



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Bona alimentació

La importància de menjar vegetals de tots els colors

Avui parlarem de vegetals, de com és d'important el seu consum per al nostre cos. Però m'agradaria donar-li un estil un poc diferent. Per tant, si us ve de gust, podeu llegir aquest article als més petits de la casa i que també s'hi acostumin a menjar tots els colors de l'Arc de Sant Martí.

Els vegetals són una part essencial d'una dieta equilibrada i saludable. No només ens proporcionen fibra, vitamines i minerals necessaris per al correcte funcionament del nostre cos, sinó que també ens ofereixen una àmplia gamma d'altres elements que tenen nombrosos beneficis per a la salut.

Un dels mètodes més senzills i efectius per assegurar-nos que obtenim tota la varietat de nutrients que els vegetals ens ofereixen és consumir-los de tots els colors. Cada color en els vegetals representa un conjunt diferent de nutrients, i és per això que és tan important incloure una gamma variada de colors en la nostra dieta.

Començam pel verd: tal vegada el color més abundant: mongetes, bròquil, lletugues, espinacs, carxofes, etc.

Els vegetals verds són rics en clorofil·la (d'aquí el seu color). També són rics en fibra, calci, antioxidants i vita-

mines C i K. Elements que són essencials per a la salut òssia i la coagulació de la sang. També contenen antioxidants que ajuden a prevenir malalties, retarden l'envelliment i regulen el trànsit intestinal. Què passa si menjem el color verd? Tindrem menys malalties, la nostra pell estarà més sana, no tindrem tantes rües, anirem millor al bany i els nostres ossos seran més forts.

Com podem menjar el color verd? amanides, cremes, pures, croquetes, empanadilles d'espinacs o unes monges saltejades amb un poc de xuia.

El vermell i taronja: tomàtiques, carabasses, pebres vermells, betarava o pastanagues. Un dels elements que donen als vegetals el color vermell és el licopè; i el taronja el carotè. Aquest primer element s'associa amb una millora de la salut del cor i una reducció del risc de certs tipus de càncer. I el carotè fa de protector de la pell, dels ulls i de les cèl·lules. De fet el licopè present a les tomàtiques està considerat el millor protector (antioxidant) per a les cèl·lules del nostre cos. Amanides, salsa de tomàtiga, bastons de pastanaga crua mullats en formatge fos o paté, trampó o tumbet.

Color groc i taronja: pebres, carabasses, moneatos o carabassons. Rics en carotenoides com el beta-carotè, que el cos converteix en vitamina A, aquests vegetals són bons per a la salut ocular i poden ajudar a millorar el sistema immune. També contenen antioxidants que protegeixen les

cèl·lules. Trampó, moneatos bullits o torrats o crema de pastanaga ens ajudaran a la formació dels nostres ossos, manteniment del bon estat de les dents i tenir una pell sana.

Blau i morat: Els vegetals de colors blau i morat contenen antocianines, que tenen propietats antiinflamatòries i poden ajudar a reduir el risc de malalties del cor, millorar la memòria i prevenir el dany cel·lular.

Trobam aquest color a les albergínies, cols llombardes i remolatxes, entre d'altres.

Blanc: Encara que sovint es passen per alt, els vegetals blancs ofereixen nutrients clau com l'al·licina, que pot ajudar a reduir el colesterol i la pressió arterial, així com promoure la salut del cor. El grup dels vegetals blancs és molt nombrós: cebes, alls, porros, cols, raves, xirivies, etc.

Incorporar una àmplia varietat de vegetals de tots els colors en la nostra dieta no només ens assegura que obtenim una àmplia gamma de nutrients essencials, sinó que també pot ajudar a reduir el risc de malalties cròniques, millorar la salut digestiva i millorar el sistema immune. A més, afegir color al nostre plat no només és bo per a la nostra salut, sinó que també fa que els nostres plats siguin més atractius i divertits.

Per tant, és important recordar que, quan es tracta de vegetals, més color significa més varietat de nutrients. Intentau incloure almenys un vegetal de cada color en teva dieta setmanal per maximitzar els beneficis per a la salut.



CUINA DE TEMPORADA:

Flam de formatge, pastanaga i ceba

INGREDIENTS

● 1/2 quilo de pastanagues, 2 cebes, 1/4 de quilo de nata, 3 ous, sal, pebre bo, nou moscada i un bocí de formatge mallorquí

ELABORACIÓ:

● En un pella amb un poc d'oli d'oliva, sofreïrem els vegetals un poc picats. Tot seguit els triturarem amb la batedora juntament amb la nata, un tros de formatge i els ous, condimentar-ho a gust i passar tot això per un colador xino.

● Aquesta crema es pot fer d'un sol tipus de verdura o combinant diversos tipus per jugar amb els colors i els sabors. Si es fa mixta s'ha de ficar durant 5-10 minuts el motlle al congelador cada vegada que es posa una capa de crema perquè en afegir-li la propera no es mesclin una amb una altra.

● Quan els motlles estan plens, cuinau-los al bany maria dins el forn a uns 125-150°C durant 45 minuts aproximadament. Per a comprovar que són cuits el picarem amb la punta d'un ganivet comprovant que aquesta surti neta.

Els hem de deixar refredar dins el mateix bany maria.

● En el moment d'utilitzar-los, traieu-los del motlle passant una punta del ganivet al voltant d'aquest, poseu-los sobre un plat i ja els podeu guarnir (jo ho vaig fer amb un poc de la verdura del sofregit i una salsa de curri)

● Per a acabar podeu posar-hi per damunt un poc de formatge cruixent o per a gratinar.



ESCOLA DE CUINA:

● Pensau que apart del elements citats el vegetals també aporten altres elements com fibra, hidrats de carboni, sals minerals o aigua. Per això és important que no ens centrem sols en un color i que la nostra dieta sigui el més variada possible.

● En la mesura del possible mirau de menjar els vegetals crus o poc cuinats. D'aquesta forma conserven millor els seus nutrients.

● Si arribau del mercat amb una bona cistella de vegetals i no els heu de consumir de seguida, millor no els banyeu, es conservaran més temps. Retirau les parts fetes malbé amb un drap de fil o un ganivet i guardau-los en un lloc que no sigui humit fins l'hora d'usar-los.

● Els els heu d'afegir a un cuinat posau-los al final de la cocció.

● Les fotos que acompanyen aquest article son preses aquest estiu al mercat de verdures d'Orleans (França).