment de la salut i la prevenció de malalties. A la nostra societat, i en particular als nostres centres d'educació infantil i primària, convivim amb condicions mèdiques cròniques associades a la alimentació, com ara la celiaquia, la diabetis tipus 1 i les al·lèrgies. Les necessitats nutricionals de les persones amb o sense estes condicions són similars. Per això, per a saber què s'ha de menjar en estos casos, podem basar-nos igualment en les recomanacions generals per a portar una dieta saludable. Amb aquesta guia volem compartir algunes reflexions i uns xicotets consells amb tots i totes vosaltres.



1. Per què és important menjar sa

- Prevé malalties a curt i llarg termini.
- Manté i repara teixits del nostre cos.
- Regula funcions internes (hormones, defenses, metabolisme).
- Afavorix l'equilibri emocional i cognitiu (estat d'ànim, concentració).
- Aporta energia diària molt important per a conciliar!

2. Per què és important que els xiquets mengin sa

- Afavorix el seu creixement i desenvolupament físic.
- Millora el rendiment escolar i la concentració.
- Reforça el sistema immune, ajudant a evitar infeccions.
- Prevé malalties en la infància i en la vida adulta.
- Crea hàbits duradors: l'educació alimentària comença a casa.



3. Implicació dels xiquets en la cuina

- Augmenta la predisposició a provar nous aliments.
- Els ensenya una habilitat bàsica per a la vida adulta.
- Potència la seua autonomia i sensació d'assoliment.
- Enforteix el vincle familiar i social.
- Millora la relació amb el menjar, prevenint trastorns de la conducta alimentària.

4. Relació saludable amb el menjar

- Evitar etiquetar aliments com a “bons” o “dolents”.
- No usar el menjar com a premi o castic.
- Fomentar l'activitat física per diversió, no com a compensació.
- Evitar comentaris negatius sobre el cos propi o alié.
- Parlar de diversitat corporal, valorant la varietat de cossos.



5. Ferramentes de planificació i conciliació

- Organitzar un menú setmanal (tenint en compte el menú del menjador escolar).
- Fer la compra en un dia fix, amb llista ordenada per seccions del súper.
- Tindre bàsics de rebost polivalents (llegums cuits, arròs, verdures congelades).
- Practicar batch cooking: cuinar en bloc i deixar menjars llestos.
- Usar apps, temporitzadors i recordatoris per a ajudar-nos en l'organització.

6. Patologies alimentàries en l'entorn escolar:

Si tots les coneixem, podem ajudar les famílies que les gestionen a conciliar millor.

Diabetis tipus 1:

- Malaltia autoimmune, es necessita insulina des del principi.
- Requerix atenció contínua mitjançant un sensor i comptar hidrats de carboni.
- Les hipoglucèmies es resolen prenent hidrats de carboni d'absorció ràpida i les hiperglucèmies amb insulina o activitat física.



Celiaquia:

- Malaltia autoimmune, provoca inflamació i mal intestinal en ingerir gluten.
- Pot no donar símptomes immediats.
- El mal intestinal pot donar lloc a dèficits nutricionals.
- Cal evitar els aliments que contenen glúten com ara blat, ordi, sègol, espelta i triticale.
- Una xicoteta quantitat (traces) pot causar mal.
- Parar atenció a la contaminació creuada i llegir etiquetes.

Intoleràncies alimentàries:

- Problema digestiu, no immunitari.
- Depenen de la quantitat ingerida i causen malestar però no risc vital.
- Exemples: lactosa, fructosa, histamina, sensibilitat al gluten no celíaca.

Allèrgies alimentàries:

- Reacció del sistema immunitari.
- Una mínima quantitat pot causar una reacció greu.
- Símptomes: urticària, inflor, vòmits, dificultat respiratòria.
- Risc d'anafilaxi → requerix atenció immediata.
- Aliments freqüents: ou, peix, marisc, fruita seca, llegums, llet de vaca, blat, sèsam i mostassa.

Per tot això, pregunta sempre abans d'oferir o compartir algun aliment.

RECEPTES SALUDABLES

en 15 minuts

Actualment veiem com en els supermercats o en les diferents botigues d'alimentació augmenten les seccions de menjar preparat, processat i precuinat. Al mateix temps, les diferents realitats familiars i laborals, i un nou ritme de vida, estan deixant a l'acte de cuinar en un pla secundari. A continuació vos presentem una selecció de receptes saludables per a preparar en 15 minuts, que ens ajuden a reconciliar-nos amb la cuina de manera saludable, fàcil i deliciosa en el nostre complicat dia a dia.



Direcció i coordinació:
Pepa Ortiz
Receptari:
Alfonso Tadeo
Educació nutricional:
Carla Rodríguez
Diseny e il·lustració:
Elga Fernández Lamas

Aquesta activitat està subvencionada per l'Ajuntament de València. Regidoria de Pedanies. Participi i Acció veïnal.

