

TALLERS D'ALIMENTACIÓ SALUBLE I SOSTENIBLE DE TARDOR

Alternatives Làctics

Taller de migdia

Croquetes de mil i brócoli

½ tassa mill
3-4 flors de brócoli
1 ceba
2 tasses d'aigua
1 dent d'all
300 gr beguda vegetal
2 cullerades tàperes picades
2 cullerades julivert picat
3 cullerades de farina cigró
oli oliva

Talla la ceba molt fina, salteja amb una mica d'oli d'oliva i un pessic de sal marina durant 10 minuts, incorpora l'all i deixa 5 minuts més.

Afegeix-hi el mill rentat i escorregut, la fulla de llorer, l'aigua i una mica de sal marina. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc lent uns 25 minuts.

Mentre fes el brocoli al vapor i pica, afegeix-lo, juntament amb les tàperes i el julivert al mill cuit. Deixa-ho refredar.

Preparem una beixamel espessa, un raig d'oli amb farina de cigró, coure uns -3 minuts i afegir la beguda vegetal, coure fins que lligui la beixamel.

Barreja amb la massa de mill i deixar refredar.

Agafar petites proporcions i donar forma de croqueta.

Les pots servir passades per la planxa uns minuts o al forn o rebossar amb farina de cigró diluïda amb una mica d'aigua i després passar per pa ratllat, fregir i passar per un paper absorbent per treure excés d'oli.

Quiche de porro

1 porro rodells
1 ceba a quadrats
1 pastanaga ratllada
125 gr xampinyons laminats
1 quefu o 1 tofu 200gr
½ got d'aigua
½ got d'aigua de mar
400 gr beguda vegetal civada
25 gr de farina de cigrons
pebre negre, farigola, aigua de mar, sal

Tallar les verdures fines, saltejar primer la ceba, després la pastanaga i el porro, llavors incorporem la farina de cigró deixem uns 3 minuts anar remenant, incorporar les espècies i la barreja líquida, que serà triturar el quefu, l'aigua, l'aigua de mar i la beguda vegetal.

Apart salteja els bolets, al final un pessic de sal i pebre.

Barregem tot plegat i posem en motlles, a sobre el xampinyó.

Fornejar a 180° uns 25 minuts.

Decorar amb unes fulles de pastanaga tendres i tomàquets xerri a octaus.

“Formatge” vegetal amb herbes

200 gr ametlles crues i pelades

3 cullerades pipes de gira-sol o cànem

3 cullerades de llevat nutricional

suc ½ llimona petita

2 cullerades d’oli oliva

1 cullerada d’aigua de mar

120 gr aigua o beguda d’ametlla segons com es vulgui d’espès

A escollir:

½ cullereta d’all en pols

½ cullereta de ceba en pols

També herbes provençals o romaní o cibulet...

Opcional: 2 culleretes d’agar agar

Remullar 12 hores les ametlles i les pipes, escórrer i triturar tot junt molt bé.

Si utilitzem l’agar agar queda més pres el formatge, segons vulguem per untar o no.

L’agar agar s’ha de diluir amb l’aigua i bullir uns 3 minuts que quedi totalment desfet.

Batut tònic-digestiu

1 got de kombutxa

3 flors de brócoli o col kale

1 tija api

1 got beguda vegetal

1 rodanxa llimona

1 got d’aigua

Triturar tot junt.

Afegir més quantitat de qualsevol dels líquids si es vol menys espès.

Taller de tarda

Tortetes o pancakes de civada amb poma

1/2 tassa de flocs de civada

1/2 tassa de beguda vegetal

1 cullereta de canyella molta

vainilla o gingebre fresc a gust

1 poma cuita o 1 plàtan

pessic de sal negra

2 dàtils

2 culleretes de lli molt

1 cullereta ratlladura llimona

1 cullereta suc de llimona

½ cullereta vinagre poma

Podem donar color amb cúrcuma, remolatxa, espinacs...

oli de coco per cuinar-los

Incorporar tots els ingredients a la batedora i triturar.

Calenta una paella i pinzellar amb oli de coco.

Coure fins que es comenci a daurar i donar la volta.

Pots acompanyar amb xocolata, fruita del temps, compotes, iogurt...

Cremós de poma amb fruits secs

Serveix per acompanyar i decorar postres, pastissos, flams, creps, tortetes, pancake...

250 gr poma cuita

50 gr coco ratllat

100 gr ametlla o nous

1 cullereta d'oli de coco

1 cullereta de suc de llimona

Remulla els fruits secs i el coco ratllat durant 24 hores. Cola i tritura amb l resta d'ingredients . Deixa refredar.

Batut de cacau

500 gr beguda vegetal

2-3 dàtils

25 gr avellanes lleugerament torrades

25 gr cacau o garrofa

25 gr llavors de cànem

Tritura tot junt en una batedora.

Flam de moniato y carbassa

500 gr Beguda vegetal

100 gr Carbassa cuita al forn

100 gr Moniato cuit al forn

1 cullereta ratlladura llimona

1 cullereta ratlladura taronja

1 branca canyella

½ cullereta agar agar molt

20 gr de mido de blat de moro o kuzu diluït en ½ got d'aigua

vainilla a gust

pessic de sal negra

2 cullerades sirop d'agave o melassa d'arròs o dàtil

Infusiona la beguda vegetal amb la canyella i les ratlladures de cítrics, després treu la canyella i bull amb l'agar agar uns 3 minuts, quan està totalment dissolt afegeix el mido diluït en aigua, deixa uns 3 minuts mes que espessi una mica i ja està. Tritura amb la resta d'ingredients.

Posar en motlles i deixar refredar, si es vol es pot posar al fons del motllo una mica de sucre de canya integral(panela per exemple) o agave caramel·litzat.