

L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

ALIMENTS DE TEMPORADA: BRÒQUIL



La forma habitual de consumir bròquil és bullit, sol o acompanyat d'altres verdures, encara que també es pot consumir cru. La tija conté molta fibra, per la qual cosa s'aconsella pelar si es consumirà. Les tiges verdes d'aquesta verdura es poden preparar de la mateixa manera que els espàrrecs, amanits amb una salsa vinagreta o una mica de maionesa. També es poden emprar per a l'elaboració de diverses sopes i purés. Els ramells se separen o es tallen en mides uniformes perquè es cuinin al mateix temps. A l'hora de coure-ho, després de bullir primer durant uns minuts les tiges, s'afegeixen els ramells i, finalment, les fulles. El bròquil cuinat ha de ser de color verd brillant i estar "al dente". Si el bròquil es cuina massa temps deixarà anar una olor forta, es posa de color verd fosc, perd vitamines, especialment la C i part dels seus minerals es dilueixen en l'aigua de cocció, de manera que convé aprofitar el brou i prendre-ho tal qual o usar-lo en l'elaboració d'altres plats.

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.