



Guia pràctica de gastronomia triturada

Guia per preparar plats amb textura modificada nutritius i deliciosos

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Índex

1. <i>Introducció</i>	3
2. <i>Consideracions i característiques generals de l'alimentació triturada</i>	4
3. <i>El procés de la cuina triturada</i>	6
4. <i>Enriquiment energètic i proteic</i>	20
5. <i>Conservació i regeneració</i>	21
6. <i>Com adaptar un plat fet a un plat triturat?</i>	22
7. <i>Receptes</i>	24
1. <i>Triturats base</i>	26
2. <i>Receptes tradicionals</i>	38
3. <i>Altres receptes i elaboracions</i>	43

1/ Introducció

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual s'obtenen els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Alimentar-se de manera saludable no és només ingerir determinats nutrients en una certa quantitat, sinó que és un concepte que va més enllà. Una alimentació saludable és la que permet assolir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, conservar o restablir la salut i ajudar a disminuir el risc de malalties, però l'alimentació també ha de ser, sobretot, satisfactòria i plaent.

Aquesta senzilla guia de gastronomia triturada neix com a versió de lectura ràpida del Manual de gastronomia triturada. Un manual desenvolupat per la Fundació Alícia, amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i coordinats amb la Fundació Catalunya la Pedrera, que serveix per a preparar plats triturats plens de sabors, color, aromes i formes agradables per a donar resposta a totes aquelles persones que no poden mastegar bé o tenen alguna dificultat per empassar i doncs, han de menjar triturats.

Triturar els aliments és una de les adaptacions de la textura més comunes, necessària com a conseqüència de diferents malalties i del propi procés d'envelliment, i que no ha de considerar-se un dieta per si mateixa, sinó un complement a la dieta que requereix cada individu. Aquesta necessitat d'adaptar la textura, no ha de fer que l'alimentació no sigui equilibrada ni satisfactòria, o que deixi de respondre a les característiques individuals, socials o culturals de cadascú.

Aquesta versió curta, pretén doncs, sintetitzar els conceptes més bàsics del procés d'adaptació de la textura dins d'una alimentació equilibrada, amb la finalitat d'ajudar-vos, d'una manera pràctica, fàcil i propera, a fer un bon triturat, tan des del punt de vista de la nutrició (complet, equilibrat...) com del gust (saborós, plaent...).

Tot i que hi trobareu molts consell útils i algunes propostes de receptes, no és una guia adaptada per a disfàgia, en aquest cas caldrà consultar a l'especialista quins consells i receptes són aptes.

2/ Consideracions i característiques generals de l'alimentació triturada

El primer que cal fer quan es vol planificar l'alimentació triturada és **tenir molt en compte l'usuari a qui va destinada l'elaboració**, per poder satisfer les seves necessitats. Una elaboració triturada serà adequada sempre que es tinguin presents els aspectes següents:

Satisfacció: l'alimentació ha de ser un element que produeixi plaer, independentment de la condició de l'usuari. Per aconseguir aquest objectiu caldrà fer elaboracions que agradin, i per això seran rellevants el gust, l'aroma i l'aspecte visual.

Suficiència: cal tenir en compte la quantitat de menjar que conté l'elaboració i el volum final que representa per no servir-ne quantitats excessives o, per contra, insuficients.

Completa: les elaboracions triturades, com qualsevol altra elaboració, han d'estar incloses dins d'una pauta d'alimentació que procuri incloure tots els nutrients que la persona necessita.

Equilibri: cal intentar que l'alimentació incorpori un varietat àmplia d'aliments, seguint les recomanacions de quantitat i freqüència per a cada grup d'aliments, i tenint en compte també les característiques de la dieta de cada usuari.

Seguretat: els requisits d'higiene per preparar qualsevol aliment són especialment importants quan es tracta de fer triturats, ja que per les característiques que tenen són més fàcilment contaminables. També és important garantir que l'elaboració podrà ser consumida de manera segura (sense espines o altres elements de risc).

Adaptació: el triturat ha de ser adequat a les característiques individuals, socials i culturals de la persona. Així, en una alimentació triturada també caldrà tenir en compte aspectes individuals (com l'adequació a l'estat de salut), aspectes socials (com el factor socialitzador que representa, per la qual cosa cal evitar que suposi una barrera pel fet que sigui adaptada) i aspectes culturals (per preservar el significat del menjar, lligat als records, les vivències, les tradicions familiars...).

Sostenibilitat i assequibilitat: prioritzar l'ús de productes de proximitat o de temporada, però també l'ús de productes econòmicament assequibles amb un valor nutricional elevat.

Tot i que el terme més utilitzat quan es parla d'adaptació de la textura dels aliments és **alimentació triturada**, també se'n fan servir d'altres, com **dieta triturada**, **dieta turmix** o **dieta pastosa**, que també poden fer-hi referència.

El fet d'anomenar-se triturada no sempre inclou l'acció de triturar. Hi ha molts aliments o preparacions que no requereixen aquest procés, com per exemple el iogurt, el flam, la gelatina, la sopa de sèmola, un plàtan madur ben aixafat o una poma al forn ben cuita, que també entrarien en aquesta definició.

Tot i així, un aliment o elaboració s'inclou dins el que entenem com a textura triturada si compleix les premisses següents:

- Es pot empassar sense mastegar i, per tant, pot incloure diferents consistències, des de líquids fins a sòlids tous.
- Es pot aixafar per fer-ne una massa uniforme, en el cas d'una elaboració o aliment sòlid (un aliment que manté la forma i la consistència). Per exemple, una gelatina o un flam han de ser prou tous perquè quan s'aixafin amb una cullera o forquilla es formi una pasta i no es trenquin a trossos durs.
- Té la humitat suficient per evitar que la massa s'enganxi a les parets interiors de la boca. Es pot empassar amb facilitat, sense gaire esforç.
- Es pot fer un bolus uniforme només amb una lleugera pressió de la llengua.



Per tant, en un àpat, tal i com es mostra en la imatge següent, es poden combinar diferents textures, fins i tot en una mateixa elaboració, sempre que totes les textures incloses compleixin les premisses anteriors.



Menú d'alimentació triturada amb diferents textures.

A més, en la majoria dels casos quasi totes les elaboracions i plats d'una alimentació estàndard es poden adaptar a una textura triturada i, per tant, no cal preparar sempre elaboracions concretes o específiques per a la persona que ha de menjar triturat. Aquest punt és molt important, ja que cal, en la mesura que sigui possible, que l'alimentació de la persona que necessita una textura modificada sigui com més semblant millor a l'alimentació que duia abans, i a més, si pot ser, que mengi el mateix que la resta de la família o comensals amb qui es comparteixi taula. Per tant, els plats típics i més comuns de la nostra alimentació, com ara l'amanida, el pollastre a la planxa, la truita de patates, la paella o els espaguetis amb tomàquet, es poden adaptar i poden formar part de l'alimentació d'aquest col·lectiu. Al llarg del document s'explica com fer-ho, també a través de diferents exemples.

3/ El procés de la cuina triturada

Per a fer un bon triturat, cal seguir un procés que inclou diferents passos. Qualsevol d'aquests passos és igual d'important i crític:

ELS QUATRE PILARS BÀSICS PER PREPARAR UN TRITURAT SÓN, DONCS:



LA PLANIFICACIÓ

Per garantir una alimentació variada i saludable és molt útil planificar el menú de manera setmanal.

Per fer-ho, cal tenir en compte les **recomanacions de quantitat i freqüència** de tots els grups d'aliments i les **necessitats nutricionals del comensal**.



ELS INGREDIENTS

A l'hora d'escollir els ingredients, cal valorar diferents aspectes: la **qualitat**, el **gust** i el **comportament** quan es triturin pel que fa a la textura i el color.



L'ELABORACIÓ

Un cop s'ha triat l'elaboració, és el moment de manipular i/o cuinar els ingredients. La **manipulació** abans de coure'ls, les diferents **tècniques culinàries**, l'**acció de triturar** o altres processos opcionals com **colar**, **espessir** o **texturitzar** (en el cas de voler donar-hi forma) són punts fonamentals a l'hora de preparar un triturat.



EL SERVEI

Finalment, però no per això menys important, cal tenir molta cura en el servei i la presentació de les elaboracions. Aspectes com la **identificació visual**, el **color** i l'**aspecte final**, la **temperatura**, la **vaixel·la** i la **disposició** són fonamentals perquè el plat sigui acceptat.

3.1 / Planificació del menú o àpat

Per planificar l'alimentació i aconseguir que aquesta sigui variada i alhora equilibrada cal tenir en compte les recomanacions de quantitat i freqüència de tots els grups d'aliments, disponibles a la "Guia de la Alimentació Saludable. SENC" (<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>).

Si no cal tenir en compte cap condicionant dietètic afegit, la millor manera d'aconseguir una alimentació variada és repartir-la en cinc àpats. Això suposarà més opcions d'incorporar els diferents grups d'aliments recomanats, ja que en l'alimentació triturada moltes vegades es fa més difícil acabar-se els plats, a causa de la textura uniforme.

En la següent taula es mostra l'energia i grups d'aliments que es recomana consumir en cada àpat:

REPARTIMENT ENERGÈTIC (% DE L'ENERGIA DEL DIA)	ALIMENTS RECOMANATS PER A CADA ÀPAT
Esmorzar (Esmorzar + mig matí) 25%	Per esmorzar (esmorzar + mig matí) es recomana incloure tres grups d'aliments: cereals (pa i derivats, galetes, cereals baixos en sucre...), lactis (llet, iogurt, formatge) i fruita fresca .
Dinar 35%	Un dinar complet hauria d'incloure: verdures (crues i cuites), aliments farinacis (cereals com pa, pasta, arròs, tubercles o llegums, prioritzant versions senceres o integrals) i aliments proteics (carn, peix i marisc, ous i llegums). Per postres es pot incloure una peça de fruita o un lacti dependent del que s'hagi consumit a la resta d'àpats.
Berenar 10%	Per berenar, es pot triar dos d'aquests tres grups: cereals (pa i derivats), lactis i fruita, dependent del que s'hagi consumit en els altres àpats.
Sopar 30%	El sopar hauria d'incloure els mateixos grups d'aliments que el dinar, tot i que es recomana que sigui més lleuger i es facin servir tècniques de cocció de digestió fàcil. La verdura també es recomana que sigui cuita.

Taula 1: Repartiment energètic per àpats i composició de cadascun.



En el cas de seguir una alimentació de textura modificada, és important assegurar que s'inclouen les proteïnes necessàries, aportant un mínim de 100 – 125 g de carn, peix i ous en el àpats principals. També podem aconseguir cobrir les necessitats de proteïna ajudant-nos d'altres aliments, com els llegums combinats amb cereals, el formatge o la fruita seca.

Un altre punt crític des del punt de vista nutricional de l'alimentació triturada és la falta de preparacions habituals a base de verdura i fruita fresca no cuinades, imprescindibles pel seu contingut en vitamines, minerals i altres compostos bioactius. Cal incorporar doncs, la verdura i la fruita crua.

Per assegurar l'equilibri nutricional dels àpats principals podem fer-ho de dues maneres: a partir d'un plat únic complet (triturat únic) o a partir de diferents triturats, generalment d'un primer i un segon (triturat múltiple), però que ambdós incloguin els grups d'aliments recomanats per als dinars i sopars.

TRITURAT ÚNIC



Un únic bol amb un volum aproximat de 400-450 g.

TRITURAT DOBLE



Un primer plat i un segon plat, d'uns 200-225 g.

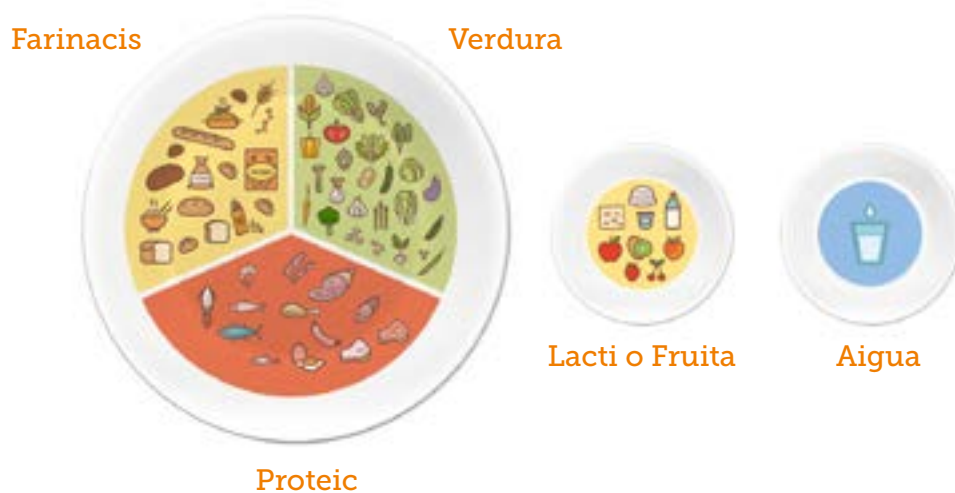


3.1.1/ Recomanacions per preparar un triturat únic

El triturat únic és actualment la manera més comuna de servir els àpats principals de textura modificada. Habitualment és un sol bol, d'uns 400 g, d'un puré format per diferents verdures, patata i un aliment proteic (pollastre, peix, ous...). Generalment es bullen tots els ingredients, com si es preparés un brou, i es trituren. En la majoria de casos el triturat és nutricionalment equilibrat, però monòton, i no recorda a cap preparació en concret; té colors homogenis i es fa difícil acabar-se'l, un agreujant en els casos en què hi ha falta de gana. Per tant, és important que tot i que s'opti pel plat únic complet, aquest sigui variat, tant pel que fa a ingredients, tècniques d'elaboració, colors...

Una manera senzilla d'assegurar l'adequació nutricional d'un àpat principal, sense la dificultat afegida de pesar els aliments, i que augmenti la varietat d'ingredients, colors i sabors seria utilitzar el concepte de **mètode del plat**, un plat que reuneix els grups d'aliments que han d'estar sempre presents en els àpats principals: verdures, farinacis i aliments proteics, i que permet alhora un equilibri a base de diferents preparacions.

El mètode és senzill, implica agafar un plat estàndard, dividir-lo mentalment en tres parts i afegir-hi els ingredients corresponents a cada part (siguin crus o cuits). Després només caldrà cuinar-los i/o triturar-los tots junts.



Cal recordar també que s'ha d'incloure verdura fresca als menús, com a alternativa a la verdura cuïta. Per tant, cal que de tant en tant la part de verdura sigui a base d'enciam, tomàquet, pastanaga crua, etc., que es pot preparar com una sopa o gaspatxo o com un triturat d'amanida i que caldrà triturar separatament de la resta d'ingredients.



3.1.2/ **Recomanacions per preparar un triturat múltiple**

Com s'ha comentat anteriorment, és freqüent que a algunes de les persones que segueixen una alimentació triturada els costi menjar, sigui per falta de gana o perquè al cap de poc temps de començar a menjar se'n cansen. Les causes poden ser la poca varietat de preparacions que se solen oferir o la dificultat d'ingerir grans quantitats d'un únic triturat, que en la majoria dels casos serà uniforme en textura, sabor i color. Per tant, és més recomanable servir quantitats més petites, de 200-250 g, de diferents elaboracions, com per exemple un primer i un segon plat.

A més, cal tenir en compte que la majoria de persones estan acostumades a fer els àpats a partir d'un primer, un segon i unes postres. Les persones que han de menjar cada dia una alimentació triturada necessiten sentir que, tot i que la textura és diferent, continuen menjant de la mateixa manera que han fet sempre. Aquest és un altre argument per intentar sempre que es pugui fer àpats amb més d'un plat.

En aquests casos es recomana preparar un primer plat a base de verdures i/o farinacis, com ara purés i cremes de verdura, gaspatxos, arrossos, amanides, empedrats..., i un segon basat en l'aliment proteic que asseguri el contingut de proteïnes de cadascun dels àpats (carn, peix, marisc, ous i llegums). Aquests plats proteics poden ser plats tradicionals que requereixen més feina, o plats senzills que simularien el que habitualment la majoria de persones mengem per dinar o sopar, és a dir, un tall de carn o peix a la planxa.

Tant si elaborem un plat únic com si fem més plats caldrà tenir en compte les consideracions següents:

- Intentar en la mesura que es pugui que tots els membres de la família o els comensals d'un centre que comparteixin taula, mengin el mateix i de la mateixa manera (preparacions, vaixela...) i només hi hagi diferències en la textura.
- Quan elaborem els menjars per a un tercer, sigui a casa o a les col·lectivitats, és recomanable menjar un dels àpats sencers per poder valorar si la quantitat total o la ració destinada al comensal és la correcta o si cal modificar-la, sigui per massa quantitat o per poca.
- Quan hi ha usuaris amb molt poca gana i que ingereixen volums molt petits de menjar, cal enriquir les preparacions per augmentar el valor nutricional dels plats.



3.2/ Ingredients

A l'hora d'escollir els ingredients cal tenir en compte les diferents característiques que poden condicionar el resultat final de la preparació: **la qualitat, el gust, el color** i per tant, **la manera com es comportaran quan es cuinin i/o es trituren** pel que fa a la textura i la tonalitat finals.



QUALITAT

Utilitzar ingredients de qualitat repercutirà directament en el sabor. Cal prioritzar l'ús de productes frescos. En el cas de la fruita i la verdura, perquè es trituren bé és recomanable que estiguin en el seu estat òptim de maduració.



COMPORAMENT QUAN ES TRITUREN

Per elaborar un bon triturat és important saber com es comportarà cada aliment durant el procés, així trobarem principalment aliments que proporcionen:

- Textures líquides: Fruites i verdures amb una elevada proporció d'aigua, com el tomàquet, l'enciam, el cogombre...
- Consistència: Els cereals, els llegums, els tubercles, l'ou o algunes verdures cuites (pastanaga, albergínia, carbassa, carbassó, nap...)
- Textura fibrosa: Les carns fibroses i les verdures com els espàrrecs, les bledes, els porros o l'api.
- Emulsió: Els olis i greixos, la nata i els formatges molt cremosos.



GUST

Un dels problemes de l'alimentació triturada és la dificultat d'identificar-ne l'elaboració, ja que és impossible reconèixer visualment els aliments que formen el plat. Per ajudar a millorar la identificació podem:

- Fer elaboracions senzilles, sense barrejar gaires gustos en un mateix plat, ajudarà a identificar-ne el component principal.
- Triturar elaboracions molt conegudes i/o tradicionals.
- Tenir en compte la condimentació del plat.
- Tenir cura de la presentació.



COLOR

Cal preveure el color final de l'elaboració, tenint en compte els colors dels ingredients i els canvis que experimentaran amb les cocccions.

- Com més aliments de més color es combinen més confós pot resultar el color final.
- Cal evitar combinacions de colors pocs agradables i procurar que el conjunt de plats i àpats tinguin un gamma de colors com més variada millor.

La il·lustració següent ens pot ajudar a preveure el color final de la preparació:



Patata, tapioca, pasta, arròs, sèmola, pa (sense crosta), mongetes seques, clara d'ou, peix blanc, sípia, calamar.



Blat de moro, pebrot groc, cigrons, pinya, mango, préssec, ou sencer.



Pastanaga, carbassa, moniato, musclos, rovell d'ou.



Pebrot vermell, tomàquet, remolatxa, síndria, maduixa, fruites vermelles, salmó.



Pebrot verd, espinacs, espàrrecs, bròquil, pèsols.



Pa torrat, cereals integrals, quinoa, pollastre, gall dindi, magre de porc, conill.



Llenties, peix blau (tonyina, verat, sardina...), vedella, xai.



3.3/ Elaboració

Generalment, el procés d'elaboració d'un triturat comporta diferents processos: **la manipulació** dels ingredients, **la cocció** d'aquests o no i **l'acció de triturar**. També hi ha altres d'opcionals, com **colar** o **espessir les elaboracions** un cop triturades o **texturitzar** l'elaboració per donar-hi una forma o un volum determinats.

3.3.1/ Manipulació

A l'hora de manipular els ingredients que formaran un triturat cal tenir en compte:

- **Els elements que dificulten el triturat:** el primer que cal fer és eliminar les parts dels ingredients que dificulten el triturat com els ossos, espines, tendrums, cartilags, peles, fibres, pinyols, etc.). Hi ha elaboracions, en que els podem treure després de coure i abans de triturar, ja que aporten gust al plat, com un os de pernil en un estofat.
- **La forma de tallar els ingredients:** els talls petits afavoriran la cocció, tant per **gust**, com per **temps** i per facilitat de **triturar**.
- **Ús de tècniques per reforçar l'aroma i el gust:** com marinar o adobar els ingredients abans de la cocció, amb combinacions d'espècies, herbes aromàtiques, oli, licors...
- **El control de l'oxidació:** del productes que en cru s'oxiden fàcilment i poden donar coloracions marronoses al preparat final, com la poma, la pera, el plàtan, l'alvocat, la carxofa, l'albergínia o la patata. Mantenir-los en fred, tapats o submergits amb aigua i julivert o llimona pot reduir aquesta oxidació.
- **La higiene dels triturats de fruita i verdures crues:** els aliments que es trituraran directament i consumiran sense coure's, cal assegurar que es netegin bé, es manipulin amb estris nets i es mantinguin en fred fins al moment de consumir i recordar que no es poden conservar durant massa temps.



3.3.2 / La cocció

Perquè l'alimentació sigui variada cal utilitzar diferents ingredients, però també diferents tècniques de cocció, ja que ens donaran matisos gustatius diferents i diversitat de gustos i aromes als àpats. A continuació es descriuen diferents tècniques de cocció i les seves característiques a l'hora de preparar els triturats:

VAPOR, BULLIT, MICROONES

Coccions molt adients per triturar posteriorment, ja que els elements cuits tenen humitat, fet que afavoreix una textura final uniforme.

Fer servir brous, infusions o altres líquids aromatitzats com a mitjà de cocció pot aportar més matisos gustatius al plat, així com aprofitar-los també a l'hora de triturar. El microones, a més, te l'avantatge de coure d'una manera fàcil, segura i ràpida.

GUISATS I ESTOFATS

Aquestes coccions, generalment llargues, permeten que el resultat sigui molt tendre. El suc que se'n genera dóna humitat, alhora que en potencia el gust final. Cal mantenir la humitat al llarg de tota la cocció de l'aliment, procurant que hi hagi líquid o tapant el recipient amb què es cuina.

En la majoria de casos, si un guisat es deixa reposar tindrà un gust més uniforme i potenciat.

A més d'una cassola amb tapa, un bon estri per elaborar-los és l'olla de pressió.

PLANXA, BRASA, FORN, FREGIT, SALTAT

Són coccions que generen un bon gust perquè els aliments es dauren per fora. Són tècniques molts útils com a complement d'altres en què hi hagi humitat que faci més tendre el producte, com el bullit. Per tant, una bona pràctica és preparar els aliments amb alguna d'aquestes tècniques i després bullir-los uns 5 – 10 minuts per tal que agafin humitat i es tornin tendres.



3.3.3/ Acció de triturar

La textura final d'un plat triturat depèn de diversos factors, però els que definiran la consistència final seran principalment la relació líquid-sòlid de l'elaboració i la tècnica (maquinària) utilitzada per triturar els ingredients. Caldrà tenir en compte les generalitats següents:

Pel que fa a l'elaboració:

- Serà important preveure la relació entre els sòlids i el líquid per tal que el triturat no quedi massa líquid o massa espès mentre es tritura.
- Si ens cal afegir líquid cal fer-ho a poc a poc i a la mateixa temperatura que l'elaboració que s'està triturant.
- Si es tracta d'una elaboració calenta, serà millor triturar-la en calent.

Pel que fa a la maquinària:

Conèixer-ne les característiques i particularitats per escollir quin serà el que s'adaptarà més bé a cada elaboració. Per a cada tipus de màquina hi ha qualitats, nivells de potència, funcions i accessoris diferents. Les d'ús més convencional són:



ROBOT DE CUINA

És un robot molt complet, amb diverses funcions culinàries a banda de triturar. Permet fer triturats molt homogenis, d'alta qualitat i segurs.



BRAÇ TRITURADOR

El més utilitzat, permet fer triturats força homogenis però cal estar atent a que s'hagi triturat bé i no hi hagi quedat cap tros.



VAS AMERICÀ

Molt útil per a triturar aliments amb una elevada proporció de líquid, però poc útil per triturats espessos. No es recomana com a es tri exclusiu.

Cal saber que:

- Cal tenir molta precaució amb la manipulació per evitar accidents.
- La maquinària ho permet, es recomana pujar la potència gradualment per evitar esquixades.
- Com més potència tingui la màquina: més augmentarà la vida útil de l'aparell, caldrà menys temps per triturar, quedarà una textura més homogènia, caldrà afegir-hi menys líquid i triturarà més quantitat a l'hora.
- Cal tenir molta cura de la neteja de la maquinària.



3.3.4 / Processos opcionals

Un cop s'ha obtingut el triturat, pot ser que calgui **colar-lo** per eliminar-ne grumolls o assegurar-nos que no hi ha cap sòlid, **espessir-lo** perquè es requereix més consistència o **donar-hi una forma o un volum** determinat per variar de tant en tant la presentació.

COLAR: Caldrà colar el triturat per assegurar que la textura sigui homogènia sobretot quan l'estri triturador no és gaire potent o l'aliment és ric en fibres.

ESPESSIR TRITURATS UN COP ELABORATS: Si ens ha quedat massa líquid, hi ha diferents maneres de fer-ho:

- Utilitzant molla de pa sec, pasta italiana cuita, arròs blanc cuit, patates cuites o flocs de patata. Afegint-los directament al triturat mica en mica i anar triturant.
- Utilitzant midó de blat de moro instantani (Maizena ® exprés). Caldrà afegir el midó a poc a poc al triturat calent, mentre es va remenant.
- Farines i midons, que a diferència dels anteriors, aquests s'han de dissoldre primer en una mica de líquid abans d'incorporar-los. Després s'han de torna a coure la preparació uns minuts sense parar de remenar fins que s'espesseixi i tornar-ho a triturar tot plegat.

DONAR FORMA ALS TRITURATS: Un cop obtingut un puré també se li pot donar una forma o volum determinat. Així, s'afavoreix l'aspecte visual del plat, amb un aire més atractiu i en alguns casos més comprensible, ja que simularà la seva forma abans de triturar. Això permetrà a l'usuari reconèixer millor el tipus de plat que es menja, a part que proporcionarà una varietat de textures que farà l'alimentació menys monòtona.

Existeixen diferents ingredients que poden fer aquesta funció: des dels bàsics de la cuina, com l'ou o la nata, fins a altres més tecnològics, com l'agar-agar o la gelatina.

A continuació es descriuen alguns dels ingredients i tècniques més habituals per donar forma:

TÈCNiques

CARACTERÍSTIQUES

Flams i púdings

Ingredient bàsic

Ou

Un flam o un púding són elaboracions que estan quallades amb ou, generalment al forn o al microones i que ens aporten un tipus de forma a un triturat.

Mousses i merengues

Ingredient bàsic

Nata

Ou

La clara batuda, en forma de merenga, i la nata batuda o muntada permeten donar volum a certes preparacions.

Cal recordar que les preparacions que portin merenga o nata muntada proporcionen volum i no es poden manipular posteriorment.

Gelificar

Ingredient bàsic

Gelatina cua de peix

Agar-agar

Els gelificants principals que s'utilitzen per donar forma a un triturat o puré són la gelatina cua de peix i l'agar-agar. Tots dos permeten donar consistències i formes molt variades, però la diferència recau en el fet que la gelatina cua de peix només serveix per elaborar preparacions fredes, mentre que l'agar-agar permet fer preparacions calentes. Això és així perquè manté l'estructura i, en conseqüència, la de la preparació fins als 70-80 °C.



COM TEXTURITZAR AMB GELATINA CUA DE PEIX

La gelatina cua de peix es pot trobar a qualsevol superfície comercial en format domèstic i també en formats més grans per a la restauració col·lectiva. La forma bàsica són làmines d'1,6 g i la dosificació aproximada per preparar gelatines toves, és d'1,5-2 g per cada 100 g d'aigua o líquid, i 1,8-2 g per cada 100 g de puré. Cal anar provant en les diferents preparacions per tal de trobar la textura ideal per a cada persona.

Pel que fa a l'ús cal saber:

1. Aquestes làmines requereixen sempre un temps d'hidratació de 5 minuts amb aigua freda, per fer-les flexibles. Poseu-les separades d'una en una (per evitar que s'enganxin) en un recipient, ben cobertes amb aigua freda (no les poseu mai amb aigua calenta o tèbia perquè s'arribarien a fondre).
2. Un cop hidratades, escorreu-les i assequeu-les amb un paper o drap.
3. Després poseu a escalfar el líquid o puré que voleu texturitzar amb les fulles de gelatina a dins, remenant amb un batedor perquè es barregin bé i es fonguin correctament. **Recordeu que no ha de bullir mai.**
4. Aboqueu el líquid en el recipient que voleu que qualli i deixeu-ho a la nevera un mínim de quatre hores perquè se solidifiqui.

És important que un cop hagueu posat el recipient a la nevera no el remeneu ni hi doneu cops, així s'evita que es trenqui la gelatina. Si feu gelatines fresques (per exemple, de suc de taronja), és millor escalfar aproximadament una quarta part del líquid amb la gelatina i, un cop fosa, anar-hi afegint la resta poc a poc, tot remenant amb el batedor (així evitem que no s'escalfi tot el suc i perdi frescor i nutrients sensibles a la calor).

COM TEXTURITZAR AMB AGAR-AGAR

L'agar-agar és un gelificant d'origen vegetal que actualment es pot trobar a moltes superfícies comercials i també en formats més grans per a la restauració. Es presenta en forma de pols i la dosificació aproximada és de 0,4 -0,5 g per cada 100 g d'aigua i 0,8-1 g per cada 100 g de puré.

Per fer-lo servir cal que tingueu en compte el passos següents:

1. Poseu el líquid/puré/crema que voleu que qualli en un cassó i aboqueu-hi l'agar-agar en pols.
2. Poseu-ho al foc i feu que arrenqui el bull sense parar de remenar amb un batedor. És important que arrenqui el bull com més ràpid millor perquè no s'evapori més del compte.
3. L'agar-agar se solidifica molt més ràpid que la gelatina, per tant, poseu ràpidament el líquid al recipient que vulgueu que qualli i no el toqueu més.



Com que l'agar-agar és un producte en pols i la dosificació és molt petita, és molt important fer servir una balança digital o, com veureu aquí, una taula casolana d'equivalències amb una cullera de cafè.

Taula d'equivalències casolanes d'agar-agar.



Cullera de cafè plena **1 - 1,1 g**



Cullera de cafè rasa **0,6 - 0,7 g**



Mitja cullera de cafè **0,4 - 0,5 g**



3.4/ Servei

La forma com se serveix un plat i la presentació són el primer contacte que té el comensal amb el plat i, per tant, és determinant perquè li estimuli la gana i aquest l'accepti. No servirà de res que el triturat tingui un gust boníssim si l'aspecte que té provoca rebuig. Així doncs, saber què es menjarà, **el color, la temperatura, la vaixella i la manera com es disposen els diferents elements** (aparença) són aspectes que s'han de tenir molt en compte abans de servir el plat.



IDENTIFICACIÓ

El fet de canviar l'aparença habitual que tenen certs aliments modificant-ne la textura en dificulta la identificació. Perquè el comensal li sigui més fàcil reconèixer el plat que té al davant, és molt útil poder explicar-li quin plat menjarà i que inclou. Utilitzar elements decoratius com una branca de canyella sobre una crema catalana, un cap de gamba en un triturat de marisc o la closca de l'alvocat com a suport d'un guacamole, farà els plats més atractius i alhora també en facilitarà la identificació.



TEMPERATURA

S'ha de vetllar perquè el plat arribi al comensal amb la temperatura adequada, per tant, cal respectar que la preparació se serveixi freda o calenta.



COLOR I ASPECTE

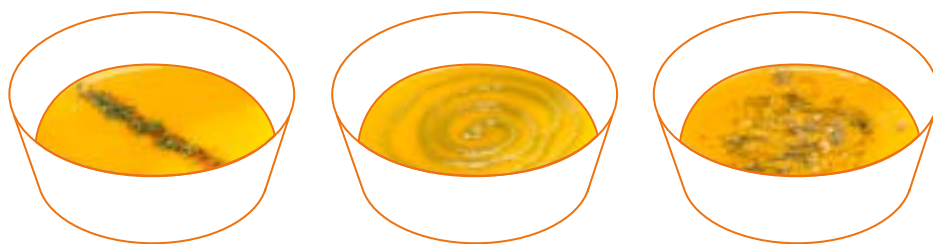
El color dels plats és bàsic perquè siguin acceptats. Hi ha diferents estratègies per fer un plat triturat més viu a través del color:

- **Triturar els diferents elements d'un mateix plat per separat perquè hi hagi més colors.** Per exemple, en un plat de macarrons napolitana, triturar per separat la pasta i la salsa que porta.



Triturat de macarrons presentats amb els ingredients triturats per separat o tots junts.

- **Combinar més d'una elaboració en un mateix plat,** com si es tractés d'un plat combinat (sempre que les consistències finals ho permetin), incorporar en un sol plat diferents elaboracions: un puré de patata aixafat amb forquilla o passapuré + un púding de carn i un got de gaspatxo.
- **Acompanyar-lo d'una salsa d'un color diferent.** Tot i que s'opti per fer un plat d'un sol color, es pot servir una salsa d'un altre color que el faci més atractiu, com un rajolí de salsa de soia en un puré de verdura, un rajolí d'oli de julivert...
- **Afegir herbes aromàtiques picades o espècies.** Una altra manera de decorar els plats aportant-los color és fer ús d'herbes aromàtiques o espècies moltes que contrastin amb la tonalitat de l'elaboració.



Puré de carbassa decorat amb diferents espècies, herbes o salses.



VAIXELLA

La vaixel·la també ajuda a donar un aspecte diferencial i característic a alguns plats. Els bols solen ser la vaixel·la més utilitzada per a servir les preparacions d'una alimentació triturada, però no sempre ha de ser així. Es poden utilitzar plats de sopa o gots transparents i per elaboracions que tenen certa consistència també es poden fer servir plats plans de taula, plats de postres... Es pot relacionar també la vaixel·la amb el tipus d'elaboració o utilitzar un vaixel·la transparent quan la preparació inclou diferents elements triturats.

Exemples de vaixel·la aptes per servir plats triturats.



DISPOSICIÓ DE L'ELABORACIÓ

Tenir cura de la manera com es disposen els diferents elements d'un plat fa que l'usuari ho rebi de forma més agradable. A més, cal procurar que el plat quedi com més net millor i que no hi hagin esquitxades.

La manera com es pot servir cada triturat depèn de la consistència. Així doncs, per servir elaboracions poc consistents els estris més habituals que es poden utilitzar són cullerots, embuts dosificadors i biberons. Per a elaboracions més consistents, podem utilitzar mànegues pastisseres, motlles, flameres, tallapastes i culleres de boles, ja que els hi podem donar forma.

4/ Enriquiment energètic i proteic

Sovint, pot passar que, tot i haver aconseguit que el triturat sigui agradable i gustós el comensal tingui molt poca gana, li costi molt menjar o se'n cansi ràpidament i ingereixi volums inferiors als necessaris per cobrir les seves necessitats nutricionals. En aquest cas es pot optar per enriquir els triturats a partir de diferents aliments que, afegits en quantitats no gaire elevades, en faran augmentar l'aportació energètica i/o proteica.

ENRIQUIMENTS ENERGÈTICS



Quantitats corresponents a 20 g de mantega, mel, mermelada, oli, nata i fruita dessecada (panses, orellanes...).

ENRIQUIMENTS PROTEICS



Quantitats corresponents a 20 g de tonyina en llauna, llet en pols desnatada, fruita seca mòlta, pernil dolç, formatget i 60 g d'ou (un ou sencer).

5/ Conservació i regeneració

Les condicions de conservació dels plats triturats s'han de controlar molt bé, ja que per la composició que tenen són més fàcilment contaminables. Per tant, sempre que es pugui és millor elaborar la quantitat que es consumirà, però si se'n prepara més quantitat i cal conservar-lo, cal tenir en compte certes precaucions:

COM S'HA DE DESCONGELAR

No s'ha de deixar descongelar una elaboració a temperatura ambient. Es pot deixar descongelar a la nevera el dia abans o es pot utilitzar directament el microones o el bany maria. Mai no s'ha de tornar a congelar una elaboració que ha estat descongelada.

COM S'HA D'EMULSIONAR

Pot ser que durant la conservació se separin els diferents components del triturat —la part sòlida de la líquida—. No és senyal que s'hagi fet malbé, simplement cal tornar-ho a triturar per tal d'uniformitzar la textura. En aquest moment és quan s'hi pot incorporar també l'amaniment, que ajudarà a emulsionar el conjunt. En algunes ocasions, també pot ser que el puré s'hagi espesseït més del compte i sigui necessari afegir-hi líquid per tornar a tenir la consistència adequada.

COM S'HA D'ESCALFAR

Els menjars preparats cuinats, inclosos els que s'hagin descongelat prèviament, s'han de mantenir en refrigeració fins que s'utilitzin i s'han de reescalfar, en el mínim temps possible, de manera que el centre del producte assoleixi una temperatura igual o superior a 65 °C. Hi ha diferents maneres de reescalfar que es poden utilitzar:

- **Microones:** cal escalfar l'aliment a màxima potència però en intervals de temps curts i en un recipient amb tapa, però no hermètica. Es recomana col·locar el plat o el bol en un lateral en lloc del centre del microones i cada 30-40 segons parar-lo, remenar l'elaboració i tornar-lo a engegar fins que estigui calent de manera homogènia.
- **Foc directe:** abocar el puré en un cassó, posar a escalfar a foc lent i remenar-lo freqüentment vigilant que no es cremi o s'enganxi.
- **Bany maria:** escalfar el triturat en un recipient dins un bany d'aigua a foc lent i remenar-lo freqüentment vigilant que no es cremi o s'enganxi.
- **Forn:** escalfar l'aliment a baixa temperatura i tapat, i remenar-lo de tant en tant.

**CAL RECORDAR QUE, UN COP ESCALFAT,
S'HA DE CONSUMIR EN UN ESPAI BREU DE TEMPS.**

6/ Com adaptar un plat fet a un plat triturat?

El més recomanat, sempre que sigui possible, és que les persones que han de menjar amb una textura modificada puguin continuar menjant el mateix que la resta de la família o altres usuaris del centre. La millor manera de fer-ho és aprenent a adaptar els plats bàsics que es preparen tant a casa com a les col·lectivitats.

Com s'ha dit anteriorment, pràcticament qualsevol plat es pot adaptar a una textura triturada. Per fer-ho, però, cal:

1. Analitzar de quin tipus de plat es tracta:
 - Assegurar-se que ha estat conservat correctament i que està en perfecte estat per ser consumit.
 - Assegurar-se si conté elements sòlids que en puguin dificultar el triturat.
2. Visualitzar com es pot fer la millor adaptació (si conté elements que donin consistència, si disposa de líquid per triturar o no, de quina manera es vol triturar, etc.).
3. Recordar que en general és millor escalfar el plat per poder-lo triturar més fàcilment.
4. Mantenir una bona higiene de mans i estris. Assegurar la cadena correcta de conservació en fred del plat ja cuinat i un cop triturat assegurar que aquest arriba a la temperatura de 65 ° a l'interior de la preparació.

A continuació es presenten alguns exemples de com dur a terme aquestes adaptacions, valorant els ingredients que contenen, el que caldria afegir-hi per triturar, etc.

Escudella i carn d'olla

Ingredients de l'elaboració:
carn d'olla, verdura i patata bullida, pasta bullida i el brou

Ingredients que necessiteu per adaptar-la
cap

1. Desosseu la carn d'olla i esmicoleu-ne la carn.

2. Repartiu la verdura del bullit: una part ajunteu-la amb la carn i la patata i l'altra, amb la pasta bullida.





3. Tritureu la carn amb la verdura i la patata i afegiu-hi el brou suficient per fer un triturat òptim.
4. Tritureu la pasta amb la verdura que queda i afegiu-hi el brou necessari.

Pollastre rostit a la catalana

Ingredients de l'elaboració
cuixa de pollastre, sofregit de verdura, fruita seca

Ingredients que necessiteu per adaptar-la
brou o aigua i espessidor (patata cuita, flocs de patata, pa...).

1. Desosseu la cuixa i esmicoleu-ne la carn.
2. Barregeu-ho tot i afegiu-hi un espesseïdor fins que adquireixi la textura adequada.
3. Tritureu-ho tot plegat amb el brou o aigua suficient per fer un triturat òptim.

Truita de patata i ceba

Ingredients de l'elaboració
truita de patata i ceba

Ingredients que necessiteu per adaptar-la
brou o llet

1. Tritureu-ho tot amb el brou o llet suficient per fer un triturat òptim.
-

Les receptes proposades pretenen exemplificar les descripcions dels diferents apartats d'aquesta guia, i donar solucions senzilles i pràctiques per al dia a dia de les persones que han de menjar aliments de textura modificada. Per dissenyar-les s'ha tingut en compte la tradició, la cultura i els plats de consum habitual. Hi trobarem, doncs, per exemple:

- **Triturats** amb base de llegums, cereals, verdura, carn, peix i fruita, amb l'objectiu de facilitar uns models de recepta que serveixin com a base d'un plat, que després es pot acompanyar amb salses o guarnicions diferents. Són receptes senzilles i ràpides que ajudaran a planificar menús diaris equilibrats de manera molt pràctica.
- **Triturats de cuina domèstica i habitual**, tant per a àpats principals com per a postres, esmorzars o berenars.
- **Triturats de cuina tradicional i per a ocasions especials.**
- **Triturats que corresponen a un plat complet**, és a dir, amb la combinació correcta d'aliments farinacis, vegetals i proteïcs.
- **Triturats amb una texturització posterior**, per donar de tant en tant una certa forma a l'alimentació perquè no sigui sempre en forma de puré.

Les receptes es troben quantificades per a una o dues persones. Si es volen preparar per a més persones, caldrà calcular de manera proporcional tant els ingredients sòlids com el líquid que es necessita per fer el triturat.

Totes les receptes es troben també valorades nutricionalment. La valoració és per porció, o sigui per la quantitat total de la recepta, que normalment és per una persona. Ho trobareu indicat d'aquesta manera:

E Energia

P Proteïnes

G Greixos

HC Hidrats de carboni

També **trobareu algunes on s'indica que són un plat complet**, que vol dir que inclouen els 3 grups d'aliments bàsics que ha d'incloure un àpat: verdures, farinacis i aliments proteïcs, i per tant pot ser un plat únic si es menja tota la ració indicada. Però no significa que sempre s'hagi de prendre com a plat únic, també es pot preparar la meitat del plat i combinar amb un altre plat ja sigui de primer o de segon.

Són receptes fetes amb la màxima aproximació per aconseguir una textura de puré espès, excepte en el cas de les sopes o les cremes, que són més lleugeres, o dels triturats texturitzats, que són sòlids. Tot i això, aquesta textura final pot variar en funció de la maquinària utilitzada, els ingredients i la manera com s'han cuinat —la intensitat del foc, l'evaporació del líquid que es produeixi, la mida de la cassola, etc. Per tant, caldrà en cada cas adaptar les receptes a la manera de treballar de cada casa o centre.

Cal saber, també, que **moltes d'aquestes receptes les podem adaptar per a persones amb disfàgia però tenint molta cura de la consistència final** que requereix cada usuari, evitant dobles textures en una mateixa preparació i sobretot assegurant que s'hagi triturat bé evitant qualsevol grumoll, tros sencer...

Per facilitar la preparació de les receptes seria interessant que sempre es tingués a l'abast brous vegetals, de pollastre i de peix, ja siguin comercials o casolans congelats en porcions individuals, ja que la majoria de preparacions requereixen de líquid per poder-se triturar.



1/ Triturats base

1.1 Triturat base de llegum amb salses26
1.2 Triturat base de cereals / tubercles amb salses28
1.3 Triturat base de verdures amb salses.30
1.4 Triturat base de carn amb salses32
1.5 Triturat base de peix amb salses34
1.6 Triturat base de fruita.36



2/ Receptes tradicionals

• Lenties estofades amb pernil38
• Fideuada amb allioli.39
• Albergínies farcides amb tomàquet a la provençal.40
• Platet de pollastre rostit a la catalana.41
• Escalopines de suquet de peix amb puré de pèsols42



3/ Altres receptes i elaboracions

• Amanida verda amb tomàquet i olivada43
• Truita paisana amb pernil44
• Púding d'escalivada.45
• Flam de plàtan46
• Macedònia de fruites47
• Berenars de pa49
• Poma al microones amb canyella51

1 Triturats base

1.1 Triturat base de llegum amb salses

Els llegums han de formar part de l'alimentació entre dos i quatre cops per setmana. Aporten energia i també proteïnes i, per tant, es poden utilitzar tant per preparar primers plats, segons o plats únics complets.

Preparar un plat base de llegum com a primer o segon plat (200-250 g) és molt senzill. Només cal que seguiu les instruccions de la taula següent i després l'acabeu amb la salsa o condiment que més us agradi.

Ingredients base

150 g de llegum

5-10 g d'oli d'oliva verge

50-120 g d'aigua o brou

Salsa/condiment al gust

PRODUCTE	Tipus de llegum (el tipus de llegum condicionarà la quanti- tat d'aigua que cal que hi afegiu)	LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)	Valoració nutricional			
				Energia (kcal)	Proteïnes (g)	Greixos (g)	Hidrats de carboni (g)
LLEGUM CUIT 150 g	Mongeta	50 g		241,15	10,55	10,76	25,54 g
	Cigró	120 g	5-10 g	290,35	13,4	13,76	28,24 g
	Llentia	90 g		221,83	12,35	10,76	18,91 g

Taula per preparar plats senzills a base de llegums i la valoració nutricional per tal de poder crear menús equilibrats i complets.



1.1 Triturat base de llegum amb salses

Com es pot observar a la taula, agafeu la quantitat de llegum descrita, renteu-la bé (si és de pot) i poseu-la en un recipient alt. Afegiu-hi l'aigua i l'oli, també un polsim de sal i pebre i tritureu-ho tot plegat. Aquest triturat es pot menjar així o es pot condimentar amb salses, suc, etc., tal com es mostra en els exemples següents:

EXEMPLES DE PLATS A BASE DE LLEGUMS

Triturat de mongetes amb pebrot escalivat i olivada

Escaliveu un pebrot sencer al forn a 180° durant 25 minuts. Peleu-lo i traieu-li les llavors. Tritureu-lo amb una mica d'aigua, un raig d'oli i poseu-ho al punt de sal, pebre i sucre. Emplateu el triturat de mongetes i salseu-ho amb el triturat de pebrot. Poseu-hi una mica d'olivada per sobre. És un plat per menjar-lo fred o calent.

Triturat de mongetes amb pesto d'alfàbrega

Tritureu un bon grapat de fulles d'alfàbrega, uns quants pinyons, un trosset d'all pelat, suc de llimona i una mica d'aigua. Poseu-ho al punt de sal i pebre. Salseu el triturat amb el pesto.

Triturat de cigrons amb tomàquet i gambes

Peleu i talleu una ceba i un all i tritureu-los amb unes fulles de julivert i un raig de xerès. Sofregiu-ho en una paella amb oli i afegiu-hi unes cues de gamba pelades. Un cop estigui tot cuit, afegiu-hi unes cullerades de tomàquet fregit, coeu-ho uns minuts més i tritureu-ho tot plegat amb una mica d'aigua o brou. Escalfeu el triturat de cigrons i salseu-ho amb el triturat de tomàquet i gambes.

Triturat de lleties amb all fregit i vinagre

Fregiu uns alls pelats en un cassó amb oli i afegiu-hi, si voleu, una cirereta picant, que després hauréu de treure. Aparteu-los del foc i afegiu-hi un raig de vinagre, sal i pebre. Tritureu-ho tot. Amaniu el triturat de lleties amb una mica d'aquesta vinagreta.

Triturat de cigrons amb ou dur i maionesa

Peleu un ou dur i tritureu-lo amb tonyina en conserva, una mica de maionesa, aigua, sal i pebre. Serviu el triturat de cigrons, unes gotes de suc de llimona per damunt i intercaleu-hi entremig el triturat d'ou dur. Acabeu-ho amb una mica de maionesa per sobre.

Triturat de lleties amb allioli de mel

Barregeu una mica d'allioli amb una cullerada de mel. Emplateu el triturat de lleties i salseu-ho amb l'allioli pel damunt.

OBSERVACIONS

Segons la varietat i el tipus de llegum, potser caldrà que els tritureu més estona. En el cas que feu servir llegums en conserva, vigileu-ne el punt de sal, ja que normalment n'hi ha en excés i no cal afegir-n'hi més. La textura també es pot modificar segons les necessitats del comensal, reduint o augmentant la quantitat de líquids.

Aquestes preparacions representen una opció per cobrir les necessitats proteiques amb proteïna vegetal. És ideal acompanyar-les amb una amanida, un gaspatxo o altres elaboracions a base de verdures i també algun farinaci (pa, patata, pasta) per augmentar el valor biològic de la proteïna. Per afavorir l'absorció de ferro dels llegums també podeu completar l'àpat amb unes postres o beguda (suc, batut, triturat...) a base de fruita àcida rica en vitamina C, com la taronja, les maduixes o el kiwi.

1.2/ Triturat base de cereals / tubercles amb salses

Els cereals i derivats (pasta, arròs, sèmole, blat tendre, civada...) i els tubercles (patata, moniato, iuca...) es fan servir principalment en les dietes de textura modificada com a font d'energia, però sobretot com a espessidors, i poques vegades es preparen receptes base amb aquests ingredients. No obstant això, en l'alimentació de les persones sense modificació de la textura, tant les patates (al forn, fregides...), l'arròs (a la paella, a la cubana...) com la pasta (espaguetis amb tomàquet, fideuada, lasanya...) són preparacions molt habituals. Així doncs es presenten les generalitats per preparar un triturat base de cereals i tubercles. Com s'ha vist amb els llegums, preparar un triturat base és molt senzill i us ajudarà a donar molta varietat a la dieta si els feu amb diferents guarnicions, salses i condiments.

Ingredients base

60 g pasta /arròs
140 g patata

30-200 ml d'aigua
o brou

Salsa/condiment al gust

10 g d'oli

FARINACI	Quantitat en cru	LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)	Valoració nutricional			
				Energia (kcal)	Proteïnes (g)	Greixos (g)	Hidrats de carboni (g)
PASTA (amb gluten o sense)	60 g	200 ml		291	7,6	9,89	42,92 g
ARRÒS	60 g	150 ml	10 g	286,5	4,2	9,47	46,2 g
PATATA	140 g	30 ml		191,3	2,1	9,13	25,2 g

Taula per preparar plats senzills a base de pasta, arròs i patata, i la valoració nutricional per tal de poder crear menús equilibrats i complets.



1.2 / Triturat base de cereals / tubercles amb salses

Per preparar el triturat només cal que seguïu el quadre i les instruccions i que aneu variant condiments i temps de cocció, depenent del cereal o tubercle que utilitzeu. En general:

1. En un cassó amb aigua abundant i una fulla de llorer, bulliu-hi els cereals o els tubercles. És important que els cogueu més estona del que és habitual per tal que quedin ben tous.
2. Escorreu-los, retireu la fulla de llorer i reserveu-los.
3. Tritureu-los juntament amb el líquid, l'oli, la sal i el pebre.
4. Amaniu-ho amb la salsa que més us agradi. A continuació us en posem alguns exemples:

EXEMPLES DE PLATS A BASE DE CEREALS

Triturat de pasta amb bolonyesa

Sofregiu una ceba trinxada en una paella amb oli, afegiu-hi una mica de carn picada, una fulla de llorer i coeu-ho tot plegat. Poseu-hi un parell de cullerades de salsa de tomàquet fregit i deixeu-ho coure uns minuts. Traieu la fulla de llorer i tritureu-ho tot. Serviu la pasta amb la salsa per damunt. En el cas que l'usuari ho toleri bé, si la bolonyesa està ben picada la podríeu posar sense triturar.

Triturat de pasta amb tomàquet i anxoves

Ratlleu uns tomàquets madurs i sofregiu-los a foc viu en una paella amb oli. Quan estiguin sofregits, poseu-hi un parell de filets d'anxova i un polsim d'orenga. Tritureu-ho tot junt amb un fil d'oli. Salseu la pasta i serviu-ho.

Triturat de pasta amb salsa carbonara

Fregiu un tall de cansalada curada i fumada en una paella amb oli. Retireu-la. En el mateix oli sofregiu una ceba i un grapat de xampinyons. Un cop cuit, cobriu-ne la meitat amb llet i la meitat amb nata. Feu-ho bullir un minut més i tritureu-ho. Poseu-ho al punt de sal i pebre. Afegiu la carbonara al triturat de pasta o barregeu-ho tot; com més us agradi.

Triturat d'arròs a la cubana

Ratlleu uns tomàquets madurs i sofregiu-los a foc viu en una paella amb oli. Tal·leu el plàtan a trossos i fregiu-lo en una paella amb una mica d'oli d'oliva. A la mateixa paella, prepareu un ou ferrat o bé una truita a la francesa. Tritureu-ho tot per separat. Emplateu l'arròs i salseu amb la resta d'elaboracions al gust.

Aquestes elaboracions són perfectes com a primers plats que acompanyin segons que incloguin verdures i que alhora cobreixin les necessitats proteiques, com per exemple un púding d'escalivada.

1.3/ Triturat base de verdures amb salses

La verdura ha de ser present diàriament en els àpats principals, i els purés de diferents verdures són la manera més senzilla i pràctica d'incloure-les-hi. Per tant, és important saber com podeu preparar un bon triturat base de verdures. Recordeu també que és important combinar la verdura cuita amb la verdura crua, ja que aquesta última conserva totes les vitamines i compostos bioactius, que es perden durant la cocció, en diferents graus.

El triturat base de verdura és un dels plats bàsics de l'alimentació de les persones que segueixen una dieta de textura modificada. Cal que tingueu cura que aquest sigui variat, alternant i combinant diferents verdures, i que tingueu en compte les tècniques de cocció i els condiments. Es poden fer triturats base d'un sol vegetal o de barreges.

Per preparar un primer plat a base de verdura que compleixi les recomanacions nutricionals caldria que tinguéss el que indica el gràfic de més avall:

Ingredients base

50 ml d'aigua/brou

200 g de verdura

10 g d'oli d'oliva verge

50 g de patata

Salsa/condiment al gust

VERDURA	Espessidor (patata)	LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)	Valoració nutricional			
				Energia (kcal)	Proteïnes (g)	Greixos (g)	Hidrats de carboni (g)
200 G	50 g	50 ml	10 g	200 kcal	5 g	11 g	25 g

Taula per preparar plats senzills a base de verdura, i la valoració nutricional per tal de poder crear menús equilibrats i complets.



Podeu bullir directament les verdures o bé saltar-les primer, per augmentar-ne el gust, i després bullir-les per completar-ne la cocció. També les podeu preparar al vapor. Els passos que cal que seguïu serien:

1. Peleu, si escau, i renteu la verdura. Talleu-la a trossos.
2. En una paella amb un fil d'oli, salteu a foc viu les verdures i la patata perquè es daurin lleugerament.
3. Cobriu-les d'aigua i feu-les bullir suaument fins que estiguin tendres.
4. Escorreu-les i reserveu-ne el líquid.
5. Poseu les verdures en un recipient i tritureu-les amb el líquid que correspongui fins a fer-ne un puré. La textura final es podrà adaptar a les necessitats de cada usuari modificant la quantitat de líquid afegit.
6. En cas que les vulgueu bullir directament, ometeu el pas de daurar-les.

Les verdures es poden consumir així o condimentar amb diferents salses, espècies o herbes, tal com us mostren els diferents exemples:

EXEMPLES DE PLATS A BASE DE VERDURA

Triturat de verdures al gust amb mussolina d'herbes

Barregeu una cullerada de maïonesa amb una de nata batuda. Barregeu-hi unes herbes trinxades (estragó, alfàbrega, coriandre...), sal i pebre, i poseu una cullerada de la salsa resultant al mig del puré.

Triturat de carbassa amb picada de fruita seca

Tritureu un grapat de fruita seca torrada i pelada amb unes fulles de julivert, oli d'oliva verge, vinagre, sal i pebre. Deixateu-ho amb una mica més d'oli i salseu el puré de carbassa pel damunt.

Triturat de pastanaga i ceba amb escabetx de taronja

Sofregiu una ceba, una pastanaga i un all trinxat en una paella amb oli. Poseu-hi pols de farigola, sal i pebre. Un cop cuit, afegiu-hi unes gotes de vinagre i el suc d'una taronja. Feu-ho bullir i tritureu-ho tot plegat. És un triturat perfecte per menjar-se'l fred.

Triturat de verdures de temporada amb romesco

Escaliveu una cabeça d'all i uns tomàquets al forn. Peleu-los i tritureu-los amb un grapat d'avellanes torrades i pelades, una mica de polpa de nyora, oli d'oliva, vinagre, sal i pebre. Intercalleu el triturat amb el puré de romesco.

Triturat de coliflor i ceba amb vi ranci

Poseu a bullir un got de vi ranci fins que redueixi i prengui una textura d'almívar. Traieu-lo del foc i barregeu-lo amb un raig d'oli d'oliva i sal.

Amaniu el triturat amb la salsa.

Cremes de verdures

Perquè el puré es converteixi en una crema, només caldrà afegir-hi una mica de nata, llet o algun formatget o crema de formatge. En aquest cas el contingut calòric i proteic de la preparació augmentarà.

Són elaboracions que caldrà acompanyar amb d'altres que cobreixin les necessitats proteiques. Ideals per ser primers plats.

1.4 Triturat base de carn amb salses

La carn, juntament amb el peix i els ous, és la principal font de proteïnes de l'alimentació. Un consum suficient de proteïnes és imprescindible per a la població en general, però especialment important per a persones que segueixen una dieta de textura modificada. Cal que assegureu l'aportació diària de proteïnes, afegint en la majoria dels àpats aliments que en continguin, però sobretot en els àpats principals.

Una bona opció és assegurar la ingesta de proteïna a partir de la carn, sigui vermella —de consum ocasional: vedella, poltre...— o blanca —de consum més habitual: pollastre, gall dindi, conill, magre de porc...—. Els derivats, com ara hamburgueses, salsitxes, botifarres, tot i que també poden formar part de l'alimentació cal limitar-los a un consum ocasional.

Preparar segons plats simples a base de carn és molt fàcil. Seria l'equivalent de preparar un segon plat a base de carn a la planxa, una de les opcions que escull més freqüentment la població general.

Per fer-ho només cal que seguiu les quantitats i instruccions de la taula següent i que acabeu el triturat de carn amb el condiment o salsa que més us agradi, tal com s'explica més endavant en els diferents exemples.

Ingredients base

Brou, aigua: 50-110 g

Aliment proteic (125 g):
vedella, porc, pollastre, gall dindi...

Guarnició o salsa al gust

Oli d'oliva verge: 5 g

Aliment espessidor:
pa de motlle (12 g)
o patata bullida (25 g)

PRODUCTE (CRU)	Ingredient espessidor		LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)	Valoració nutricional			
	Patata pelada	Pa de motlle			Energia (kcal)	Proteïnes (g)	Greixos (g)	Hidrats de carboni (g)
POLLASTRE 125 g		12 g	75 g		261,1	35,9 g	10,9 g	4,9 g
	25 g		50 g					
BOTIFARRA 125 g		12 g	75 g	5 g	367,5	13,5 g	30,1 g	11,1 g
	25 g		50 g					
VEDELLA 125 g		15 g	90 g		207,8	27,6 g	8,7 g	4,8 g
	25 g		110 g					

Taula per preparar plats senzills a base de carn, i la valoració nutricional per tal de poder crear menús equilibrats i complets.



Per preparar-ho:

1. Talleu la carn a trossos i daureu-la a la paella amb unes gotes d'oli.
2. Depenent de l'espessidor seleccionat:
 - a. Patata. Poseu-la en un cassó pelada i coberta d'aigua i feu-la bullir durant 20 minuts.
 - b. Pa. Poseu-lo en un cassó cobert d'aigua i feu-lo bullir durant 15 minuts.
3. Un cop bullida la patata, escorreu-la i poseu-la en un recipient amb la resta d'ingredients. Feu el mateix en el cas del pa.
4. Afegiu-hi el líquid a poc a poc i tritureu-ho tot plegat fins que obtingueu la textura que voleu.

Recordeu que alguns talls de carn poden ser fibrosos i, per tant, si feu servir braços trituradors poc potents pot ser que el triturat no quedi gaire agradable. Per tant, en el cas que no disposeu de robots o estris potents us recomanem que els triturats de carn els feu amb parts molt tendres i poc estelloses, com el pollastre o el gall dindi.

EXEMPLES DE PLATS A BASE DE CARN

Triturat de pollastre amb formatge blau

Poseu en un cassó un raig de nata i una mica de formatge blau. Poseu-ho a coure a foc lent fins que s'hagi desfet completament. Poseu-ho al punt de sal i pebre. Salseu el triturat de pollastre amb la salsa.

Triturat de gall dindi amb patates al romaní

Peleu, trossegeu i bulliu una patata en un cassó amb aigua i unes branques de romaní. Un cop cuita, escorreu-la i retireu el romaní. Tritureu-la amb una mica d'aigua de la cocció, un raig d'oli d'oliva, sal i pebre. Emplateu el triturat de gall dindi intercalant-hi la crema de patates.

Triturat de vedella amb bolets, all i julivert

Peleu i fregiu un all en una paella amb oli. Afegiu-hi un grapat de bolets nets i deixeu-los coure fins que perdin l'aigua. Tritureu-ho tot plegat amb una mica d'aigua i un raig d'oli. Poseu-ho al punt de sal, pebre i afegiu-hi unes fulles de julivert ben trinxades. Poseu el triturat de carn en un plat i salseu-ho amb el triturat de bolets.

Triturat de vedella amb chimichurri

Tritureu en un recipient alt un tros de pebrot vermell i un de ceba, afegiu-hi un bon grapat d'orenga, julivert, unes quantes ametlles, vinagre, oli d'oliva, sal i pebre. Tritureu-ho tot plegat i coleu-ho.

Acompanyeu el triturat de carn amb la salsa.

Triturat de botifarra amb seques

Fregiu mitja ceba picada en un paella amb oli. Afegiu-hi un grapat de mongetes cuites i escorregudes. Salteu-ho tot plegat. Poseu-ho en un recipient i tritureu-ho amb un raig d'aigua. Amaniu-ho tot amb sal, pebre, pebre vermell dolç i unes gotes d'oli. Acompanyeu el triturat de porc amb la salsa de seques.

Triturat de porc amb soia i mel

Poseu dues cullerades soperes de soia, dues de mel i una de vinagre en un bol i bateu-ho amb un raig d'oli d'oliva. Salseu el triturat amb l'amaniment.

Aquestes preparacions representen segons plats que cobriran les necessitats de proteïnes d'un àpat. Caldrà completar l'àpat amb altres triturats que contingui farinacis i verdures i unes postres perquè puguin ser complets.

1.5 Triturat base de peix amb salses

Les guies alimentàries recomanen consumir peix de tres a quatre cops per setmana, i d'aquests cops es recomana que un o dos el peix sigui blau, ja que és una font excel·lent d'àcids grassos omega-3.

Tal com s'ha explicat amb anterioritat, cal assegurar l'aportació diària de proteïnes. Preparar segons plats senzills a base de peix és també una manera molt pràctica d'aconseguir-ho. Només cal seguir les quantitats i instruccions de la taula següent i acabar-los amb el condiment o salsa que més us agradi, tal com s'explica en els diferents exemples.

Lluç amb salsa verda
Ingredients base

Oli d'oliva verge: 5 g

Aliment proteic (125 g):
lluç, rap, salmó...

Guarnició o salsa al gust

Brou, aigua: 25 ml

Aliment espessidor:
pa de motlle (12 g)
o patata bullida (25 g)

PRODUCTE (CRU)	TÈCNICA COCCIÓ	Ingredient espessidor		LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)	Valoració nutricional			
		Patata pelada	Pa de motlle			Energia (kcal)	Proteïnes (g)	Greixos (g)	Hidrats de carboni (g)
PEIX BLANC NET (lluç, rap...) 125 g	Bullit (20 min)		12 g	25 ml	5 g	170-180	20-23	6-10	4-5 g
		25 g							
PEIX BLAU NET (salmó) 125 g	Bullit (20 min)		12 g	25 ml	5 g	250-290	24-26	16-20	4-5 g
		25 g							

Mesures indicatives per elaborar un segon plat a base de peix (200-250 g).

Nota: 5 g d'oli són aproximadament mitja cullerada sopera o una cullerada de postres.



Per preparar-ho:

1. Talleu el peix a trossos. Poseu-lo en un cassó cobert d'aigua i feu-lo bullir durant 20 minuts amb la patata pelada. Un cop bullit, escorreu-lo i poseu-lo amb la resta d'ingredients.
2. Tritureu-ho tot plegat i aneu-hi afegint líquid fins a obtenir la textura que voleu.
3. En el cas que feu servir pa com a espessidor en lloc de patata, afegiu-lo directament quan tritureu els ingredients.

EXEMPLES DE PLATS A BASE DE PEIX

Triturat de lluç amb salsa verda

Fregiu un all trinxat en una paella amb oli. Poseu-hi una mica de julivert picat i un polsim de farina. Coeu-ho un minut sense parar de remenar. Poseu-hi un raig de vi blanc i un d'aigua calenta, remeneu-ho amb un batedor i deixeu-ho bullir suaument fins que prengui una textura semilíquida. Amaniu la salsa amb sal i pebre. Salseu el triturat de peix amb la salsa verda.

Triturat de salmó amb safrà

Torreus uns brins de safrà en una paella calenta i afegiu-hi un raig de nata. Feu-hi arrencar el bull i poseu-ho al punt de sal i pebre.

Emplateu el triturat de salmó amb la salsa de safrà.

Triturat de bacallà amb bolets

Peleu i fregiu un all en una paella amb oli, afegiu-hi un grapat de bolets nets i deixeu-ho coure fins que perdin l'aigua. Tritureu-ho tot plegat amb una mica d'aigua i un raig d'oli. Poseu-ho al punt de sal i pebre i afegiu-hi unes fulles de julivert ben trinxades. Poseu el triturat de peix en un plat i salseu-ho tot amb el triturat de bolets.

Triturat de llobarro a la meunière

Foneu una mica de mantega en un cassó i afegiu-hi un raig de suc de llimona i sal. Barregeu-hi una mica de julivert ben trinxat, remeneu-ho bé i poseu-ho pel damunt del triturat.

Triturat de filet de verat amb sofregit de tomàquet

Feu un sofregit ben concentrat en un cassó amb oli d'oliva verge, ceba i tomàquet. Afegiu-hi un polsim de pebre vermell i un raig de vi blanc. Deixeu-ho reduir i salpebreu-ho. Serviu el triturat de peix amb el sofregit i un fil d'oli per damunt.

*Aquestes preparacions representen **segons plats** que cobriran les necessitats de proteïnes d'un àpat. Caldrà completar l'àpat amb altres triturats que continguin verdures i una part més de farinacis perquè pugui ser complet.*

1.6 Triturat base de fruita



La fruita fresca ha de ser present diàriament en l'alimentació de la població en general. Se'n recomana consumir de dues a tres racions diàries. Per tant, és important que aquesta formi part de manera habitual dels àpats, principalment de les postres.

Per fer un triturat amb base de fruita podeu fer servir una sola fruita o combinacions entre dues, tres o més fruites. Cal que tingueu cura del tipus de fruita que trieu (polposa, fibrosa...) i el punt de maduració (és important que estigui en el punt òptim de maduració per aconseguir una textura i dolçor adequats), i també cal que tingueu en compte que en la majoria de casos el triturat s'ha de consumir en un període breu de temps per evitar que s'oxidi. Aquestes bases es podran consumir soles o acompanyades d'alguna salsa, condiment (mel, sucre...), iogurt o algun aliment que ajudi a espessir, com ara galetes, pa, pa de pessic... A continuació se n'exposen alguns exemples, però l'objectiu de la guia és donar idees perquè cadascú a casa seva investigui, provi i elabori una llista de preparacions a base de fruita fresca.

Ingredients

PER A UN TRITURAT D'UNA SOLA FRUITA

Els triturats d'una sola fruita hauran de ser de fruites que permetin preparar purés homogenis: préssec, pera, mango, kiwi, meló...

Algunes idees:

- Triturat de peres amb menta: agafeu dues peres al punt de maduració, peleu-les i traieu-ne el cor. Tritureu-les juntament amb unes fulles de menta i un raig de llimona.
- Triturat de préssec: agafeu un préssec de vinya al punt de maduració, peleu-lo, traieu-ne el pinyol i tritureu-lo.
- Triturat de meló amb iogurt: agafeu un parell de talls de meló madur, traieu-ne la pell, talleu-lo a daus i tritureu-lo amb mig iogurt natural sense sucre.



PER FER UN TRITURAT COMBINAT DE DIFERENTS FRUITES

És important a l'hora de fer un puré de fruites que combineu fruites de polpa (que són les que hi donaran cos), com ara el mango, la papaia, el plàtan, les maduixes, els albercocs, el kiwi, amb fruites de suc (cítrics, meló, síndria, fruites vermelles...). A continuació, us en donem alguns exemples:

OPCIÓ 1

50 g de poma neta i sense pela ni llavors (¼ d'unitat)

30 g de pera neta i sense pela ni llavors (¼ d'unitat)

50 g de plàtan pelat (½ unitat)

50 g de suc de taronja colat

OPCIÓ 2

70 g de poma, 40 g de mango i 80 g de taronja neta, sense pela ni llavors

OPCIÓ 3

45 g de plàtan, 60 g de kiwi i 95 g de pinya neta, sense pela ni llavors

EXEMPLES DE COMBINACIONS AMB ALTRES INGREDIENTS:

Triturat de fruita amb iogurt de canyella

Agafeu un iogurt, poseu-hi sucre morè i canyella en pols. Salseu el triturat de fruita amb el iogurt.

Triturat de fruita amb gelat

Poseu el triturat de fruita en un bol i afegiu-hi al damunt una cullerada de gelat. Poseu-hi una mica de pela de taronja ben ratllada per damunt.

Triturat de fruita amb salsa de maduixes i moscatell

Tritureu unes maduixes amb una mica de sucre i moscatell. Serviu el triturat amb la salsa per damunt.

Triturat de fruita amb xarop de menta

Feu un xarop d'aigua, mel i suc de llimona. Un cop fred, tritureu-lo amb un bon grapat de fulles de menta. Amaniu el triturat de fruites i serviu-lo.

Valoració nutricional aproximada per ració de triturat amb base de fruita

E 90-120 kcal

P 1-2 g

G 0,3-0,7 g

HC 20-30 g

2 Receptes tradicionals



Plat únic complet

Llenties estofades amb pernil

Ingredients

150 g de llenties cuites
 50 g de ceba
 1 gra all
 50 g de tomàquet fregit
 25 g de pebrot verd
 100 ml d'aigua
 1 tall (8 g) de pernil salat
 1 c/s oli d'oliva verge
 1 os de pernil petit
 1 fulla de llorer
 Pebre vermell dolç
 Sal i pebre

Elaboració

1. Peleu l'all i la ceba. Trinxeu-los juntament amb el pebrot.
2. Talleu i ratlleu el tomàquet.
3. En un cassó amb un raig d'oli feu un sofregit amb l'all i la ceba a foc suau.
4. Afegiu-hi el pebre vermell i tot seguit, el tomàquet. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que estigui ben confitat.
5. Poseu-hi l'os de pernil, el pernil tallat a trossos i la fulla de llorer.
6. Cobriu-ho d'aigua i poseu-hi les llenties.
7. Deixeu-ho coure tot plegat uns deu minuts. És important que quedi caldós, per tenir suc per poder-ho triturar.
8. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
9. Aparteu-ho del foc i traieu-ne l'os de pernil i la fulla de llorer.
10. Separeu una part del líquid o brou resultant.
11. Tritureu el guisat i afegiu-hi el líquid necessari per aconseguir la textura que voleu.

Valoració nutricional per ració

E	223,16 kcal	G	5,56 g
P	16,52 g	HC	26,76 g

Aconseguireu un àpat complet si l'acompanyeu d'un complement, com ara un gotet de sopa de tomàquet, una altra elaboració a base de verdures o unes postres riques en vitamina C, que ajudaran a absorbir el ferro dels llegums.



Fideuada amb allioli

Ingredients

30 g de fideus fins
250 ml de brou de peix
50 g de sofregit de tomàquet
50 g de cues de gamba o llagostí pelat
20 g d'allioli
1 c/c de polpa de nyora
1 c/s d'oli d'oliva verge
Un polsim de julivert
Sal i pebre

Valoració nutricional per ració

E 490,27 kcal	G 32,21 g
P 8,49 g	HC 41,60 g

Representarà un àpat complet ideal si l'acompanyeu amb preparacions lleugeres, com una sopa de verdures crues i unes postres a base de fruita fresca.

Elaboració

1. En una paella amb un raig d'oli fregiu-hi els fideus fins que estiguin rossos. Escorreu-los.
2. Salteu les cues de llagostí uns segons. Afegiu-hi el sofregit i la polpa de nyora.
3. Remeneu-ho tot plegat i torneu a posar-hi els fideus.
4. Cobriu-ho de brou i coeu-ho fins que estigui cuit. Reserveu una part de brou per al triturat.
5. Barregeu l'allioli amb la polpa de nyora.
6. Un cop els fideus estiguin cuits, tritureu-ho tot amb el brou que teníem reservat. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
7. Salseu-ho amb l'allioli de nyora.



Plat únic complet

Albergínies farcides amb tomàquet a la provençal

Ingredients

150 g d'albergínia (½ unitat)
50 g de ceba
30 g de pastanaga
30 g de carn picada de vedella
25 g de salsa de tomàquet fregit
20 g de formatge curat
50 g de beixamel desnatada
½ gra d'all
15 ml d'oli d'oliva verge
Herbes provençals mòltes
Sal i pebre

Elaboració

1. Emboliqueu l'albergínia amb paper d'alumini i coeu-la al forn a 180° durant 25 minuts, aproximadament, fins que estigui tova.
2. Un cop freda, buideu-ne la polpa.
3. Poseu-la en un recipient i tritureu-la amb sal, pebre i un raig d'oli. Reserveu-la.
4. En una paella, sofregiu la verdura pelada i trinxada amb un raig d'oli. Un cop estigui ben cuita, afegiu-hi la carn, poseu-hi sal i pebre, i remeneu-ho tot plegat.
5. Un cop estigui ben cuit, afegiu-hi la salsa de tomàquet i les herbes provençals.
6. Deixeu-ho coure uns minuts més, afegiu-hi una part de la polpa d'albergínia i aboqueu-ho en un recipient alt. Tritureu-ho fins a fer-ne un puré.
7. Rattleu el formatge. Escalfeu la beixamel amb el formatge i remeneu-ho fins que s'hagi fos.
8. Coleu-ho i poseu-ho al punt de sal i pebre.
9. Disposeu el puré d'albergínia en un plat i feu-hi un espai al centre. Farcieu-lo amb el puré de carn i tomàquet.
10. Salseu-ho amb la crema de formatge.

Valoració nutricional per ració

E 467,85 kcal **G** 38,18 g
P 14,35 g **HC** 16,71 g

Plat únic complet que amb unes postres a base de fruita fresca formaran un àpat sencer.



Platet de pollastre rostit a la catalana

Ingredients

- 1 tros de cuixa de pollastre (70 g)
- 35 g de ceba
- 50 g de tomàquet
- 180 ml de brou de verdures
- 1 gra d'all
- 25 ml de vi ranci
- 1 fulla de llorer
- 1 branqueta de romani
- 10 g de prunes dessecades
- 5 g d'ametlles
- Un polsim de julivert picat
- Un trosset de canyella en branca
- 2 c/s d'oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Peleu i trinxeu la ceba i l'all. Ratlleu el tomàquet.
2. Salpebreu la cuixa de pollastre i talleu-la en dos trossos.
3. Poseu les prunes a hidratar amb el vi.
4. Daureu el pollastre salpebrat en una cassola amb oli, i un cop ben rostit reserveu-lo.
5. A la mateixa cassola poseu l'all i la ceba i sofregiu-los a foc lent. Afegiu-hi el tomàquet i deixeu que vagi sofregint fins que estigui ben confitat.
6. Poseu-hi les aromàtiques, les prunes, les ametlles amb el vi i el pollastre.
7. Deixeu-ho rostir poc a poc fins que s'evapori l'alcohol.
8. Mulleu-ho amb aigua o brou, tapeu-ho i coeu-ho tot plegat fins que estigui ben tendre.
9. Un cop cuit, traieu les aromàtiques (canyella, llorer i romani) del rostit i desosseu el pollastre per tal que es trituri tot correctament.
10. Tritureu-ho tot fins a fer-ne un puré ben fi. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
11. Serviu-ho amb les aromàtiques disposades en forma decorativa.

Valoració nutricional per ració

E 484,67 kcal	G 31,9 g
P 23,01 g	HC 22,54 g

Cal acompanyar el platet de pollastre amb un triturat lleuger que contingui una ració petita de cereals i verdures, per així aconseguir un àpat complet.



Ingredients

70 g de lluç
50 g de ceba
70 g de carbassó
40 g de pastanaga
20 g de pebrot vermell
150 ml de brou de peix
20 g de vi blanc
½ gra d'all
Agar-agar (1 g per cada 100 g d'elaboració total)
1 c/s d'oli d'oliva verge
Pebre vermell dolç
¼ de fulla de llorer
Fulles de julivert fresc
Sal i pebre

Per al puré de pèsols:

50 g de pèsols
1 c/s d'oli d'oliva
Sal

Valoració nutricional per ració

E 326,13 kcal	G 20,48 g
P 17,47 g	HC 13,19 g

Plat complet lleuger, ideal perquè l'acompanyi un triturat petit d'amani-da o un got de sopa de tomàquet per incorporar una mica de verdura crua a l'àpat. També caldrà acompanyar-lo d'unes postres.

Plat únic complet

Escalopines de suquet de peix amb puré de pèsols

Elaboració

1. Escalfeu una cassola i afegiu-hi l'oli d'oliva. Daureu l'all i després ofegueu la ceba.
2. Afegiu-hi la resta de les verdures, la sal, el pebre vermell i la fulla de llorer. Deixeu-ho coure a foc lent.
3. Incorporeu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir bé.
4. Poseu-hi el brou, apugeu el foc fins que arrenqui el bull i incorporeu-hi el peix a trossos.
5. Abaixeu el foc i tapeu la cassola perquè cogui a foc lent. Deixeu-ho uns minuts.
6. Quan el peix estigui cuit, retireu el suquet del foc.
7. Elimineu la fulla de llorer.
8. Separeu la verdura i el peix, d'una banda, i el brou resultant, de l'altra. D'aquest suc, separeu-ne la meitat per fer-lo servir com a salsa. Reserveu-lo.
9. Peseu el total de la verdura, el peix i el líquid restant per tenir un pes total d'elaboració i poder calcular l'agar-agar que hi correspon.
10. Tritureu la verdura i el peix fins a fer-ne un puré. Poseu el brou en un cassó amb l'agar-agar corresponent i feu-hi arrencar el bull.
11. Afegiu-ho al triturat de peix i verdura i acabeu-ho de triturar tot plegat.
12. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
13. Aboqueu el triturat en un motlle i deixeu-lo quallar a la nevera.
14. Un cop hagi quallat, talleu la gelatina a trossos com si fossin escalopes.
15. Mentrestant, bulliu els pèsols un parell de minuts en un cassó amb aigua. Un cop cuits, coleu-los. Amb una batedora, tritureu-los amb 30 g de l'aigua de cocció, l'oli i un polsim de sal. Reserveu el puré.
16. Trinxeu les fulles de julivert tan fines com pugueu i incorporeu-les al brou que teníeu reservat per fer la salsa.
17. Escalfeu les porcions de texturitzat de peix al micro-ones durant 10-15 segons i disposeu-les a la base del plat. Amb el puré de pèsols, traceu petites cullerades per tot el plat. Finalment, poseu-hi la salsa ben calenta al damunt.

3/ Altres receptes i elaboracions



Amanida verda amb tomàquet i olivada

Ingredients

Per a la base de fulles verdes:

50 g d'enciam net
 20 g d'escarola neta
 10 g de canonges
 30 g de cogombre net
 15 g de ceba tendra neta
 15 g d'alvocat
 Oli d'oliva verge, vinagre i sal

Per a la decoració i l'acompanyament:

30 g de tomàquet
 5 g de pasta olivada negra

Elaboració

1. Agafeu la verdura, el vinagre i la sal. Tritureu-ho tot.
2. Tritureu el tomàquet i reserveu-lo.
3. Emplateu el triturat de fulles verdes i repartiu-hi el triturat de tomàquet.
4. Poseu-hi petites cullerades d'olivada de la mida d'una oliva.
5. Feu una vinagreta amb oli, vinagre i sal. Amaniu el plat com si fos una amanida convencional.

Valoració nutricional per ració

E 62,06 kcal	G 4,00 g
P 2,22 g	HC 4,17 g

OBSERVACIONS

Aquesta només és una recepta d'exemple; podeu elaborar-la amb els ingredients que més us agradin. És important tenir en compte que quan es fan servir enciams, escaroles, etc. cal consumir la preparació força ràpid per evitar que s'oxidi massa i també per evitar que hi apareguin gustos amargs.



Les truites (francesa, de formatge, de verdures, de patata...) formen part de la gastronomia popular i, per tant, cal que siguin presents en l'alimentació de textura modificada. La truita paisana n'és un exemple, però la idea és que a casa cadascú pugui adaptar la recepta segons els gustos o preferències. Es podria fer tan sols de patata i ceba, d'albergínia i patata o d'espínacs i mongetes blanques...

Plat únic complet

Truita paisana amb pernil

Ingredients

2 ous petits
75 g de ceba
140 g de patata
30 g de pebrot verd
30 g de carbassó
1 tall de pernil ibèric (8 g aproximadament)
Sal i pebre
2 c/s d'oli d'oliva verge (20 ml)
50 ml d'aigua o brou de verdures

Elaboració

1. Peleu i renteu les verdures. Piqueu-ho tot ben menut.
2. En una paella amb oli, salteu el pernil per tal que l'oli en prengui el gust. Reserveu una part d'aquest oli per amanir el triturat.
3. Sofregiu-hi les verdures, començant per la ceba i el pebrot, i afegiu-hi posteriorment la resta. Poseu-hi sal i pebre, tapeu-ho i deixeu-ho coure tot plegat.
4. Trenqueu i bateu els ous amb un polsim de sal i pebre.
5. Barregeu el sofregit de verdures amb l'ou i qualleu la truita a la paella, coent-la com més us agradi.
6. Un cop cuita, poseu-la en un recipient alt. Tritureu-la amb 50 ml d'aigua o brou i serviu-la amb l'oli de pernil que hem reservat, pel damunt.

Valoració nutricional per ració

E 476,79 kcal **G** 30,81 g
P 18,26 g **HC** 31,62 g

Aquesta elaboració, tot i que inclou els tres grups d'aliments necessaris per considerar-se un plat complet, es podria acompanyar amb un got petit d'una sopa de verdures crues i unes postres a base de fruita fresca o un iogurt.



Púding d'escalivada

Ingredients

150 g d'escalivada (ceba, pebrot vermell, albergínia); pot ser comercial

1 ou

50 ml de nata líquida

Elaboració

1. Preescalfeu el forn a 170°.
2. Escorreu l'escalivada del líquid, reserveu uns 25 g de pebrot vermell i poseu la resta en un recipient alt. Tritureu l'escalivada fins a fer-ne un puré.
3. Bateu l'ou i la nata i afegiu-ho al puré.
4. Torneu-ho a triturar i poseu-ho al punt de sal i pebre.
5. Poseu la barreja en motlles individuals antiadherents aptes per coure al forn.
6. Feu un bany maria en una safata i poseu-hi els motlles a dins. Coeu-los durant 15-20 minuts aproximadament.
7. Un cop cuits, deixeu-los refredar.
8. Tritureu el pebrot vermell que havíeu reservat amb una mica d'aigua. Saleu-lo.
9. Desemmotlleu la preparació i serviu-la afegint la salsa de pebrot vermell pel damunt.

Valoració nutricional per ració

E 236,09 kcal	G 17,24 g
P 10,95 g	HC 9,29 g

Per fer un àpat complet caldrà acompanyar aquesta elaboració d'un primer que contingui farinacis o patata, ja que representa un segon plat proteic. Si la quantitat que servim és més petita, aquesta preparació també pot representar la guarnició d'una altra preparació.



Flam de plàtan

Ingredients (per a dues persones)

Un plàtan mitjà al punt de maduració (uns 100 g)
75 g de llet sencera
1 ou gran
20 g de sucre
1 c/s de caramel líquid

Elaboració

1. Peleu el plàtan i trossegeu-lo.
2. Poseu-lo en un recipient amb la resta d'ingredients i tritureu-ho tot.
3. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar a la nevera uns 30 minuts.
4. Repartiu la barreja en dos motlles individuals aptes per a microones.
5. Coeu cada motlle durant dos minuts aproximadament a màxima potència.
6. Deixeu refredar la preparació i traieu-la dels motlles per emplatar-la.
7. Serviu-la amb una mica de caramel per damunt.

Valoració nutricional per ració

E 174,92 kcal **G** 5,35 g
P 6,36 g **HC** 25,33 g



Macedònia de fruites

Ingredients (per a dues persones)

1 taronja
100 g de maduixes o altres fruites vermelles
100 ml de suc de poma verda (natural o comercial)
100 g de suc de préssec comercial
Fulles de gelatina
Menta fresca

Valoració nutricional per ració

E 168,67 kcal	G 0,65 g
P 4,19 g	HC 35,48 g

Elaboració

1. Feu el suc de taronja, coleu-lo i reserveu-lo.
2. Tritureu les maduixes per fer-ne un puré i coleu-lo.
3. Renteu i talleu a trossos la poma. Passeu-la per la liquadora per fer-ne un suc o utilitzeu suc comercial.



4. Poseu a escalfar els líquids i afegiu les fulles de gelatina prèviament hidratades.



5. Qualleu el suc de préssec, el suc de poma i el puré de maduixes per separat, tal com s'indica en l'apartat 4.3.4 de la guia: "Com texturitzar amb gelatina cua de peix".



6. Un cop estigui quallat, talleu cada gelatina a daus o bastons per simular la forma de la fruita tallada.

7. Emplateu la preparació en un plat fondo i serviu-la amb el suc de taronja.

8. Decoreu el plat amb la menta.



Berenars de pa

INGREDIENTS

E 154 kcal
P 2,61 g
G 9,48 g
HC 14,57 g

Triturat de pa torrat

30 g de pa del dia anterior
90 ml d'aigua
½ all
1 c/s d'oli d'oliva verge
Sal

E 132,25 kcal
P 2,15 g
G 9,32 g
HC 9,95 g

Triturat de pa amb tomàquet

150 g de tomàquets cirerols madurs
10 g de pa del dia anterior
1 c/s d'oli d'oliva verge
Sal

E 281,42 kcal
P 1,98 g
G 8,65 g
HC 29,67 g

Triturat de pa amb vi i sucre

20 g de pa del dia anterior
125 g de vi negre
50 g d'aigua
20 g de sucre
¼ de branca de canyella
10 g de mantega

E 218,68 kcal
P 3,83 g
G 14,77 g
HC 18,18 g

Triturat de pa amb oli i xocolata

30 g de pa del dia anterior
90 g d'aigua
12 g de xocolata negra
1 c/s d'oli d'oliva verge
1 polsim de sal

E 255,5 kcal
P 7,11 g
G 10,38 g
HC 34,51 g

Triturat de pa amb llet, mel i nous

30 g de pa del dia anterior
100 g de llet sencera
20 g de mel
10 g de nous pelades



Berenars de pa

Elaboració

Per al triturat de pa torrat

1. Torreu el pa i poseu-lo en un recipient alt. Peleu el trosset d'all i afegiu-l'hi. Incorporeu-hi la resta d'ingredients i tritureu-ho tot plegat.

Per al triturat de pa amb tomàquet

1. Poseu el pa en un recipient alt. Renteu els tomàquets. Afegiu-los al recipient juntament amb la resta d'ingredients. Tritureu-ho tot plegat.

Per al triturat de pa amb vi i sucre

1. Poseu en un cassó el vi, el sucre i la canyella. Feu-ho bullir cinc minuts i refredeu-ho.
2. Retireu la canyella.
3. Poseu el pa en un recipient alt amb el vi reduït, afegiu-hi l'aigua i tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne un puré. Afegiu-hi la mantega fosa i acabeu-ho de triturar fins que quedi ben fi.

Per al triturat de pa amb oli i xocolata

1. Poseu el pa en un recipient alt amb l'oli i l'aigua, tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne un puré. Poseu-hi un polsim de sal.
2. Serviu el triturat en un bol i ratlleu finament la xocolata per damunt.

Per al triturat de pa amb llet, mel i nous

1. Poseu en un cassó la llet i la mel, i escalfeu-ho fins que s'hagi dissolt.
2. Poseu el pa en un recipient alt amb la llet, la mel i les nous, i tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne un puré ben fi.

OBSERVACIONS

Podeu substituir el pa per galetes o magdalenes i també hi podeu afegir altres líquids, com cafè o infusió.



Poma al microones amb canyella

Ingredients

1 poma Golden d'uns 200 g
Canyella en pols
50 ml d'aigua

Elaboració

1. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts.
2. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones.
3. Amaniu-la amb la canyella i afegiu-hi un raig d'aigua.
4. Coeu-la un mínim de 5-6 minuts a màxima potència.
5. Assegureu-vos que ha quedat ben cuita perquè es pugui aixafar amb una forquilla o menjar-se amb una cullera com si fos un flam.
6. També podeu triturar-la.

Valoració nutricional per ració

E 91,13 kcal	G 0,2 g
P 1 g	HC 21,33 g

Guia pràctica de gastronomia triturada.
Guia per preparar plats amb textura modificada
nutritius i deliciosos

Aquesta guia ha estat desenvolupada per
FUNDACIÓ ALÍCIA
amb el suport de
FUNDACIÓ CATALUNYA - LA PEDRERA
i la col·laboració de
L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA



Data d'edició:
setembre del 2016

Continguts elaborats per la Fundació Alícia

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors
per reproduir el continguts

Disseny i maquetació: ThinkandView (www.thinkandview.com)
© de les fotografies: Andrea Resmini