

# 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
  - substituït 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: proteïna + digerible per la nit
- fruita: minerals + sucre → equivalent a verdura
- papiot: 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://miguelangel.torresegea.es/wiki/> - miguel angel torres egea

Permanent link:

<https://miguelangel.torresegea.es/wiki/info:cursos:menu-setmanal>

Last update: **24/09/2017 11:54**

