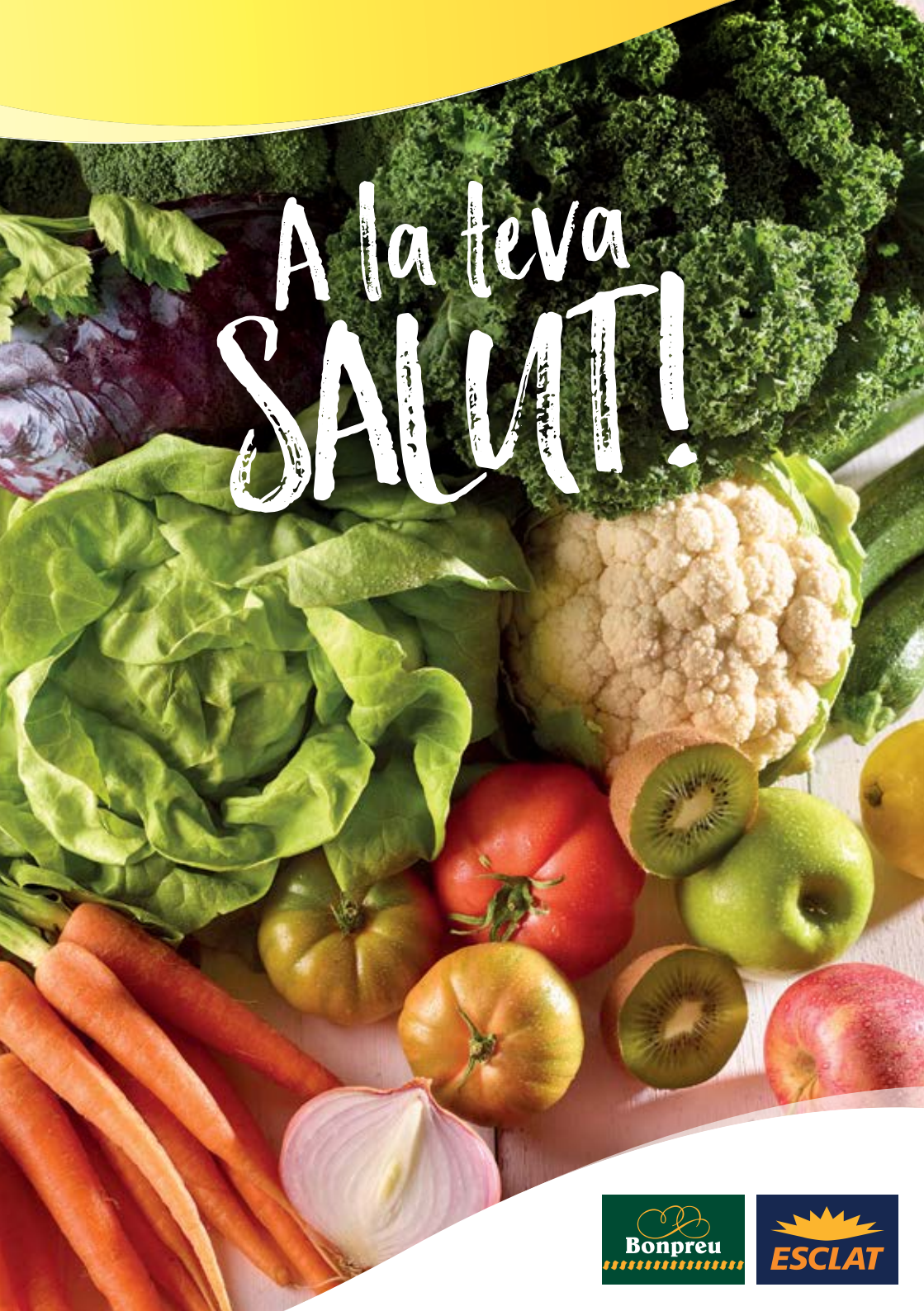




A la teva
SALUT!



Menjar sa per estar bé

“Que el teu aliment sigui la teva medicina”, ja ho deien els grecs fa milers d'anys, i el pas del temps i els estudis han confirmat aquesta afirmació: una dieta equilibrada és sinònim de salut.

L'oferta de productes alimentaris s'ha multiplicat en els darrers anys de manera extraordinària i la informació sobre dietes i hàbits saludables també. Escollir entre tanta oferta no sempre és fàcil.

Aliments dels quals fins fa deu anys no havíem sentit a parlar o es consideraven exòtics conviuen amb

productes locals i receptes de tota la vida. Això ha enriquit la nostra dieta de forma considerable, però també ha fet que cada vegada tinguem més dubtes a l'hora de preparar els nostres menús.

A Bonpreu i Esclat t'oferim algunes recomanacions, informacions i receptes fàcils de fer i equilibrades, que t'ajudaran a resoldre dubtes

i a menjar bé i de forma saludable.

Planificar, una bona opció

Segur que moltes vegades et fas la pregunta: “I avui què cuino?” No tenir planificats els menús fa que sovint mengem de manera desequilibrada.

Menjar bé i equilibrat és més fàcil del que pot semblar: només cal planificar una mica els àpats de la setmana. A més, pensa que cuinar pot ser una bona manera de relaxar-se i de... cuidar-se. Abans, però, cal omplir el cistell i triar quins aliments s'han d'incloure en funció del que cuinarem. Es recomana anar a comprar sovint per tal d'assegurar la presència abundant de fruites i verdures



fresques a les receptes. Cal tenir en compte que els productes frescos es conserven menys temps. Tot i així, la manca de temps tampoc no és excusa en aquest cas: si portes la llista ja feta de casa, no trigaràs gaire. A les nostres botigues trobaràs tot el que et calgui.

Què i en quina quantitat

En general, es tracta de menjar més vegetals, llegums, cereals i peix, reduir el consum d'aliments amb massa greixos saturats i cuinar amb mètodes de cocció saludables. El que sí que és cert és que en cap moment ens podem passar de mida, ja que fins i tot aliments molt sans com la fruita, quan n'abusem,

ens poden proporcionar massa sucre.

Que vagi de gust!

Avui dia les tendències dietètiques també s'han multiplicat: n'hi ha que són vegans i no mengen cap aliment d'origen animal, n'hi ha que són fans de la dieta mediterrània, i n'hi ha que segueixen la dieta flexitèria, on el verd és el protagonista, però que permet menjar carn i peix amb mesura. Segui quina sigui la teva dieta, recorda que menjar bé té més a veure amb la qualitat dels aliments –que estiguin en el bon punt de maduració o que siguin ben frescos– i amb la manera de cuinar-los que no pas amb la quantitat. Que vagi de gust!

•1 fruita més...•

Es recomana menjar cinc peces de fruites i hortalisses al dia. Les estadístiques diuen que prenem dues peces de fruita al dia, però **els nutricionistes aconsellen sumar-n'hi una tercera**: a les postres, a l'esmorzar per berenar...

...i 100 grams més de verdures

Aporten aigua, que ajuda a depurar, i fibra, fonamental per a la salut de l'intestí. A més, com que **omplen més que altres aliments**, ajuden a controlar el pes.





Són excepcionalment beneficiosos per a la salut perquè concentren moltes propietats en poca quantitat, per això el nom de *superaliments*. N'hi ha de poc coneguts, però n'hi ha que ja els menjaven els avis.

SUPERALIMENTS



SAPS QUÈ...?

Diversos estudis científics diuen que les persones que beuen habitualment té verd tenen menys riscos de patir malalties cardiovasculars i càncer.

Ja fa temps que en el món de la nutrició es parla de *superaliments*, una paraula que defineix els que tenen un contingut molt alt en nutrients; per tant, amb una quantitat petita ja podem notar-ne els beneficis. Alguns exemples són la quinoa, la col *kale* o la cúrcuma. Aquests han arribat a les nostres taules fruit de la importació, però d'altres ja els teníem aquí des de feia temps i, un cop s'han començat a difondre les seves propietats, han aconseguit més protagonisme, com la carbassa o el bròquil. Tots aquests aliments, els menys coneguts i els que tenen més tradició a la nostra gastronomia, es poden trobar a les nostres botigues Bonpreu i Esclat. Val la pena que els incorporis als teus menús, ja que donaran més riquesa i varietat a la teva dieta.

COL 'KALE'

S'ha fet molt popular per l'elevada concentració de nutrients, sobretot calci i ferro. També és molt rica en vitamina C, vitamina A i vitamina K, que millora la coagulació sanguínia. Ajuda a controlar el colesterol, és un bon antioxidant i antiinflamatori, i potencia el sistema immunitari. Amb les fulles més tendres, pots preparar una amanida. També queda molt bé en una truita, feta al vapor, en guisats o cremes de verdures. La temporada d'aquesta col coincideix amb els mesos de tardor i hivern, tot i que la podem trobar tot l'any.

ALVOCAT

Destaca sobretot pels greixos saludables, ideals per al cor, ja que actuen reduint el colesterol "dolent" (LDL) i augmentant el "bo" (HDL). Conté vitamines com la A i la C, amb acció antioxidant, i és ric en fibra, que ajuda a regular els nivells de sucre en sang i a controlar l'obesitat.



BRÒQUIL + 'BIMI'

Ja fa temps que es coneixen les bondats del bròquil (i de tota la família de les cols). I per això, l'hem d'incloure a la dieta, ja que contribueix més que altres verdures a la prevenció del càncer. El *bimi*, conegut com l'essència del bròquil, aporta més quantitat de zinc, àcid fòlic, antioxidants i vitamina C.



BOLET XIITAKE

La medicina tradicional xinesa l'ha fet servir des de fa segles per prevenir o tractar malalties. Redueix el nivell de colesterol i té la capacitat d'estimular el sistema immunològic; fins i tot diuen que pot ajudar a la prevenció del càncer. Té un alt contingut en fibra, ferro i vitamina D.



Quinoa



Proteïnes completes

Ha estat un aliment bàsic a molts països de Sud-Amèrica, i des de fa uns quants anys s'ha fet molt popular

Es recomana als esportistes i, fins i tot, la NASA la inclou a la dieta dels astronautes.

també entre nosaltres, ja que, en comparació amb altres cereals (tot i que en realitat és una llavor), aporta proteïnes més completes. És, per tant, una bona alternativa a la carn per als vegetarians i per a qualsevol persona que vulgui fer una dieta més sana i variada. També és rica en minerals, especialment calci i ferro. A més, no conté gluten.

• Fruites vermelles •



Petites, sanes i saboroses

Ja ho diuen que “al pot petit és on hi ha la bona confitura” i poques fruites hi ha tan petites com les móres,

Es poden menjar entre hores o afegir-les al iogurt, a les amanides, macedònies, a l'esmorzar...

els nabius o els gerds, i amb tantes propietats. Per exemple, contenen una gran quantitat de polifenols, components antioxidants que ajuden a eliminar substàncies tòxiques de l'organisme, i també aporten fibra, que contribueix a la mateixa funció depurativa, acció que s'associa a la prevenció de determinats tipus de càncer.

GINGEBRE

Arrel amb nombrosos usos culinaris, però coneguda sobretot per les aplicacions medicinals: per exemple, per tractar els problemes digestius (alleuja els gasos, ajuda a prevenir el restrenyiment, les nàusees i els marejos). Com que és un antibacterià molt potent, serveix per alleujar els símptomes de la grip o la gastroenteritis. Disminueix els nivells de colesterol i afavoreix la circulació.



CARBASSA

El seu sabor dolç no equival a moltes calories, sinó que és molt lleugera. És depurativa (ja que gairebé un 90% és aigua) i conté abundants carotens, uns pigments que l'organisme és capaç de transformar en vitamina A. També conté molta fibra, que ajuda a regular el trànsit intestinal.

CÚRCUMA

Al'Índia és un ingredient bàsic a la cuina des de fa segles, però aquí el seu consum s'ha incrementat darrerament pels seus importants beneficis: té efecte antiinflamatori (s'ha detectat una reducció del dolor en pacients amb artrosi) i contribueix a augmentar les defenses i a prevenir i tractar diversos tipus de càncer.



CACAU

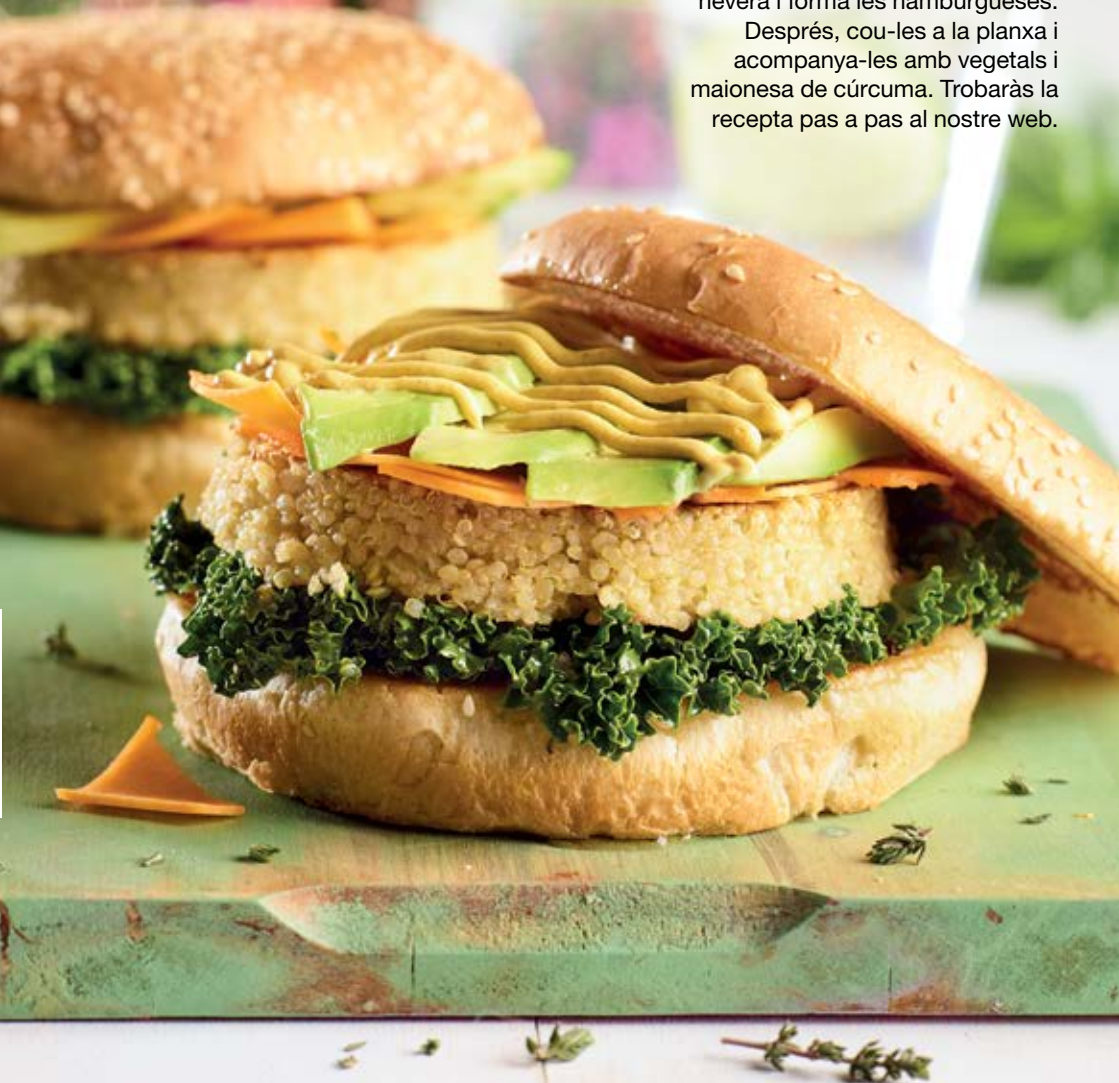
Era considerat pels asteques com l'aliment dels déus, així que no és estrany que estigui en el grup dels superaliments. S'ha reconegut la seva utilitat en la prevenció de la hipertensió. També augmenta el “colesterol bo” i conté algunes substàncies amb efectes anticancerosos.

Una superhamburguesa

Si et ve de gust preparar una recepta amb quinoa que quedi molt saborosa, prova a fer aquesta hamburguesa.

Cou la quinoa i barreja-la amb un ou batut, tres cullerades de farina, una ceba, una cullerada de ginebre picat, un gra d'all, sal i pebre. Deixa refredar la barreja a la nevera i forma les hamburgueses.

Després, cou-les a la planxa i acompanya-les amb vegetals i maionesa de cúrcuma. Trobaràs la recepta pas a pas al nostre web.



SUCS VERDS: SALUT A GLOPS

Fàcils de prendre i de preparar, saludables, gustosos, els sucus o batuts verds ens descobreixen una forma atractiva de prendre més fruita i verdura.



A PUNT PER BEURE

A les nostres botigues trobaràs els sucus de les marques Slow Verd i Agrofresc. Tots dos són 100% naturals i premsats en fred (*cold pressed*), una tècnica que manté les propietats de les fruites i verdures.

Semblava que havien de ser una moda passatgera, però no. El fet de ser una recepta fàcil de preparar, deliciosa i molt saludable ha acabat consolidant-los. A més, per l'alt contingut en aigua, ara que arriba el bon temps ens ajuden a hidratar-nos. Ens aporten vitamines, minerals i antioxidants, i això significa molts beneficis per a l'organisme. A més de donar-nos molta energia, tenen un efecte depuratiu, regulen el trànsit intestinal i ens ajuden a combatre els radicals lliures, que són molècules que fan malbé les cèl·lules del cos i n'acceleren l'envelliment.

Més fruites i verdures a la dieta

Els vegetals de fulla verda (espinacs, bledes, api, enciam, alfàbrega, menta...) els donen el color verd, per això el nom, i el toc de dolçor el posa la fruita. Aquesta combinació fa que els sucus o batuts verds siguin una opció ideal per incrementar la quantitat de fruita i verdura a la dieta d'una manera molt fàcil.

Suc 'detox'

Primer, renta bé una branca d'api, un cogombre, algunes fulles espinacs i una poma. Afegeix-hi una cullerada de gíngebre i aigua (500 ml), i passa'ls per la liquadora o la batedora. Si ho fas amb la batedora, pots filtrar el suc amb un colador per separar-ne les restes de polpa, però, si no el filtres, aportarà més fibra i serà més saciant.



Per esmorzar, berenar o sopar



Els sucs verds són beneficiosos per a tothom. Per controlar el contingut de sucres

Al matí, un suc verd és ideal com a substitut del cafè, ja que manté el nivell d'energia al llarg del dia.

en el cas de la gent gran o de patir diabetis, es recomana posar-hi només 1 fruita i que la resta siguin verdures. Si es pren al matí, i no hi ha cap contraindicació, s'hi pot afegir més fruita, que aportarà més sucre i més energia. En canvi, a la nit, les combinacions amb més quantitat de vegetals poden convertir-se perfectament en un sopar lleuger i depuratiu.

MÈTODES DE COCCIÓ SALUDABLES

Coneixes la millor forma de cuinar perquè les teves receptes siguin més saludables? El secret és fer servir pocs greixos i la tècnica adequada.



SAPS QUÈ...?

L'acer inoxidable, el ferro colat i el fang són considerats els materials més segurs per cuinar, ja que **no desprenen petites partícules o residus tòxics** i no hi ha risc per a la salut.

Per menjar sa, has de triar bé els ingredients, però la tècnica de cocció farà que el plat sigui més o menys lleuger i que mantingui la qualitat nutritiva dels aliments o que, en canvi, aquests perdin bona part de les propietats. D'altra banda, s'ha de vigilar amb les salses i els condiments que afegim a les receptes un cop cuinades, ja que poden fer que un plat equilibrat pels ingredients deixi de ser-ho.

Tècniques per a tots els gustos

Com que cada cop dediquem menys temps a cuinar, sovint mengem el mateix i preparat de la mateixa manera, però hi ha moltes maneres de cuinar receptes lleugeres i saboroses. Les coccions més recomanables són les que es fan a baixa temperatura o necessiten poc temps al foc:

- **Planxa.** És una cocció força ràpida: un parell de minuts per banda és suficient. Perquè sigui saludable, és imprescindible que l'aliment no es cremi i fer servir molt poc oli.

- **Saltar.** És una de les tècniques que necessita menys oli i menys temps (5-10 minuts), i alhora conserva tot el sabor dels aliments. Cal tallar l'aliment a trossets petits i coure'l a foc viu.

- **Bullir.** És un dels mètodes de cocció que més fem servir, però si vols aprofitar totes les propietats i sabors dels aliments recorda: posa l'aigua al foc i afegeix-hi l'aliment quan comenci a bullir. Les verdures és millor cuinar-les poc temps.

- **Forn.** La temperatura varia en funció de l'aliment. Per exemple, els peixos i les carns es cuinen a 180 o 190 °C i les verdures a baixa temperatura.

- **Papillota.** S'embolica el menjar hermèticament amb paper de papillota i es posa dins del forn. Quan el paper s'infla, està llest. Es pot cuinar qualsevol aliment.

- **Al vapor.** Els aliments es posen en una reixa o una cistella i els cou el vapor de l'aigua bullent per sota. No s'han de submergir.

Salmó a la papillota

Amb la tècnica de la papillota
**els aliments queden més
saborosos i succulents perquè
es couen amb el propi suc.**

Encara que es pot preparar
qualsevol aliment, el més
habitual és cuinar peixos,
com ara el salmó. En aquesta
recepta, amb verduretes, queda
molt bé. Trobaràs l'explicació
completa al nostre web.





UNA MICA MÉS D'EXERCICI...

Es recomana fer entre 30 i 60 minuts diaris d'exercici, però això no vol dir només anar al gimnàs, sinó que hi ha moltes maneres de mantenir-se actiu: caminar per anar a la feina, jugar amb els fills, sortir d'excursió, anar a ballar, pujar escales... Es tracta de trobar-ne una que t'agradi i s'ajusti al teu estil de vida.



...I DE DESCANS

El cervell i els músculs necessiten un descans diari, i per això hem de dormir prou hores (els adults entre 7 i 9 hores) i en un ambient confortable (on no faci ni massa fred ni massa calor) i fosc. Els estudis demostren que mentre dormim assimilem la informació rebuda al llarg del dia. Per tant, a més de contribuir a recuperar l'energia del cos, el descans ens ajuda a millorar la memòria i el rendiment.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 902 160 925

Segueix-nos a:

