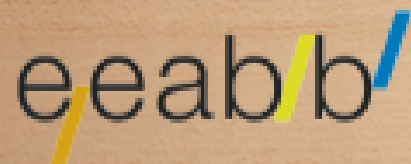




EVITEM EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI

MADUIXES

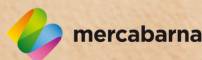
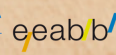
MAIG 2022



Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



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



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



mercabarna

eeab/b



Objectiu de Desenvolupament Sostenible:
Reduir a la meitat el malbaratament per càpita l'any 2030



“La reducció del malbaratament
és una lluita
que hem de fer junts”



(Text recuperat del vídeo referenciat, a partir del minut 24 segon 16)

Info Agrotech. (2 de març 2021). Reportatge #ResAPerdre. Amb el Malbaratament Alimentari no tenim #ResAPerdre [Vídeo]. Disponible a <https://youtu.be/aPnihgAwxs>

Per impulsar projectes o activitats contra el malbaratament alimentari contacta amb: info.agrotech@upc.edu



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



Amb les maduixes #ResAPerdre!

La maduixa destaca per la seva acció antioxidant perquè conté vitamina C, carotenoides i antocians.

És la primera fruita de primavera, amb un sabor deliciós i múltiples propietats remarcables:

- millora la circulació sanguínia, donant força i elasticitat als vasos sanguinis
- recomanable en cas d'hipertensió arterial (molt potassi-poc sodi)
- millora la pell i les articulacions
- redueix el colesterol dolent
- tonifica sistema digestiu i ronyons
- lubrica pulmons en cas de tos seca
- enforteix dents i genives
- pot ajudar a prevenir l'envelliment
- depura el cos i alegra la vida



La maduixa, quan n'és la temporada, que siguin fresca, local i ecològica; fora de temporada, ja sigui congelada, deshidratada o liofilitzada, també manté els fitoquímics.

Aposta per la maduixa del Maresme acabada de collir ben vermella. És tan dolça i saborosa que no li cal res per triomfar.

Convé que sigui ecològica perquè és la fruita que més absorbeix els pesticides i, a més, contindrà més vitamina C que les convencionals, serà més gustosa i tindrà una activitat significativament més elevada d'antioxidants, àcid ascòrbic (vitamina C) i compostos fenòlics.

ALERTA: si tens al·lèrgia a l'Aspirina també en podries tenir a la maduixa, perquè conté àcid acetilsalicílic. D'altra banda, les de cultiu no ecològic són molt allergògenes, perquè solen cultivar-se introduint gas bor a la terra, així com altres compostos químics no desitjables.

Sempre que puguis, tria cultiu ecològic local



Receptes



Condiment
de maduixa i coco



Mousse
de Maduixes



Maduixots amb Crema
de vainilla



Condiment de maduixa i coco

Per a 120 ml.

- 4 cullerades (60 ml) de coco ratllat deshidratat
- 4 cullerades (60 ml) de maduixetes deshidratades

Procediment

1. Poseu el coco i les maduixetes en un molinet elèctric i moleu-ho més o menys fi, segons vulgueu una pols fina i homogènia o una textura més granulosa.
2. Conserveu-ho tancat hermèticament, preferiblement a les fosques.

foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Mousse de Maduixes

Ingredients (per a 6 persones)

- 500 g de maduixes o maduixots eco, nets i tallats per la meitat
- 3 cullerades de flocs d'agar-agar de Galícia
- ½ litre de llet vegetal (d'arròs, d'ametlles, de coco...) sense sucre afegit
- 1 culleradeta de ratlladura fina de pell de llimona eco
- 2 cullerades de crema d'ametlles blanques o de coco, sense sucre afegit
- Fulles de menta fresca i un grapat de maduixes petites tallades a quarts

Procediment

1. Bulliu la llet amb els flocs d'agar i uns granets de sal, 7' a foc suau i destapat.
2. Fora del foc, tireu-hi les maduixes, la ratlladura i la crema. Remeneu i refrigereu-ho fins que gelifiqui.
3. Tritureu-ho amb batedora fins a obtenir una consistència cremosa tipus mousse. Ha de quedar lleugera, no massa espessa. Si cal, afegiu-hi més llet d'arròs.
4. Conserveu-ho a la nevera i guarniu-la amb maduixes i fulles de menta.

Aquesta mousse és una bona estratègia anti-gelats. Per evitar endolcidors, tria maduixes madures ben vermelles, que seran més dolces.

L'agar-agar qualla com a gelatina en refredar-se. En triturar la gelatina amb alguna crema oleaginosa s'obté consistència de mousse.



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Maduixots amb crema de vainilla

Ingredients (per a 4 persones)

- 300 g de maduixots nets i tallats a quarts
- 4 pomes Golden pelades i laminades
- 1 plàtan de Canàries trossejat
- 1 beina de vainilla, partida per la meitat longitudinalment
- 1 vas de llet vegetal (ametlla, arròs, coco...) sense sucres afegits
- 1 culleradeta rasa (5 ml, 2 g) d'agar-agar en pols Porto-Muiños
- 1 cullerada de suc de llimona

Procediment

1. Macereu els maduixots amb uns granets de sal i un rajolí de llimona.
2. Feu una compota ràpida (5-10') de poma i plàtan amb ½ vas de llet, la vainilla i uns granets de sal fina.
3. Empolvoreu-hi l'agar per sobre, remeneu i feu-ho coure 2'. Deixeu-ho refredar fins que gelifiqui.
4. Tritureu-ho amb les llavors de l'interior de la beina de vainilla, afegint-hi llet fins a obtenir la textura que us agradi.
5. Presenteu-ho en un bol de vidre alternant capes de maduixa i de crema de vainilla.

L'extracte de vainilla resulta molt pràctic, però sempre que puguis, opta per la beina de vainilla (parteix-la longitudinalment i extreu-ne les llavors amb la punta d'un ganivet). Una altra alternativa recomanable és la vainilla pura en pols fina, però enfosqueix la crema.

La compota de poma, la maduixa i la llimona ajuden a tonificar-depurar el fetge. L'alga agar-agar és refrescant, depurativa i aporta minerals.



Foto: Pau Esculies
Cuina: Montse Vallory



Cerques sobre malbaratament alimentari



Producció
científica UPC



Treballs
de fi d'estudi



Producció
científica externa



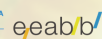
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

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



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



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

eeab/b



mercabarna

eeab/b

