

Com augmentar la ingesta de fruita i verdura?

L'objectiu es prendre com a mínim 2 racions de verdura i 3 de fruita al dia. Això d'entrada pot semblar impossible, però no ho és si planifiquem els àpats i la compra de forma intel·ligent. Potser haureu de cuinar el vostre menjar, però això també és positiu. Aquí teniu algunes idees de com incorporar fruita i verdura a la vostra vida diària.

Consells Generals:

- 1) Gaudiu dels colors de la vida i utilitzeu els 5 grups de colors diferents a la cuina i al menjar:
 - verd
 - taronja/groc
 - vermell
 - blau/morat
 - blanc/marró
- 2) Utilitzeu verdura, fruita i llegums, fresques, congelades o enllaunades (baixes en sal). Eviteu l'extra de sal rentant primer els llegums, o compreu productes sense sal.
- 3) Si teniu pressa o un compromís: utilitzeu verdura pelada i tallada, amanides mixtes, compreu amanides ja preparades o per a emportar.
- 4) Rostiu les verdures per a augmentar la dolçor natural dels vegetals.
- 5) Afegiu una mica de formatge ratllat baix en greix, herbes aromàtiques per l'amaniment, oli oliva verge extra, etc. per a què tinguin més bon gust.
- 6) Eviteu la cocció excessiva dels vegetals!
- 7) Cobriu parcialment amb una tapadora l'olla de cocció de les verdures, per tal que es mantinguin més fresques.

Consells per a incorporar verdura als plats, sense pràcticament notar-ho:

Afegiu verdures i fruites en cada plat que feu, des de sopes a guisats i pastissos de carn

- Proveu diferents condiments per a fer el plat més deliciós: proveu els Asiàtics, Mexicans, de l'Orient Mitjà, italians...
- Amagueu les verdures en els plats que es barregen fàcilment: plats de pasta, sopes, guisats, salses.
- Feu coincidir el color dels vegetals amb el color de l'ingredient principal.
- Els plats a base de tomàquet són fàcils d'omplir amb altres verdures, pel seu sabor intens i el color del tomàquet.
- Per a la bolonyesa i altres salses per a acompanyar pastes, arròs, etc. piqueu la ceba i l'all, el porro, l'api, ratlleu pastanagues o altres verdures d'arrel per a substituir la meitat de la carn picada; useu tomàquet triturat baix en sal com a base en lloc de crema de llet, afegiu herbes aromàtiques per augmentar el gust.

- Per a pastís de carn, mandonguilles..., ratlleu pastanaga, carbassa, ceba..., per tal de substituir part de la carn.
- Respecte a les sopes, guisats, woks, afegiu més hortalisses, ceba, porro, api, fonoll, col, col arrossada, fesols, que a la recepta original (o substituïu parcialment patates, arròs, fideus, carn i altres ingredients).
- Per a guisats, afegiu verdures d'arrel com la xirivia, pastanagues, substituint en part les patates; i carbassa o coliflor, per a substituir la pasta i l'arròs.
- Per als productes cuits afegiu verdura i/o fruita ratllada, a daus o en puré, com pastanaga, xirivia, remolatxa, carbassa, poma, pera, plàtan; i fruita seca i fruits vermells per al pa, la massa de pastís i la decoració; substituïu la meitat de la greix amb purés de fruites o vegetals.

Consells per a degustar una amanida deliciosa

- Ompliu el plat amb verdures de fulles verdes com l'enciam, escarola, rúcula, espinacs, col, col arrossada.
- Afegiu altres vegetals frescos com els tomàquets, pebrots, ràvens, fonoll, coliflor, cogombre, etc.
- Afegiu verdures a la graella (també les podeu trobar en conserva), com l'albergínia, carbassó, pebrot, xampinyons, cebes, cors de carxofa envasades o rostides al forn, vegetals d'arrel com la pastanaga, remolatxa, naps, xirivia ...
- Afegiu fesols o lleties o fruita seca, lleugerament torrades, per augmentar la proteïna i la fibra.
- Afegiu fruites, com els cítrics, peres, pomes, maduixes ...
- Afegiu al guarniment l'oli d'oliva verge extra i el vinagre, etc
- Afegiu herbes fresques com l'alfàbrega, el coriandre, el julivert, les cebes tendres i altres espècies com el pebre negre.
- Per a l'amanida com a plat principal: afegiu una ració de carn magra, peix, tofu o un ou i una ració de pasta, o acompanyeu-ho de pa integral.

Consells per a preparar un entrepà deliciós com a dinar

- Trieu pa integral, pa de pita.
- Unteu-lo amb oli d'oliva verge, fesols o crema de cigrons, o un altre condiment amb molt de sabor.
- Afegiu al pa rodanxes de ceba, de cogombre, tomàquet o qualsevol altra verdura a mà. Proveu també rodanxes de poma, pera o similars, o vegetals enllaunats com tomàquets secs, cors de carxofa i pebrot escalivat.
- Cobriu amb el farciment de la vostra elecció: embotits com el gall dindi, formatge com la mozzarella, tonyina, filet de peix, peix en escabetx, ou dur, bolets a la graella, etc.

- Assaoneu-lo amb herbes fresques o altres condiments.
- Afegiu uns quants vegetals més a la part superior del farciment.
- Cobriu amb una altra llesca de pa, o si utilitzeu pa de kebab, feu-ne un caneló.
- Gaudiu d'una amanida de fruita o un plat de fruites i/o fruites vermelles per a les postres.

Consells per a àpats especials

- fruites i fruites vermelles amb flocs de civada, cereals o muesli o amb iogurt natural.
- pa amb enciam, rodanxes de cogombre, pebrot i tomàquet, alvocat, fesol, crema de cigró o d'un altre tipus.
- truita de fesols.
- fruita sencera.
- batut de baies o de fruites (baix contingut de sucre afegit) (també podeu afegir alguna verdura en el batut).

Dinar

- amanida o verdures cuites amb el plat principal (la meitat d'un plat).
- un primer plat d'amanida amb peix a la graella o pollastre i llegums.
- un plat de llegums en comptes d'un plat de carn.
- una peça de fruita, fruita enllaunada o una ració de baies de postres.

Sopar

- tomàquet i sopes a base de brou de verdures com a entrant o plat principal.
- guisats o cassoles amb moltes verdures.
- verdures rostides o al forn, amb peix o carn.
- pomes, peres, etc. en puré.
- amanida mixta amb fesols, verdures a la planxa.
- una porció d'amanida de fesols mixtos assaonat amb coriandre fresc, llimona o llima.
- substituïu una part de la carn per fesols.
- herbes i espècies fresques de temporada.
- baies o fruites per postres.
- baies o fruites amb fruita seca.

Aperitiu

- crema de cigrons, alvocat sols o barrejats amb formatge al pa.
- fruites .
- batut de baies o de fruites.
- baies amb iogurt.
- baies i fruita seca, en lloc de dolços.