



EVITEM EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI

MONIATO

OCTUBRE 2022



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

Amb el moniato #ResAPerdre!

El moniato és un tubercle ric en midó que combina bé amb qualsevol altra verdura, especialment la fulla verda i els bolets.

Un cop cuit i refrigerat a 4-5°C, el seu midó es torna resistent i esdevé un excel·lent prebiòtic, un dels aliments favorits de la microbiota intestinal. Trobaràs tots els perquès a l'article **“La patata del dia anterior, millor que acabada de cuinar”**.

Idees per usar el moniato ja cuit i refrigerat:

- esmorzar ràpid: amb un ou a la planxa
- triturat amb caldo calent i ben condimentat
- partit per la meitat i farcit del que vulguis
- amb la mongeta tendra, en comptes de patata
- com a guarnició de qualsevol plat
- incorporat al final de qualsevol guisat
- panellets: barrejat amb ametlla en pols i canyella



És un aliment molt nutritiu, especialment ric en vitamines A i E, bones per als ulls, la pell i les mucoses.

Menjar moniato i pastanaga ajuda a regenerar la pell després del sol de l'estiu, gràcies als betacarotens que contenen.

Tria moniatos d'aspecte ferm i conserva'ls en lloc fresc i fosc, fora de la nevera.

Els de mida petita-mitjana són més saborosos i es couen més ràpid.

Com la patata, es pot pelar abans o després de coure'l.

El procediment més pràctic:

1. Cou tots els moniatos al vapor, sencers i sense pelar
2. Refrigera'ls a la nevera destapats
3. Pela els que et calguin per a cada elaboració i condimenta'ls

Evita menjar tubercles amb cereals perquè pot resultar un àpat massa pesat.

Sempre que puguis, tria cultiu ecològic local



Receptes



Puré de moniato
com a guarnició



Moniato a la planxa
amb el que vulguis



Puré de moniato com a guarnició

Ingredients

- 500 g de moniatos
- 1 pessic de sal marina fina

Procediment

1. Renteu els moniatos i coeu-los al vapor sencers i sense pelar, 15-20 minuts, procurant que no quedin massa tous, que quedin al punt que ja s'hi pot clavar el ganivet.
2. Peleu, saleu i xafeu-ho amb un xafa-patates o una forquilla fins que quedi un puré espès.
3. Presenteu-ho en un bol o bé poseu-ne unes cullerades al plat, com es veu a la foto.

Resulta molt pràctic tenir puré de moniato a la nevera com a base d'elaboracions salades i dolces. Si queda massa líquid, barreja-ho amb lli molt o ametlla en pols.



Foto: Pau Esculies
Cuina: Montse Vallory



Moniato a la planxa amb el que vulguis

Ingredients

- Moniatos
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina fina

Procediment

1. Peleu i tal·leu els moniatos a rodanxes d'1-2 cm de gruix.
2. Poseu-ho en una paella pinzellada amb oli i un rajolí d'aigua.
3. Saleu, tapeu i deixeu-ho coure a foc mitjà, fins que comenci a enrossir-se d'un costat. Tombeu, saleu i enrossiu l'altre costat, fins que quedi tendre.

Un recurs ràpid per a qualsevol àpat que combina amb el que tinguis: un ou a la planxa o un saltat de verduretes i bolets, com a la foto.



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

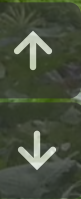


UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agroalimentària
i de Biosistemes de Barcelona

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



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

eeab/b



mercabarna

eeab/b

