



Dossier de continguts

TALLER FAMILIAR

**batuts, patés i condiments
amb plantes silvestres**

MENJA'T GIRONA
Primavera 2024



Finançat per



PRESENTACIÓ

GAUDIM MENJANT NATURA
EN ESTAT PUR

Malalties com l'estrès, l'obesitat o les alteracions del son, estan provocades, en gran part, per la desconnexió de la Natura que patim des de fa anys i, sobre tot per uns hàbits alimentaris nefastos per al nostre organisme, tant a nivell físic com en el pla més subtil, el de la nostra energia vital. Les plantes silvestres comestibles ens donen l'oportunitat de recuperar el nostre equilibri.

A través dels aliments que prepararem de forma amorosa per a nosaltres i per a la família, ens reconnectem amb la natura, amb tot allò que ens ofereix des de la generositat més genuïna; i alhora, reconnectem amb el nostre propi organisme, amb les nostres necessitats físiques, però també mentals i emocionals... connectem amb el nostre instint i amb l'essència de la natura; i ens adonem que nosaltres també som natura.

IDEES SALUDABLES, SENZILLES, DELICIOSES I SILVESTRES PER ENRIQUIR LA TEVA DIETA

"QUE L'ALIMENT SIGUI LA TEVA
MEDICINA"



Els batuts, els patés i els condiments, són opcions culinàries senzilles de preparar i que ens permeten incorporar les plantes silvestres a la nostra dieta de forma deliciosa i nutritiva, sense haver d'encendre els fogons pràcticament.

Incorporar una dent de lleó a un batut de poma, per exemple; aprofitar la potència de les plantes aromàtiques i medicinals per enriquir els nostres patés, o simplement aromatitzar un oli o un vinagre, són opcions que no et portaran gaire temps de preparació, que són molt versàtils ja que pots incorporar als teus menús en qualsevol moment, i que et permetran gaudir del menjar i de les virtuts nutricionals de les plantes silvestres de forma molt amena i agradable.

Veureu que fins i tot els i les més petites de la casa s'apunten a degustar aquestes delícies... i si a més us acompanyen a collir les plantes que després incorporareu als vostres plats i gots, la jugada serà rodona!!

Que vagi de gust!!

BATUTS

Injecció d'energia

Són una de les millors maneres d'incrementar el verd cru en la nostra dieta i, per tant, aliments rics en clorofil·la, minerals, enzims i altres substàncies protectores, netejadores i reparadores de les cèl·lules i teixits del nostre organisme.

Les fulles de les plantes silvestres comestibles són riques en aquestes substàncies. La clorofil·la, és un fitoquímic semblant a l'hemoglobina de la sang que, en lloc de transportar ferro, conté magnesi, un dels minerals imprescindibles per al funcionament correcte de l'organisme.

El fet de triturar-los dins una batedora fa que les seves molècules quedin ben esmicolades, en partícules molt petites, i, a la vegada, que les seves parets cel·lulars es trenquin de tal manera que tots els nutrients quedin alliberats. Com a resultat, més biodisponibilitat i absorció dels nutrients.

ELS INGREDIENTS BÀSICS



FULLES VERDES

vitamines i minerals

ortiga, dent de lleó, parietària, rúcula silvestre, fonoll, sàlvia, menta, tarongina, alfàbrega...

FRUITES

sucres i vitamines

poma, pera, síndria, meló, limona, kiwi

HORTALISSES

vitamines i minerals

remolatxa, pastanaga, api...

LÍQUID

carbohidrats

aigua, llet vegetal, kombutxa, rejuvelac

COMPLEMENTS

gingebre, cúrcuma, canyella, pebre, fruits secs, flors, endolcidors naturals

LA RECEPTE

BATUT DIÜRÈTIC



ingredients:

- Un grapat de fulles tendres de dent de lleó
- 2 pomes o peres
- un tall de penca d'api i, si voleu, algunes fulles també
- un grapat de fulles de fonoll
- el suc de mitja llimona
- 1 got d'aigua solaritzada

Preparació:

Es posa la fruita al got de la batedora juntament amb el suc de llimona i les fulles ben netes de dent de lleó. Es tritura bé en sec i un cop estigui ben triturat es va afegint l'aigua.

Recomanacions:

Perfer-lo més atractiu encara, podeu posar uns pètals de la flor de la dent de lleó, que també són comestibles i donarà un magnífic toc de color groc brillant al vostre batut.

LA RECEPTA

PARIETÀRIA AMB LLET D'AMETLLES DELS MURS AL GOT



ingredients:

- Un bon grapat de parietària
- 2 pomes (o peres)
- 1 pastanaga (opcional)
- un got de llet d'ametlla
- un raig de suc de llimona
- unes fulles de menta o de tarongina

Preparació:

Posem tots els ingredients al got de la batedora menys la poma i la llet; fem una primera passada amb la batedora i després hi afegim la poma; tornem a fer una passada i finalment anem afegint la llet poc a poc, fins que queda tot ben integrat..

Recomanacions:

Per donar major dolçor a aquest batut i fer-lo més atractiu encara, sobretot per als petits de casa, podem afegir-hi una cullerada de concentrat de poma,

També podeu fer una altra variació de la recepta posant-hi iogurt vegetal en comptes de llet d'ametlles, o canviant-la per qualsevol altre tipus de llet vegetal.

És qüestió de gustos i d'anar experimentant!!

PATÉS

Deliciosos, pràctics i nutritius

Els patés vegetals "asilvestrats" són una excel·lent opció per tenir sempre a punt, donada la seva versatilitat i el seu valor nutritiu. Els podem prendre a qualsevol hora, ja sigui amb una crepe per esmorzar, com a aperitiu o entrant amb unes "crudités" a l'hora de dinar, o bé per fer un bon entrepà a mitja tarda. Agraden molt a grans i petits i pot ser una bona forma d'introduir plantes silvestres en la nostra dieta ja que queden molt ben integrades amb el conjunt d'ingredients.

En general, es poden guardar bé entre tres i quatre dies a la nevera, dins d'un pot de vidre i ben tapats.

De llegums, verdures o hortalisses, els patés donen molt de joc per fer volar la creativitat a la cuina i són fàcils de fer.

Així que no hi ha excusa perquè us animeu a crear les vostres pròpies receptes.

ELS INGREDIENTS BÀSICS



FULLES VERDES

vitamines i minerals

ortiga, blet, parietària, rúcula silvestre, malva, romaní...

PROTEÏNES VEGETALS

cigrons, mongetes, llenties, tofu marinat o saltejat

HORTALISSES

vitamines i minerals

remolatxa, pastanaga, tomata seca, xampinyons, carbassa

EMULSIONANT lípids i greixos

oli, fruits secs, llavors

COMPLEMENTS

gingebre, cúrcuma, plantes aromàtiques, espècies

LA RECEPTE

PATÉ MIL I UNA NITS D'ORTIGA AMB TOFU MARINAT I COMÍ

Preparació:

Es marina el tofu i es deixa durant unes 12 hores com a mínim. A part es prepara l'ortiga. Per fer-ho, es renten bé les fulles en un colador sota l'aixeta i s'escalden. Tot seguit se saltegen en una paella amb oli calent i un all. Quan s'hagin refredat una mica es passen per la batedora juntament a la resta d'ingredients (el tofu, el suc de llimona, el pessic de comí i la sal d'herbes).

Recomanacions:

Aquesta recepta es pot fer amb les fulles que més us agradin o que trobeu en funció de la temporada. Es pot fer amb malves, amb blet blanc o negre...



Ingredients:

- Un bon manat de fulles i tiges de malva
- 1/2 bloc de tofu marinat amb genmai miso
- el suc de mitja llimona
- 2 c/p de comí
- sal d'herbes
- unes olives per acompanyar

Genmai miso és una varietat de miso fet amb soja i arròs integral, fermentats durant un any juntament amb koji (espores del fong *Aspergillus Oryzae*) en grans tines de cedre a temperatura ambiental. El Genmai miso és un aliment fermentat, que destaca per ser molt aromàtic, de sabor fort i agradable.

CONDIMENTS

L'alegria de la cuina

Les plantes silvestres i les aromàtiques també són uns ingredients molt interessants a tenir en compte a l'hora d'elaborar els condiments que donaran el toc distintiu i saborós als nostres plats. Sals aromatitzades i enriquides, olis macerats, salses amb aromes de marges i sotabosc, i pestos amb fulles silvestres... són elements que més enllà de ser complementaris, sovint prenen un protagonisme especial com a part destacada de les nostres creacions culinàries. Permeten harmonitzar diferents sabors (salats, àcids, dolços) convertint un plat avorrit en una autèntica delícia. A més d'atorgar sabor i cos al plat, també aporten una bona dosi de nutrients i propietats interessants per a la nostra salut.



ELS INGREDIENTS BÀSICS



SALS D'HERBES

sal gruixuda sense refinar, fulles seques de plantes aromàtiques, llavors lleugerament torrades

SALSSES

aigua, oli, sal, dolçor, aromàtiques i àcid/picant

PESTOS

oli, llavors, fulles verdes i aromàtiques, all

OLIS I VINAGRES AROMATITZATS

plantes aromàtiques macerades en oli d'oliva o vinagre de poma

ENCURTITS

sal, aigua, verdures i herbes aromàtiques

LA RECEPTE

PESTO D'ORTIGUES



Ingredients:

- Un bon grapat de caps tendres d'ortigues
- Un grapat d'ametlles torrades (o pipes, o pinyols)
- un all
- un pessic de farigola (o millor si teniu alfàbrega fresca) -opcional-
- una mica de sal
- un bon raig d'oli

Preparació:

Netegem bé les fulles d'ortiga amb compte de no pessigar-nos gaire. Posem tots els ingredients secs al morter. Ho piquem tot fins que quedi una pasta i anem afegint poc a poc l'oli mentre anem remenant suaument amb la ma del morter.

Recomanacions:

Per fer aquesta recepta us recomano que utilitzeu el morter ja que és la forma òptima de preparar un bon pesto. Pesto en italià significa precisament, triturar en un morter.

Si voleu donar-li un toc semblant al que li confereix el formatge parmesà al pesto original, podeu afegir una culleradeta de llevat de cervesa a la salsa.

És ideal per acompanyar pasta, amanides, verdures al vapor o al forn, per menjar amb una llesca de pa o en un entrepà... Us sorprendrà!



ASSOCIACIÓ MILFULLES

Correu electrònic

milfulles.associacio@gmail.com

Telèfon

Pilar 692 212 271

Web

www.milfulles.cat



[lesmilfulles](https://www.instagram.com/lesmilfulles)