



PLATS
CATALANS
CADA
DIA



PLATS CATALANS CADA DIA

OBJECTIUS DEL PROJECTE:

Fomentar el consum de la gastronomia catalana, en el dia a dia.

Donar a conèixer el fet que els plats catalans formen part de la Dieta Mediterrània.

Identificar, revisar i actualitzar la cuina catalana, detectant els seus punts forts, per tal de posicionar-la i evitar que caigui en desús.

Posicionar la Cuina Catalana com a saludable per facilitar-ne la seva acceptació i que sigui més coneguda i valorada.

PLATS CATALANS CADA DIA

A QUI VA DIRIGIT ?

- Restauració col·lectiva (residències, hospitals, escoles)
- Restaurants
- Indústria agroalimentària
- Ciutadania

MENÚ SETMANAL TARDOR-HIVERN

Menú per a la ciutadania:

DINAR

DILLUNS

Amanida de lleties
(amb verdures)

Conill amb verdures

Poma al forn

DIMARTS

Cigrons amb espinacs i bacallà

Caqui

DIMECRES

Amanida verda

Escudella barrejada (amb més verdura i menys carn)

Raïm

DIJOUS

Rovellons a la brasa

Peus de porc amb mongetes blanques bullides

Taronja

DIVENDRES

Hortalisses amb romesco

Arròs amb sípia i carxofes

Mandarina

DISSABTE

Carxofes al forn

Estofat de vedella (amb més verdures i menys carn)

Crema catalana sense sucres afegits (endolcida amb fruita i eritritol)

DIUMENGE

Amanida xatò

Canelons lleugers de peix (màxim 3 canelons, amb beixamel i formatge baix en greix i més verdures)

Panellets sense sucres afegits (endolcits amb dàtils)

SOPAR

DILLUNS

Sopa d'all

Truita d'espàrrecs de marge

Mandarina

DIMARTS

Trinxat de patata i col

Pera

DIMECRES

Crema de porro i patata

Truita d'espínacs

Poma

DIJOUS

Espinacs amb panses i pinyons

Clotxa d'escalivada i arengades (amb més verdures i cereals integrals)

Caqui

DIVENDRES

Mongetes tendres amb patata

Truita d'all i julivert

Raïm

DISSABTE

Crema de carbassa i patata

Musclos a la marinera

Pera

DIUMENGE

Torrada integral d'escalivada (amb cereals integrals i més verdures)

Truita de bolets

Taronja

Racions setmanals:

Peix i marisc: ●●●●○○○○
Carn: ●●●●○○○○
Ous: ●●●●○○○○
Llegums: ●●●●○○○○



Població general:

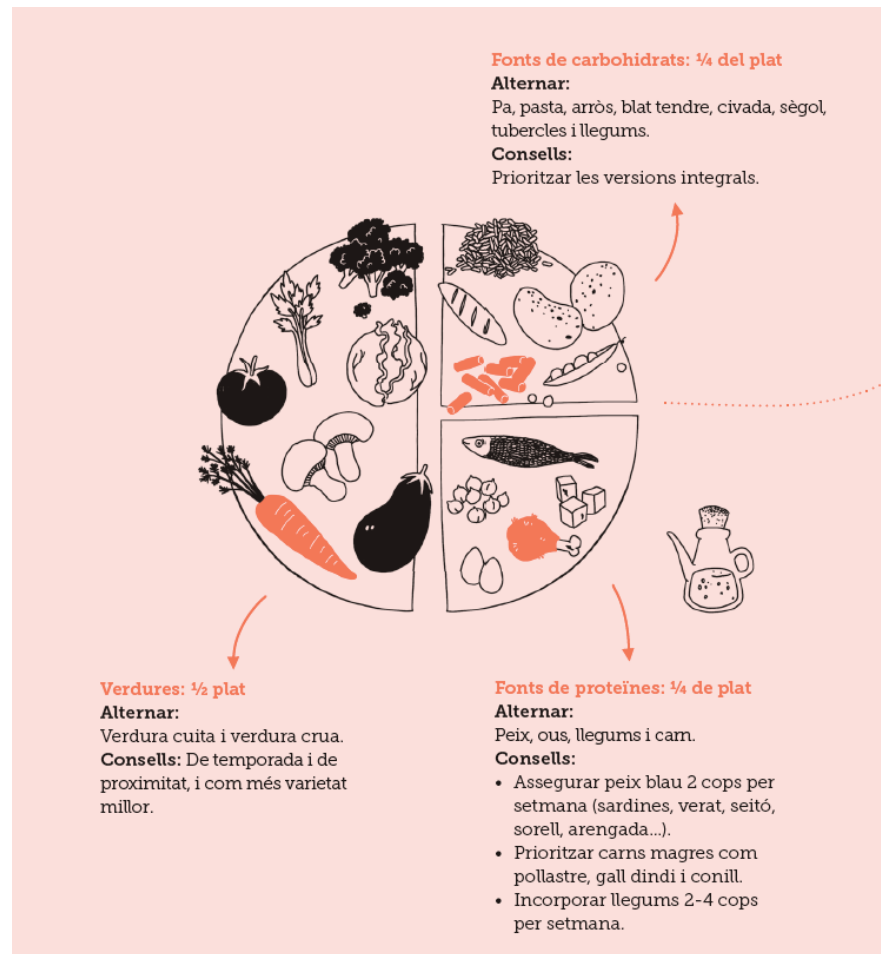
GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis ¹ integrals	a cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	3-7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ²)
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

¹ Es consideren **farinacis** el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

² Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

³ És convenient diversificar els tipus de **peix**, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

⁴ Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums).



Patologies i restriccions alimentàries de més prevalença:



Al·lèrgies i intoleràncies
Sobrepès i obesitat
Diabetis
Hipertensió arterial (HTA)
Hiperlipèemies



Altres: en aquells casos on sigui necessari, per presència d'ingredients o per tècniques d'elaboració, es farà esment d'altres situacions o malalties addicionals a les indicades en aquest llistat



També s'indicarà si el plat en qüestió té un valor afegit per a algun grup de població concret, per exemple esportistes, gent gran amb problemes de masticació o pèrdua de massa muscular.



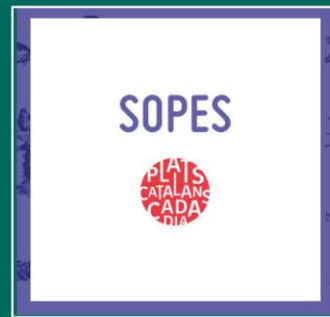
Classificació per categories:



1. Pa amb tomàquet
2. Clotxa



3. Ous i truites
4. Bunyols i altres fregits salats



5. Sopes



6. Bacallans
7. Brandada
8. Plats amb sèpia
9. Musclos i closques
10. Suquets de peix



11. Cargols
12. Carns a la brasa
13. Cassola de tros
14. Civets
15. Conill guisat
16. Plats amb peus de porc
17. Platillo de pollastre o d'ànec
18. Plats de vedella
19. Menuts guisats



20. Arrossos de muntanya
21. Arrossos mariners
22. Canelons
23. Fideus a la cassola



24. Hortalisses amb romesco
25. Llegums cuinats
26. Patata i col
27. Xató



28. Plats amb samfaina
29. Farcits
30. Escabetxos
31. Escudelles
32. Mar i muntanya



33. Allioli
34. Picada
35. Sofregit



36. Bunyols i altres fregits dolços
37. Cremes quallades
38. Pa de pessic, coques dolces i tortell
39. Panellets
40. Fruites amb licor o altres

BUNYOLS I ALTRES FREGITS SALATS

1. CARACTERITZACIÓ DINTRE DE LA CUINA CATALANA

Plats que s'inclouen en aquesta categoria

Bunyols de bacallà, albergínies arrebossades, bunyols de carabassó, calamars a la romana...

Context

Els bunyols provenen de la tradició de l'època de Quaresma i la Setmana Santa. La recepta dels crespells —o masses de farina fregida— apareixen ja al Llibre de Sent Soví (segle XIV); en la cuina jueva hi tenen un protagonisme indiscutible i també són molt apreciats als països islàmics. Tradicionalment, era un plat que s'elaborava amb la participació de tota la família.

L'elaboració de la pasta i el farcit requereix un cert temps. Alhora, però, es pot conservar la pasta dels bunyols perfectament congelada o, fins i tot, si arrebossem calamars o albergínies, podem prefregir-los directament i, un cop ben escorreguts, congelar-los sense amuntegar. A l'hora de menjar-los, acabar-los de fregir en un cassó amb oli roent durant uns segons per tal que es daurin. Això permet estalviar molt de temps, si se'n volen fer.

Pel que fa als diferents ingredients que es poden utilitzar per fer aquests plats, i per tal d'assegurar-ne la millor qualitat i frescor, es recomana que siguin productes de temporada i de proximitat.

2. INGREDIENTS I ELABORACIÓ

Ingredients principals

Bacallà dessalat, calamar o verdura, oli d'oliva verge extra, ou, farina, gasificant...

Certificacions d'origen

Per tal d'assegurar-ne la millor qualitat i frescor, es recomana fer servir ingredients de temporada i de proximitat. A Catalunya disposem de certificacions d'origen que vetllen per la qualitat de productes que es produeixen o es crien sota els diferents distintius:

BUNYOLS I ALTRES FREGITS SALATS

1. CARACTERITZACIÓ DINTRE DE LA CUINA

Plats que s'inclouen en aquesta categoria

Bunyols de bacallà, albergínies arrebossades, bunyols de carab

Context

Els bunyols provenen de la tradició de l'època de Quaresma apareixen ja al Llibre de Sent Soví (segle XIV); en la cuina dels països islàmics. Tradicionalment, era un plat que s'elaborava amb pasta da o, fins i tot, si arrebossem calamars o albergínies, podem amuntegar. A l'hora de menjar-los, acabar-los de fregir en un estalviar molt de temps, si se'n volen fer.

Pel que fa als diferents ingredients que es poden utilitzar es recomana que siguin productes de temporada i de proximitat.

Productes catalans

DOP: Oli d'oliva verge extra: Les Garrigues, Siurana, Oli de la Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià i Oli de l'Empordà.

IGP: Verdures i hortalisses: Calçot de Valls.

Oli d'oliva verge extra: Oli d'Olesa de Montserrat, Oli de varietat Vera del Vallès, Oli becaruda del Vallès, Oli varietat Corbella del Bages. Peix, marisc i cefalòpodes: Calamar d'Arenys. Cereals i llegums: Fajol, Blat forment del Lluçanès. Verdures i hortalisses: Albergínia bonica, All de Banyoles, All de Belltall, Batates de la Noguera, Bledes del Baix Llobregat, Brotons i espigalls, Carxofes del Baix Llobregat / del Prat, Carxofes del Delta de l'Ebre, Espàrrec de Gavà, Naps de Talltendre, Naps negres de muntanya, Pebrot de la Riera, Salsafins de Girona, Albergínia blanca. Altres: Sal marina del Delta.

Tècniques de cocció principals



Bullir



Fregir



Fegidora d'aire

Variacions més habituals

- Hi ha receptes que porten mel en comptes de sucre.
- Molts aromàtics (canyella, matafaluga, etc.) es poden infundonar a la llet o en el líquid de la recepta.
- Els tipus de fruita i, de vegades, marinades prèviament amb licor o fins i tot cuites.
- Els brunyols es poden farcir també amb crema o nata.
- Alguns es mullen amb licor o anís just en acabar de fregir.

2. INGREDIENTS I ELABORACIÓ

Ingredients principals

Bacallà dessalat, calamar o verdura, oli d'oliva verge extra, ou, farina, gasificant...

Certificacions d'origen

Per tal d'assegurar-ne la millor qualitat i frescor, es recomana fer servir ingredients de temporada i de proximitat. A Catalunya disposem de certificacions d'origen que vetllen per la qualitat de productes que es produeixen o es crien sota els diferents distintius:

3. NUTRICIÓ I SALUT

El que has de saber

Una ració de bunyols (o altres fregits salats) aporta greixos, hidrats de carboni i proteïna o fibra (segons si s'han elaborat amb peix o amb verdura). Per tant, s'hauria de combinar amb un acompanyament vegetal o font de proteïna, en funció de l'element fregit.

Beneficis

En tractar-se d'una elaboració atractiva, es garanteix una experiència de consum satisfactòria des d'una perspectiva emocional, així com una bona estratègia per consumir peix o verdura. Per tant, pot ser indicada per persones amb necessitats energètiques elevades (nens, esportistes...) o amb problemes a l'hora d'arribar a les pautes calòriques mínimes recomanades de consum (persones amb problemes de salut que experimenten manca de gana o amb desnutrició).

Recomanacions

- En el moment de fregir, fer servir sempre oli d'oliva verge, preferentment verge extra, i introduir l'aliment a l'oli quan aquest estigui a una temperatura prou elevada (175–200°C) com per a iniciar-se el fregit al moment, propiciant que es formi una capa externa l'abans possible que impedeixi que l'oli penetri a dintre de l'aliment.
- De cara a obtenir un resultat més lleuger, per tal d'evitar el fregit i poder augmentar la freqüència de consum d'aquest tipus d'elaboracions es podrien adaptar seguint les següents indicacions (soles o combinades, en funció de la recepta):
 - Substituint el greix (llard, mantega...) per oli d'oliva verge extra.
 - Reduint la quantitat de greix total utilitzada.
 - Eliminant el procés de fregit: es pot coure al forn, planxa o fregidora d'aire.

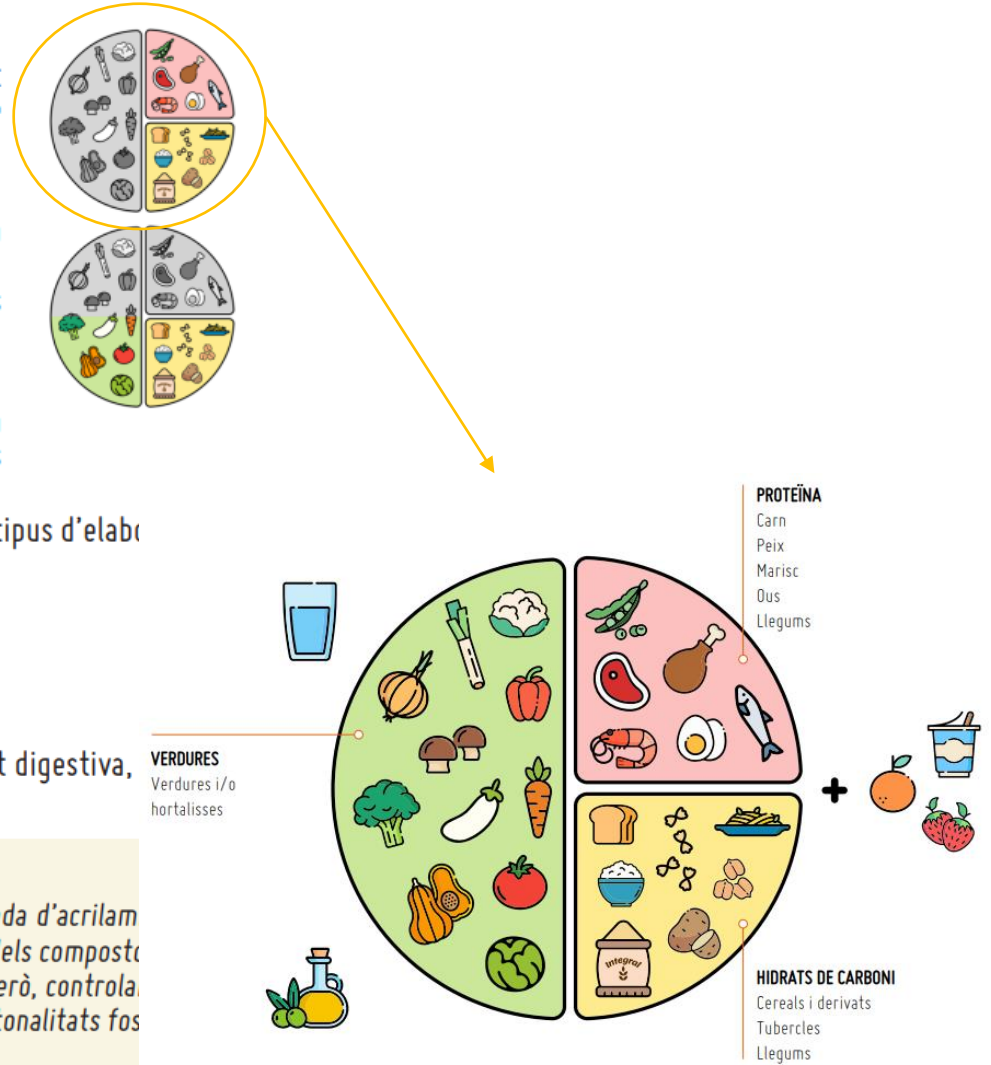
A tall d'exemple, s'adjunta la recepta de «bunyols de bacallà de consum més habitual» al final de la fitxa.

- Si s'elaboren fregits, es recomana consumir-los per dinar, per tal d'afavorir-ne la digestibilitat i; en casos de dificultat digestiva, ment fer-los al forn, planxa o fregidora d'aire.

SABIES QUÈ?

Acrilamida

En fregir qualsevol mena d'aliment s'ha de vigilar que no es torri massa, ja que això pot donar lloc a una generació elevada d'acrilamida, un compost que es forma en cuinar determinats aliments rics en hidrats de carboni a temperatures superiors a 120 °C. És un dels compostos responsables de l'aroma i color característic d'aquestes elaboracions, com a resultat de la reacció de Maillard. És important, però, controlar la presència i, al moment de fregir els aliments, l'ideal és assolir un color lleugerament daurat i evitar que comencin a agafar tonalitats fosques marronoses. S'ha d'evitar fregir els aliments a més de 170 °C o bé vigilar que l'oli d'oliva no comenci a fumejar.



Plats catalans per a tothom

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

- Al·lèrgia a l'ou: Amb els ingredients per arrebossar es poden fer mescles sense ou: amb farina, llet, pa ratllat, impulsor (llevat químic), etc.
- Intolerància a la lactosa o al·lèrgia a la proteïna de la llet

Substituir la llet de l'arrebossat per:

- llet sense lactosa, en el cas de la intolerància,
- una beguda vegetal (de soja, arròs... sense edulcorar) o aigua, en el cas d'al·lèrgia a la proteïna de la llet.

- Al·lèrgia al gluten o celiaquia: Substituir la farina de blat per farina de blat de moro, de cigrò, o una d'especialment formulada sense gluten.

HIPERLIPÈMIES, SOBREPÈS I OBESITAT

- En aquestes tres situacions cal ajustar la quantitat de greix consumida i, en especial,

cuidar-se que el greix emprat sigui cardio-saludable. Per tant, serà necessari:

- Preferir l'ús d'oli d'oliva verge extra.
- Reduir la quantitat d'oli total utilitzada en la mateixa recepta (sobretot en cas de bunyols i altres masses).
- Evitar els fregits, fent-los a temperatura alta perquè facin una lleugera crosta externa i prenguin color, fent-los al forn o en una fregidora d'aire, fent servir l'oli en poca quantitat —únicament per pintar els bunyols per sobre.
- Acompanyar d'un primer plat de verdura crua (com ara una amanida) o cuita (escalivada, bullida, saltejada...), ja que això farà que l'absorció de greixos posterior sigui menor.
- Prioritzar l'ús de farines integrals (o combinades amb part de farina integral i part de farina blanca) en l'elaboració dels bunyols i altres fregits.
- Per a l'elaboració de bunyols, teniu la recepta de consum més habitual indicada al final de la fitxa.

- En el cas d'hiperlipèmies, cal evitar els fregits de marisc pel seu contingut en colesterol.

HIPERTENSIÓ

- En el cas dels bunyols de bacallà, partir de bacallà fresc o fer-los de lluç, llobarro o rap.
- No afegir sal a les elaboracions.
- Per potenciar el gust:
 - Abans de cuinar-lo, es pot deixar marinar el peix o la verdura un parell d'hores amb ratlladura de gingebre, pebre i herbes fresques trinxades per tal que s'impregnin dels gustos dels condiments. També es poden afegir unes gotes de suc de llimona procurant que no s'hi estigui molt de temps, ja que pot estovar el producte.
 - Així mateix, es pot condimentar la mescla d'arrebossar amb pell de cítrics, nou moscada, pebre vermell picant, orenga, all en pols, gingebre fresc ratllat o en pols, entre altres espècies en pols.

RECEPTA · BUNYOLS DE BACALLÀ DE CONSUM MÉS HABITUAL

INGREDIENTS (per a 15 unitats de bunyols)

- 125 g de bacallà dessalat
- 1 ou
- 125 g d'aigua
- 63 g de farina
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 gra d'all petit
- 1 culleradeta de cafè de julivert fresc
- 1 polsim de sal
- Pell de llimona al gust

ELABORACIÓ

1. Escaldejau el bacallà i escorreu-lo.
2. Escalfeu l'aigua amb la sal i l'oli.
3. Quan bulli, aboqueu-hi de cop la farina sense parar de remenar fins que la massa faci una bola que es desenganxi de les parets del pot.
4. Fora del foc, afegiu a la massa l'ou remenant amb la cullera fins que quedi tot ben incorporat.
5. Afegiu-hi el bacallà trinxat amb l'all i julivert, també trinxats.
6. Agafeu porcions de la pasta i doneu-los una forma rodona.

7. Col·loqueu les boles formades sobre una safata de forn.
8. Enforneu-les durant 15 minuts a 220 °C.
9. Traieu-les del forn, deixeu-les reposar uns minuts i ja les podreu consumir.

En aquest cas, la recepta tradicional de bunyols de bacallà s'ha adaptat substituint la mantega per oli d'oliva verge extra utilitzat, ja que els bunyols s'han acabat al forn en comptes de fregir-los. D'aquesta manera, se'n pot augmentar tant la ració com la freqüència de consum.

Gràcies