



EVITEM EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI

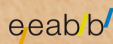
PORROS, CALÇOTS I CEBES TENDRES



MARÇ 2021



Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna



Arran de creació de la **Càtedra UPC-Mercabarna** pel malbaratament alimentari, la **Biblioteca del Campus del Baix Llobregat** col·labora mensualment en la sensibilització d'aquest tema a través de la difusió d'informació sobre un aliment de temporada.

Per evitar el malbaratament i gaudir la cuina d'aprofitament, t'oferim nous consells i receptes de la Montse Vallory, xef graduada al **Natural Gourmet Institute**, Nova York.

Finalment hi trobaràs la **informació disponible a la UPC** sobre malbaratament alimentari (producció científica i acadèmica).



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agroalimentària
i de Biosistemes de Barcelona

eeab/b



Sabies que...?



"1/3 part dels aliments
que es produeixen al món
acaben perdent-se o malbaratant-se
al llarg de tota la cadena alimentària,
del camp a la taula"

(Text recuperat del video referenciat, a partir del minut 43 segon 03)

Info Agrotech. (Reproduït en directe el dia 11 de febr. 2021). #UPCDiàlegs Agroalimentaris. Amb el Malbaratament Alimentari no tenim #ResAPerdre [Vídeo]. Disponible a <https://youtu.be/UZcFocovCHs>

Amb porros, cebes tendres i calçots, #ResAPerdre!

- Els **porros** són diürètics i depuratius, van bé per la hipertensió i tenen molta fibra.
- Aprofita la part verda de porros, cebes tendres i **calçots**
- La part verda conté molta clorofil·la que oxigena i desintoxica el cos
- Al comprar, demana que no tallin res: ni arrels, ni puntes
- Tria els porros amb les arrels ben turgents, senyal que són frescos.



Com preparar-los abans de cuinar

1. Talla l'arrel i treu la capa externa més fibrosa: renta-ho bé per afegir al caldo.
2. Talla el porro per on comença la part verda i renta-ho bé per eliminar la terra.
3. Ja pots aprofitar la part verda:
 - tallada ben fina per fer una **truita d'aprofitament**
 - combinada amb altres ingredients en sopes, **saltats**, guisats, farcits...
 - picada sobre qualsevol plat, aporta sabor i color
 - triturada per fer **salses** verdes i picada per guarnir vinagretes

Tria porros, cebes tendres i calçots de cultiu ecològic, de proximitat i frescos!





Receptes



Saltat plis-plas
de porro i kale



Porros al
vapor amb salsa



Truita
d'aprofitament



Saltat plis-plas de porro i kale

Ingredients

- 2 porros
- 4 fulles de col verda arriçada (*curly kale*, en anglès)
- 4 tomacons assecats al sol i un grapat d'olives
- Oli d'oliva verge extra, sal verge fina i unes voltes de pebre negre

Procediment

1. **Renteu bé** i talleu els porros: la part verda tallada fina i la part blanca a rodanxes més gruixudes.
2. Renteu les fulles de kale i escorreu-les. Reserveu la part més dura de la tija central per a un caldo i talleu la fulla restant a trossos.
3. Poseu una paella al foc amb una cullerada d'aigua i un raig d'oli. Tireu-hi el porro, els tomacons, les olives, salpebreu i salteu-ho 2-3 minuts amb moviment constant, ja sigui movent la paella o fent-ho saltar amb dues espàtules.
4. Incorporeu-hi la kale i salteu-ho 1 minut més. Afegiu-hi un rajolí d'aigua, tapeu i deixeu-ho coure 2 minuts amb el seu vapor. Amaniu-ho amb oli.

Aquesta tècnica de "saltat-vapor" amb el mínim de líquid, és tan ràpida com bullir en aigua i sal, però té el valor afegit de preservar la vitamina C de la col i el porro, que és hidrosoluble i aniria a parar a l'aigua de cocció. La fulla de col verda poc cuita conté diverses molècules d'alt poder curatiu, però cal mastegar-la bé per aprofitar-ho.



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Porros al vapor amb salsa

Ingredients

- Porros
- Sal marina fina

Per a la salsa d'aprofitament

- 1 grapatet de puntes verdes dels porros
- 1 grapat de fruits secs torrats (sense sal ni fregits)
- 1 grapat de fulla verda aromàtica (julivert, ruca, menta, alfàbrega...)
- 1 rajolí de suc de llimona o de vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra, sal verge fina, pebre negre i aigua al gust

Procediment

1. **Renteu bé** i talleu els porros a trossos de 5-10 cm.
2. Salpebreu i coeu-los al vapor 5-10 minuts, fins que quedin tous.
3. Piqueu o tritureu els ingredients de la salsa, amb més o menys aigua segons la consistència que us agradi.
4. Presenteu els porros amb la salsa o amaniu-los amb un raig d'oli i unes gotes de vinagre de poma.

El temps de cocció dels **porros** depèn del gruix que tinguin. Si són molt gruixuts podeu fer-los a rodanxes de 2 cm per a que es coguin abans.



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Truita d'aprofitament

Ingredients

- La part verda del porro, calçot, ceba o all tendre, tallada fina
- 1 grapat d'hortalisses que convingui cuinar aviat, tallades fines
- 4 tomacons assecats al sol i un pessic d'alfàbrega
- 4 ous ecològics (núm. 0)
- Oli d'oliva verge extra, sal verge fina i unes voltes de pebre negre

Procediment

1. Poseu una paella al foc amb una cullerada d'aigua i un raig d'oli. Tireu-hi les verdures tallades fines, salpebreu i salteu-les 2-3 minuts. Deixeu-ho coure tapat a foc mig fins que estigui cuit.
2. Bateu els ous en un bol amb un pessic de sal. Tireu-hi el saltat d'hortalisses, l'alfàbrega i remeneu-ho.
3. Poseu una mica d'oli a la paella, apugeu el foc i tireu-hi la barreja. Tapeu-ho i abaixeu el foc. Quan veieu que els voltants ja han quallat, tombeu-la perquè acabi de coure per l'altre cantó.

Les truites són delicioses, però no s'haurien de consumir regularment perquè el greix de l'ou resulta més saludable i es digereix millor si el rovell no qualla. A l'article "[Com cuinar l'ou de manera saludable](#)" trobareu més detalls sobre el motiu pel qual és més recomanable en la cuina diària l'ou al vapor, escalfat o passat per aigua que no pas la truita, l'ou ferrat, l'ou dur o el remenat. Trieu ous ecològics, els del número 0, i [rebutgeu els del 3](#).

Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Cerques sobre malbaratament alimentari



Producció
científica UPC



Treballs
de fi d'estudi



Producció
científica externa



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

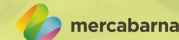
Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari

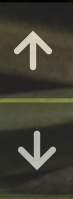


UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agroalimentària
i de Biosistemes de Barcelona

eeab/b



eeab/b



Recorda...

reduueix l'impacte mediambiental del teu consum – reduueix la petjada



**menys aigua de reg
= menys gasos emesos**



**compra la
quantitat que
necessites**



**aprofita totes les
parts comestibles
dels vegetals**



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agrària i de Biosistemes de Barcelona



mercabarna

