



Guia pràctica: cuina de masticació fàcil

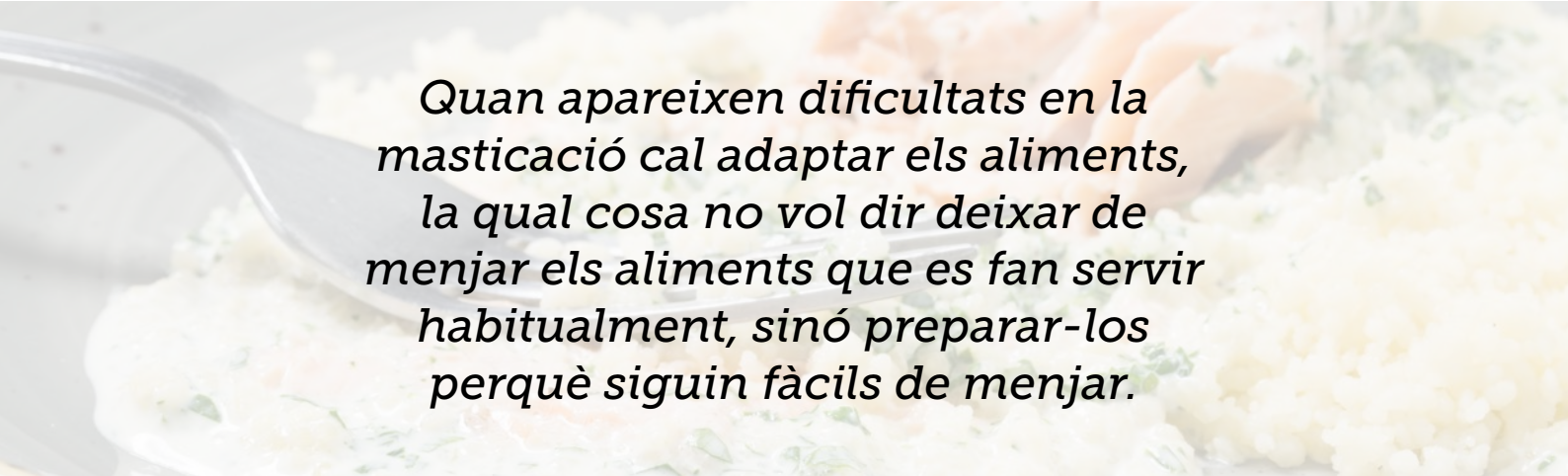
alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

/ Índex

<i>L'alimentació de masticació fàcil</i>	3
<i>El procés culinari d'adaptació a la masticació fàcil</i>	4
1. <i>Planificació</i>	4
2. <i>Elaboració</i>	5
3. <i>Servei</i>	13
<i>Plats populars de masticació fàcil</i>	14
<i>Receptari</i>	15
<i>Annex</i>	31

L'alimentació de masticació fàcil



Quan apareixen dificultats en la masticació cal adaptar els aliments, la qual cosa no vol dir deixar de menjar els aliments que es fan servir habitualment, sinó preparar-los perquè siguin fàcils de menjar.

Aquest tipus d'alimentació serà indicada per a persones que tenen alguna dificultat en la masticació. Així doncs, serà necessària quan es donin:

- Alteracions en les peces dentals: disminució o manca d'aquestes, pròtesis defectuoses...
- Postcirurgies maxil·lofacials.
- Falta de força dels músculs de la boca que calen per mastegar.
- Pèrdues de mobilitat o sensibilitat d'altres parts de la boca, com la llengua o els llavis.
- Inflamació o lesions a la boca i el coll.
- Dificultat respiratòria o cansament a l'hora de menjar.

En aquest tipus d'alimentació, aconseguir aliments que siguin fàcils de menjar vol dir que:

- No requereixen masticació o molt poca per ser empassats.
- Es poden aixafar fàcilment amb una forquilla o trossejar sense ganivet.



El procés culinari d'adaptació a la masticació fàcil

Per aconseguir uns bons resultats a l'hora de preparar plats de fàcil masticació, cal tenir en compte els aspectes següents:



PLANIFICACIÓ



ELABORACIÓ



SERVEI



PLANIFICACIÓ

És convenient repartir l'alimentació diària en cinc àpats:

ESMORZAR I MIG MATÍ

Entre aquestes dues ingestes s'ha d'incloure tres grups d'aliments: **cereals** (pa i derivats, cereals baixos en sucre...), **lactis** (llet, iogurt i formatge) i **fruita fresca**.

DINAR

Un dinar complet ha d'incloure: **verdures** (crues i cuites), **aliments farinacis** (cereals com pa, pasta, arròs, tubercles o llegums) i **aliments proteics** (peix, marisc, carn, ous i llegums). Per postres cal escollir entre fruita fresca o un lacti, en funció del que es consumeixi la resta del dia.

BERENAR

Escollir dos dels grups següents en funció del que s'ha consumit en els altres àpats: cereals (pa i derivats), lactis i fruita.

SOPAR

Ha d'incloure els mateixos grups d'aliments que el dinar. Ha de ser una mica més lleuger i amb tècniques de cocció de fàcil digestió. Preferiblement ha d'incloure la verdura cuita.

El dinar i el sopar es poden preparar com a plat únic o bé com a primer i segon plat. Cal recordar-se d'incloure en aquests àpats preparacions a base de verdura i fruita fresca en cru, ja que són imprescindibles per a una bona alimentació.



Començarem per **tri**ar els ingredients necessaris.

Cal prioritzar l'ús de productes frescos i de temporada: això repercutirà directament en el gust de l'elaboració.

Els aspectes bàsics que cal tenir en compte són:

1

LA MANIPULACIÓ DELS
INGREDIENTS UTILITZATS

2

LA COCCIÓ O
PROCESSAMENT
D'AQUESTS

3

LES RECOMANACIONS
CONCRETES PER CADA
GRUP D'ALIMENTS

1. MANIPULACIÓ

La **manipulació dels ingredients** és necessària per fer fàcil la ingesta. Podem fer-la abans o després de la cocció i en molts casos serà imprescindible per a quasi tots els aliments que es consumeixin sense cocció.



Què cal tenir en compte?

1. Eliminar les parts dures dels aliments (espines, escates, closques, ossos, tendrums...).
2. Tallar els aliments ben petits.
3. Fer servir estris de cuina que ens facilitin l'adaptació dels ingredients.



2. COCCIÓ I PROCESSAMENT

La cocció o processament dels aliments ha de servir per afavorir encara més que aquests siguin aptes per a una alimentació de masticació fàcil, però cal tenir en compte que algunes donaran més bons resultats:

COCCIONS MÉS APROPIADES

Bullir, guisar, ofegar, coure al vapor, a l'olla exprés, al microones, al bany maria.

COCCIONS QUE REQUERIRAN MÉS CONSIDERACIONS

Coure a la planxa, al forn i fregir.
> *Vegeu la recepta: arrebossats.*

ALTRES COCCIONS I PROCESSOS ÚTILS

Confitar, escalfar i marinar.

Per a més informació vegeu l'annex:
Descripció de coccions i processaments.

3. RECOMANACIONS CONCRETES PER GRUPS D'ALIMENTS

A continuació, trobareu les recomanacions que cal tenir en compte per aconseguir els resultats òptims en funció dels aliments del plat que es vol adaptar.

CEREALS I TUBERCLES

Els cereals són un grup que inclou una gran varietat d'aliments. Poden ser consumits de múltiples maneres, però **caldrà coure'ls fins a estovar-los prou perquè siguin aptes, igual com en el cas dels tubercles.**

Tipus	Recomanacions
PASTA I ARRÒS	<p>Caldrà coure'ls, bullint-los o en guisats, allargant-ne el temps de cocció generalment fins al doble del temps indicat a l'envàs.</p> <ul style="list-style-type: none">- Eviteu les pastes llargues, tipus espaguetis, que seran més complicades de mastegar.- Acompanyeu les pastes i l'arròs amb salses no enganxifoses suficient espeses per a donar untuositat a l'elaboració. <p>> <i>Vegeu les receptes: amanida de pasta, arròs amb gambes a la cassola.</i></p>
TUBERCLES (PATATES, MONIATO, IUCA...)	<p>Cal allargar-ne el temps de cocció, siguin bullits siguin en guisats, sense pell, fins que es puguin aixafar fàcilment. Si es fregeixen, caldrà evitar que es formi crosta; és preferible ofegar-los.</p>
PA	<p>Cal escollir pans tous: de motlle, de llet...</p> <p>Retireu la crosta de les versions dures: tipus pa de pagès, pa rústic...</p> <p>Eviteu els pans amb llavors o amb fruita seca.</p> <p>> <i>Vegeu la recepta: pans al vapor farcits.</i></p>
CEREALS D'ESMORZAR, GALETES...	<p>Cal estovar-los amb llet o en un altre líquid fins a aconseguir que tinguin una textura tipus farinetes, sense terrossos, o que es puguin aixafar fàcilment.</p>
MAGDALENES, PA DE PESSIC...	<p>Cal assegurar-se que no contenen trossos o ingredients durs o superfícies dures. Seran aptes si s'esmicolen amb facilitat, en cas contrari, caldrà remullar-los.</p>

LLEGUMS

Inclouen aliments molt coneguts, com el cigró, la lletia, la mongeta (o fesol), la fava i el pèsol. S'acostumen a menjar cuits, i **la cocció fa que s'estovin, tot i que en alguns casos caldrà anar amb compte que les pells no donin problemes.**

Tipus

Recomanacions

LLEGUMS SECS

Cal posar-los en remull* entre 10 i 12 hores i després **coure'ls bullint-los amb aigua o en un guisat** a foc suau i allargar-ne el temps de cocció fins que comprovem que són ben tendres.

- Un cop cuits, si són prou tous i si la pell hi queda integrada quan s'aixafen suaument, es podran consumir directament. Si no, es recomana consumir-los en format crema o puré.

> *Vegeu la recepta: crema de pèsols amb pernil salat.*

- Si els fem guisats, el plat queda més sucós, cosa que en facilita el consum.

* *Podem afegir bicarbonat a l'aigua per ajudar a estovar-los.*

LLEGUMS CUITS EN CONSERVA

Cal rentar-los amb aigua i escórrer-los bé per eliminar-ne el líquid de conserva.

- Si són prou tous i si la pell hi queda integrada quan s'aixafen suaument, es podran consumir directament. Si no, es recomana consumir-los en format crema o puré.

- Tot i que ja siguin cuits, els podem incorporar a un guisat i afavorirem encara més que quedin tendres.

> *Vegeu la recepta: cigrons amb bledes.*

VERDURES, HORTALISSES I BOLETS

Per norma general **caldrà manipular-los o cuire'ls** per fer-los aptes.

Tipus

Recomanacions

VERDURES EN CRU

Cal **eliminar les parts dures** i després **ratllar-les o tallar-les molt petites i barrejar-les amb una salsa**.

Triturades sempre són aptes: crema, puré, gaspatxo, sopa de tomàquet...

> *Vegeu la recepta: xató.*

VERDURES CUITES

Cal eliminar-ne les parts dures com llavors, tiges o pells. **Es recomana** bullir-les, guisar-les, ofegar-les, cuire-les al vapor o al microones (afegint aigua a la cocció), i sempre allargar-ne el temps de cocció fins que es puguin aixafar fàcilment amb la forquilla.

- Verdures de fulla: talleu-les ben petites abans de cuire-les i barregeu-les amb verdures més carneses.

- Verdures fibroses: coeu-les i tritureu-les sempre.

- Verdures carneses: poden cuire's a la planxa i eliminar-ne la pell abans del consum.

- Per consumir-les fredes es recomana bullir-les o escaldar-les prèviament, fer-ne un arrebossat líquid i fregir-ho a temperatura baixa.

> *Vegeu la recepta: minestra al microones amb ou.*

BOLETS

Cal consumir-los sempre cuits i tallats a trossos ben petits, en un guisat o acompanyats d'una salsa. També en cremes o purés.

Verdures de fulla

Fulles de bleda
Col
Enciam
Endívies
Escarola
Espinacs
Canonges
Ruca
Col de Brussel·les

Verdures carneses

All
Albergínia
Carbassó
Carbassa
Ceba
Cogombre
Pastanaga
Tomàquet
Bròquil
Coliflor
Mongeta tendra
Nap
Pebrot
Rave
Remolatxa

Verdures fibroses

Alls tendres
Carxofa
Espàrrecs
Porro
Api
Col borratja
Card

PEIX I MARISC

Cal descartar-ne les parts dures (espines, escates, pell, closques), així com descartar directament els peixos de mida molt petita, dels quals és pràcticament impossible o molt difícil separar les parts dures: seitons, sardines petites, sonsos...

Tipus

Recomanacions

PEIXOS TENDRES (ORADA, LLUÇ, LLUCET, CORBALL, LLOBARRO, LLENGUADO, BACALLÀ, SALMÓ...)

Cal coure'ls fins que quedin suficientment tendres: **s'han de poder trencar a trossos petits fent pressió amb una forquilla**. Es recomana acompanyar-los d'una salsa o suc per facilitar-ne el consum.

Podem utilitzar-hi diferents coccions: al vapor, bullits, al micro-ones o a la planxa (a foc molt suau), sempre amb compte de no sobrecoure'ls.

> *Vegeu la recepta: salmó al vapor amb cuscús.*

PEIXOS DURS (RAP, TONYINA, EMPERADOR...) I MARISC (GAMBES, LLAGOSTINS, CLOÏSSES, SÍPIA, CALAMARS, POP...)

Cal tallar-los tots a trossos ben petits abans de coure'ls o un cop cuinats. Per coure'ls, es recomana fer-ho en un medi humit, allargar-ne el temps de cocció i controlar que no se sobrecoquin.

- La sípia, el calamar i el pop, a més a més, es recomana preparar-los en guisat, amb una cocció molt perllongada.

> *Vegeu la recepta: arròs amb gambes a la cassola.*

- Alguns mol·luscs (musclos, petxines...) es poden coure amb la closca, durant un temps de cocció curt. Elimineu-la després, tal·leu-los a trossos ben petits i serviu-los amb una salsa.

OUS

La majoria d'elaboracions són adequades per a una alimentació de masticació fàcil.

També es poden utilitzar els ous de guatlla o d'oca.

Recomanacions

- Caldrà retirar-ne la closca abans de ser cuinats o un cop cuits, en funció de l'elaboració escollida.
- En el cas dels remenats d'ous, les truites i els ous a la planxa, cal controlar que no se sobrecoquin o es formin torrats a la superfície.

> *Vegeu la recepta: ous remenats.*

CARNS

Caldrà que es puguin **trencar fàcilment amb una lleugera pressió feta amb la forquilla**, i si no es pot, es recomana **servir-les a trossets molt petits**, com si es tractés de carn picada, i **acompanyades d'una salsa espessa o crema**. Les carns crues no són aptes.

Tipus

CARNS (CONILL, VEDELLA, POLLASTRE, XAI, GALL DINDI...)

Recomanacions

Cal eliminar les parts dures (tendrums, tendons, pells, ossos...), per norma general, abans de la cocció.

Es recomana **coure-les en un medi humit i allargar-ne el temps de cocció**.

Cal tallar-les a trossos ben petits o fer-ne carn picada.

S'han d'acompanyar **d'alguna salsa** si no formen part d'un plat sucós.

Eviteu coure la carn al vapor.

> *Vegeu la recepta: fricandó amb puré de patata.*

ELABORATS, DERIVATS CARNIS I ALTRES: HAMBURGUESES, SALSITXES, EMBOTITS, VÍSCERES...

Cal que es puguin aixafar fàcilment un cop cuits: hamburgueses sense compactar, mandonguilles, salsitxes esparracades sense budell..., i si no, procedir com en el cas de la carn.

Algunes de les vísceres animals com el fetge, els cervellets o els lletons tenen una textura molt tova.

En el cas dels embotits, en funció de la consistència s'hauran de tallar més o menys petits i barrejar-los amb altres elaboracions que en facilitin el consum.

LACTIS I DERIVATS LACTIS

Majoritàriament són aptes o fàcilment adaptables.

Aptes directament

Llet
Begudes a base de llet
logurts i altres fermentats lactis
Postres làctiques
Llet quallada
Formatges tendres
Formatges frescos
Mató

No aptes sense manipulació

Formatge semicurat i curat: **ratlleu-los o feu-los en una salsa**.

FRUITA

Cal eliminar-ne les parts dures, peles i llavors i tenir en compte que per a les fruites de polpa dura, la cocció pot facilitar-ne el consum (forn, microones, bullit).

Aliment

Recomanacions

FRUITES DE POLPA TOVA



Poden consumir-se crues, després d'assegurar-se que es troben en el punt òptim de maduració i que s'aixafen amb la forquilla fàcilment.

FRUITES DE POLPA DURA



Per consumir-les crues cal ratllar-les o triturar-les, perquè malgrat que siguin madures no es poden aixafar: préssec, poma, pera...
> *Vegeu les receptes: fruita ratllada amb iogurt i púding de pera amb vainilla.*

FRUITES FIBROSES



Les fruites més fibroses, com la pinya, només es podran consumir triturades.

> *Vegeu la recepta: pinya colada gelada.*

FRUITA SECA

Avellanes, nous, ametlles, festucs, pinyons, castanyes, anacards...

Recomanacions

És imprescindible esmicolar-la, moldre-la o trinxar-la fins a fer-ne pols, i es recomana incorporar-la a altres aliments o plats.

> *Vegeu les receptes: fruita ratllada amb iogurt i cereals amb fruita.*



SERVEI

La forma com se serveix un plat i la presentació són molt importants per estimular la gana i el desig; sovint és un aspecte que en preparats de masticació fàcil no es té en compte.

Estem parlant de saber què es menjarà, és a dir, d'identificar el plat, els colors dels aliments, la temperatura, la vaixella i la disposició dels diferents elements en el plat.

IDENTIFICACIÓ

En algunes elaboracions, plats o aliments, el fet d'adaptar-ne la textura a masticació fàcil pot fer perdre la forma de presentació a la qual està habituat el comensal, i això en dificulta la identificació. Cal vetllar al màxim per servir el plat de la manera més semblant possible al plat convencional.

COLOR

Si el plat inclou diferents elaboracions o aliments, cal combinar els colors perquè resulti agradable i no tot tingui la mateixa tonalitat.

TEMPERATURA

Cal vetllar perquè el plat arribi al comensal a la temperatura adequada, respectant si es tracta d'un plat fred o un plat calent.

VAIXELLA

Ajudarà a millorar l'aspecte del plat. En els plats en què per modificació de la textura l'elaboració canviï especialment de forma, es pot relacionar la vaixella amb el tipus de plat: una cassoleta de fang per a un fricandó que ha estat fet amb carn picada.

DISPOSICIÓ

Tenir cura de la manera com es disposen els diferents elements del plat també fa que el comensal ho rebi d'una manera més agradable. Cal procurar que el plat quedi net, ben presentat i sense esquitxades.

Recordeu de verificar sempre que l'aliment o l'elaboració compleix les característiques indicades abans de servir-lo: es pot aixafar fàcilment amb una forquilla o bé trossejar-se amb facilitat sense ganivet.

Plats populars de masticació fàcil

Existeixen diferents aliments i plats habituals de la nostra alimentació que són directament aptes per a persones amb dificultats de masticació. Així, no necessitaran adaptació o aquesta serà mínima. A continuació, se'n recullen alguns exemples:

ENTRANTS I PRIMERS PLATS

Ensalada russa, gaspatxo, *salmorejo*, *hummus*, ous farcits, patés, formatges tendres, cremes de verdures o bolets, puré de patates, brous vegetals, brous de pollastre o peix, sopes fines, sopes amb pasta fina o altres ingredients a trossos petits, pasta amb salsa, canelons, guisats de llegums, cremes de llegums, arròs a la cubana, brandada de bacallà, trinxat de la Cerdanya (sense cansalada)...

SEGONS PLATS

Lluç amb salsa verda, truita a la francesa, ou passat per aigua, ou escalfat, pastís de peix, pastís de carn, bacallà *ajoarriero*, remenats d'ou, púding d'escalivada, croquetes, bunyols tous...

POSTRES

Poma al forn sense pela, fruita molt madura, crema catalana (sense cremar), natilles, flams, iogurt, quallada, pastís de formatge amb base de bescuit, gelats, compotes, arròs amb llet, gelatines, sorbets...

BEGUDES I ALTRES

Aigua, llet, sucs, brous, infusions, batuts, begudes vegetals...
Gelatines toves.

Receptari

- | | | |
|---|----|----------------------------------|
|  | 16 | Xató |
|  | 17 | Amanida de pasta |
|  | 18 | Crema de pèsols amb pernil salat |
|  | 19 | Minestra al microones amb ou |
|  | 20 | Cigrons amb bledes |
|  | 21 | Fricandó amb puré de patata |
|  | 22 | Salmó al vapor amb cuscús |
|  | 23 | Arròs amb gambes a la cassola |
|  | 24 | Fruita ratllada amb iogurt |
|  | 25 | Pinya colada gelada |
|  | 26 | Púding de pera amb vainilla |
|  | 27 | Cereals amb fruita |
|  | 28 | Ous remenats |
|  | 29 | Pans al vapor farcits |
|  | 30 | Arrebossats |

Xató



Ingredients per a 4 persones

1 escarola petita
4 tomàquets madurs
½ pebrot vermell
½ pebrot verd
100 g de bacallà dessalat
50 g de tonyina en conserva

Per al romesco:

2 nyores
2 grans d'allis pelats
15 g d'ametlles torrades i pelades
50 g de pa torrat
Pasta d'olivada
Oli d'oliva verge
Vinagre
Sal i pebre

Elaboració

1. Escaldejau les nyores i traieu-ne la polpa. Elimineu-ne la pela i les llavors.
2. Piqueu en un morter les ametlles, els alls i la polpa de les nyores fins a fer-ne una pasta.
3. Afegiu-hi la molla de pa remullada amb una mica de vinagre i remeneu-ho, i mentrestant afegiu-hi oli lentament fins que tingueu la consistència desitjada.
4. Netegeu l'escarola i talleu-la a la juliana molt fina.
5. Ratlleu el tomàquet. Trinxeu molt petits el pebrot vermell i el verd.
6. Esmicoleu el bacallà i la tonyina.
7. Barregeu-ho tot plegat en un bol i afegiu-hi el romesco.
8. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
9. Serviu-ho amb una mica d'olivada per damunt.

Observacions

L'escarola es pot substituir per altres tipus de verdura de fulla per a amanida sempre que es tallin a la juliana molt fina.

La manera de menjar fruita seca és reduir-la a una pasta, com el romesco. Per tant, assegureu-vos que no en quedi cap trosset un cop la tritureu. També ho podeu fer amb un braç triturador.

El tomàquet i la salsa aporten humitat, facilitant així la ingesta.

Amanida de pasta



Ingredients per a 4 persones

300 g de macarrons
2 cebes tendres
2 pastanagues
100 g de mató fresc
Maionesa

Per la salsa pesto:

50 g de pinyons torrats
25 g de fulles d'alfàbrega
50 g de parmesà ratllat
2 grans d'all
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Bulliu els macarrons amb aigua lleugerament salada aproximadament el doble del temps recomanat a l'envàs, fins que estiguin molt tous. Coleu-los i passeu-los per aigua freda. Reserveu-los.
2. Agafeu els pinyons, les fulles d'alfàbrega, els grans d'all pelats i el parmesà ratllat i tritureu-ho tot plegat amb un bon raig d'oli fins a fer-ne una salsa de textura homogènia. Saleu-ho.
3. Peleu i ratlleu les cebes i les pastanagues. Si en queden trossets grossos, trinxeu-los una mica amb el ganivet.
4. Barregeu els macarrons amb la verdura, i afegiu-hi una mica de maionesa i dues cullerades de salsa. Salpebreu-ho.
5. Poseu-ho al plat, afegiu-hi el mató cremós a trossets i acabeu-ho amb una mica més de salsa per damunt.

Observacions

És molt important que vigileu el punt de cocció de la pasta perquè quedi suficientment tova. Podeu modificar el **pesto** substituint l'alfàbrega per una altra herba aromàtica o els pinyons per una altra fruita seca, com ara ametlles torrades, avellanes, etc.

La maionesa ajudarà a donar una cremositat uniforme al plat.

Crema de pèsols amb pernil salat



Ingredients per a 4 persones

400 g de pèsols
1 porro
1 patata gran
1 l de brou de pollastre o vegetal
50 g de pernil salat tallat a làmines
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Peleu, renteu i talleu el porro a trossos.
2. Poseu una cassola al foc amb un fil d'oli i sofregiu el porro durant deu minuts fins que estigui tendre.
3. Afegiu-hi la patata pelada i tallada a trossos mitjans, els pèsols congelats i remeneu-ho un parell de minuts.
4. Afegiu-hi el brou i deixeu-ho coure tot durant 20-30 minuts, fins que la patata estigui ben cuita.
5. Tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne una crema amb textura homogènia, i poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Col·loqueu les làmines de pernil salat ben esteses en un plat i poseu-les al microones en períodes de 15-20 segons, i repetiu el procés fins que el pernil quedi sec, a temperatura màxima.
7. Deixeu que es refredi per tal que quedi sec. Un cop fred, feu-lo pols amb les mans o amb l'ajuda d'un morter.
8. Serviu la crema amb la pols de pernil i unes gotes d'oli per damunt.

Observacions

Podeu optar per una versió més senzilla, amb pèsols congelats i brou envasat. Per aconseguir una textura de paté que es pugui untar amb pa, retireu una part del brou de la cocció abans de triturar per tal que quedi més espès.

Minestra al microones amb ou



Ingredients per a 1 persona

50 g de mongeta tendra
1 patata petita
½ pastanaga
Un tros petit de carbassó
25 g de bledes
2 cullerades d'aigua
1 ou
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Peleu la patata i talleu-la a trossos quadrats d'un dit d'ample. Renteu i talleu el carbassó a la mateixa mida.
2. Peleu i trossegeu més petita la pastanaga.
3. Traieu els troncs més gruixuts de les bledes i trinxeu-los. Talleu les fulles i la mongeta a bastonets.
4. Poseu totes les verdures excepte les fulles de les bledes en un recipient apte per a microones o en un plat fons. Afegiu-hi l'aigua.
5. Tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i poseu-ho al microones. Coeu-ho a màxima potència durant 6-7 minuts.
6. Comproveu que la verdura sigui cuïta, afegiu-hi les fulles de les bledes i trenqueu l'ou a dins.
7. Coeu-ho durant dos minuts aproximadament, fins que la clara estigui cuïta.
8. Traieu el plat amb compte de no cremar-vos, salpebreu-ho i serviu-ho amb un fil d'oli.

Observacions

Si veieu que les verdures no estan del tot tendres, poseu-les al microones un o dos minuts més abans de posar-hi l'ou.

Si trenqueu i barregeu l'ou amb la verdura, aportarà més cremositat al plat.

Cigrons amb bledes



Ingredients per a 4 persones

400 g de cigrons
200 g de sofregit de tomàquet i ceba
2 manats de bledes o espinacs
1,5 l d'aigua
2 fulles de llorer
Pebre vermell
Oli d'oliva verge
Sal

Elaboració

1. Renteu i poseu els cigrons en remull amb aigua abundant i una culleradeta de bicarbonat la nit anterior.
2. Poseu una cassola al foc amb l'aigua i el llorer. Un cop bulli, afegiu-hi els cigrons escorreguts i coeu-ho suau-ment durant 90-120 minuts, fins que els llegums es puguin aixafar fàcilment fent-hi pressió amb una forquilla. Si cal, afegiu-hi més aigua calenta.
3. Renteu i trinxeu les bledes.
4. Un cop els cigrons estiguin cuits, afegiu-hi el sofregit, les bledes i el pebre vermell.
5. Deixeu-ho coure uns minuts més en funció de la tendresa dels troncs de les bledes i traieu-ne el llorer.
6. Serviu-ho amb un fil d'oli per damunt.

Observacions

Tant el remull previ com la temperatura baixa de la cocció són molt importants per aconseguir uns llegums tous que es puguin aixafar amb la forquilla, però que es mantinguin sencers a l'hora de servir-los. Mireu que no hi hagi pells del cigró soltes. Podeu canviar les bledes per altres verdures o afegir-les sofregides prèviament. Si no voleu el plat gaire líquid, podeu triturar una petita part dels cigrons i tornar-ho a barrejar per tal que sigui més espès. Hi podeu posar una mica d'embotit poc curat, com ara xoriço o sobrassada, sempre que estigui ben trinxat i ben barrejat amb l'estofat.

Fricandó amb puré de patata



Ingredients per a 4 persones

400 g de magre de vedella tallat a làmines
100 g de moixernons
4 cebes
2 tomàquets
Un raig de vi ranci o anís sec
50 g d'ametlles torrades
2 grans d'all
Julivert
4 patates
Un raig de nata
Farina
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Poliü i tal·leu la carn a tires ben primes. Salpebreu-la i enfarineu-la.
2. Fregiu-la en una cassola amb oli. Reserveu-la.
3. A la mateixa cassola, feu un sofregit amb la ceba ben trinxada i els tomàquets ratllats. Afegiu-hi els bolets nets i picats. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure fins que estigui ben confitat.
4. Torneu-hi a posar la carn, remeneu-ho i poseu-hi el vi ranci. Deixeu-ho reduir.
5. Poseu-hi aigua fins a cobrir i deixeu-ho coure a foc suau fins que la carn sigui tendra; una hora aproximadament. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Bulliu les patates amb pela en una cassola amb aigua abundant i sal.
7. Escorreu-les, peleu-les i feu-ne un puré amb una mica d'aigua i un raig de nata. Salpebreu-ho.
8. Feu una picada amb les ametlles i els alls, fins a fer-ne una pasta. Afegiu-la a la cassola i coeu-ho uns 5-10 minuts més abans de servir.

Observacions

És important que els moixernons siguin ben frescos i tendres. Si no, podeu substituir-los per rovellons, ceps o xampinyons.

Podeu posar alguna aromàtica, romaní, farigola o llorer, a la cassola si teniu la precaució que no es desfaci i de treure-la abans de servir.

És molt millor si el fricandó reposa una nit a la nevera.

La picada ha de quedar feta una pasta per tal que no hi hagi problemes de sòlids.

Podeu posar-ne una mica per damunt del fricandó un cop estigui al plat.

Salmó al vapor amb cuscús



Ingredients per a 4 persones

4 filets de salmó sense espines ni pell
200 g de sèmola de cuscús precuïta
100 ml de nata líquida
Estragó fresc
1 llimona
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Poseu a bullir la mateixa quantitat d'aigua que de sèmola, amb una mica de sal. Un cop estigui bullint, afegiu-hi la sèmola de cuscús, aparteu-ho del foc, tapeu-ho i deixeu-ho hidratar durant 5-10 minuts. Afegiu-hi un raig d'oli i remeneu-ho amb la forquilla fins que els grans quedin solts. Reserveu-ho.
2. Poseu dos dits d'aigua a bullir en una cassola. Poseu un colador de menys diàmetre a dins per tal que s'aguanti i no toqui l'aigua.
3. Poseu cadascun dels filets de salmó al damunt d'un tros de paper alimentari amb una mica d'oli a la base, col·loqueu-ho al damunt del colador i tapeu-ho amb una tapa o un plat.
4. Coeu-ho durant 5-6 minuts, en funció del gruix del peix.
5. Feu la salsa amb la nata i l'estrage picat molt fi, coent-la a foc lent en un cassó petit durant cinc minuts. Salpebreu-la.
6. En un plat disposeu una base de cuscús, poseu-hi el salmó a sobre, afegiu-hi unes gotes de suc de llimona i cobriu-lo amb la salsa d'estrage.

Observacions

Podeu substituir el salmó per qualsevol altre peix, sense espines ni pell, dels que es recomanen a la guia. És important que verifiqueu la cocció del peix per tal que no quedi eixut.

Podeu substituir l'estrage per anet fresc, alfàbrega, fonoll, pebre blanc mòlt, etc. La salsa és necessària per facilitar la deglució tant del peix com del cuscús.

Arròs amb gambes a la cassola



Ingredients per a 4 persones

400 g d'arròs
1,5 l de brou de peix
2 tomàquets
2 cebes
200 g de tonyina fresca
400 g de cues de gamba
2 grans d'all pelats
Allioli
Oli d'oliva verge
Sal

Elaboració

1. Sofregiu els alls i les cebes picades en una cassola amb un raig d'oli durant 15 minuts. Saleu-ho. Afegeix-hi el tomàquet ratllat, remeneu-ho i deixeu-ho coure a foc suau fins que estigui ben confitat.
2. Afegeix-hi el brou de peix i un cop comenci a bullir ajusteu el punt de sal i poseu-hi l'arròs.
3. Deixeu-ho coure a foc mitjà durant 30-35 minuts, anant amb compte que l'arròs no quedi sec de brou. Més aviat ha de quedar caldós i ben tou.
4. Trinxeu la tonyina i les gambes pelades.
5. Cinc minuts abans, poseu-les a l'arròs.
6. Serviu-ho acompanyat d'una mica d'allioli.

Observacions

Podeu variar la recepta canviant l'arròs per fideus, sempre tenint en compte que quedin ben cuits. Hi podeu afegir altres tipus de peix o marisc, fins i tot carn, sempre que es tinguin presents les recomanacions d'aquesta guia: trossos ben petits i polits, sense espines ni ossos.

Podeu posar una mica de vi blanc al sofregit i coure-ho tot plegat fins que redueixi. Si peleu les gambes, aprofiteu els caps i les closques per posar-los al brou de peix. Coleu-lo abans d'afegir-lo a l'arròs.

Fruita ratllada amb iogurt



Ingredients per a 4 persones

4 iogurts naturals
8 maduixes
½ mango
1 pera
4 galetes
Sucre

Elaboració

1. Renteu les maduixes. Peleu la pera i el mango.
2. Ratlleu-ho amb un ratllador gruixut damunt d'un plat.
3. Tritureu les galetes amb les mans o un morter.
4. Poseu en un bol el iogurt, barrejat amb un polsim de sucre i la fruita ratllada per damunt. Empol-seu-hi la galeta per sobre.

Observacions

És important l'estat de maduració de la fruita per tal que estigui dolça i tendra per ratllar.

Podeu variar entre les fruites de polpa, com ara el plàtan, el caqui, l'albercoc, o fer-ne suc i barrejar-ho tot plegat.

Podeu substituir el sucre per unes gotes de mel.

Pinya colada gelada



Ingredients per a 4 persones

½ pinya
200 ml de llet de coco
Sucre
Coco ratllat
Un grapat de sucre morè

Elaboració

1. Peleu la pinya i talleu-la a trossos mitjans.
2. Poseu-la en un recipient alt i tritureu-la amb la llet de coco.
3. Afegiu-hi una mica de sucre segons les vostres preferències i remeneu-ho.
4. Poseu la crema al congelador unes dues o tres hores en un recipient ample.
5. Un cop congelat, traieu el bloc i deixeu que perdi fred uns segons.
6. Poseu-ne el contingut en un recipient i tritureu-lo fins a fer-ne una crema gelada.
7. Serviu-ho amb una mica de coco ratllat i sucre per damunt.

Observacions

És important assegurar-se que la pinya queda ben triturada i exempta de filaments.

Púding de pera amb vainilla



Ingredients per a 1 persona

1 pera
50 ml de nata líquida
1 ou
15 g de sucre
1 branca de vainilla

Elaboració

1. Peleu la pera i trossegeu-la. Talleu la branca de vainilla per la meitat i traieu-ne la polpa interior amb la punta d'un ganivet.
2. Poseu-la en un recipient amb la pera, la nata, l'ou, el sucre i tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne un puré. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar una estona a la nevera.
3. Repartiu la barreja en dos motlles tipus flam aptes per a microones.
4. Coeu cada motlle al microones durant dos minuts aproximadament a potència màxima. Deixeu-ho refredar.
5. Desemmotlleu el púding i serviu-lo a temperatura ambient.

Observacions

Podeu coure aquests púdings prèviament i conservar-los a la nevera ben tapats. És millor menjar-los no gaire freds perquè tinguin una textura òptima. Canvieu la pera per poma, plàtan o una altra fruita. Podeu acompanyar-ho amb una mica de caramel o formatge tipus crema.

Cereals amb fruita



Ingredients per a 4 persones

200 g de flocs de civada
400 ml de llet sencera
1 plàtan madur
Un grapat de gerds madurs
Un tros de xocolata negra
40 g de sucre morè

Elaboració

1. Poseu la llet en una cassola fins que comenci a bullir.
2. Baixeu el foc al mínim i afegiu-hi la civada. Coeu-la un minut remenant constantment fins que s'hidrati i absorbeixi gran part del líquid. Reserveu-ho.
3. Un cop tèbia, rectifiqueu de llet si creieu que en falta per tal que quedi ben cremosa. Poseu-hi una mica de sucre i barregeu-ho tot plegat.
4. Poseu-ho en un bol, afegiu-hi la xocolata ratllada ben fina i la fruita aixafada amb una forquilla.
5. Escampeu-hi un polsim de sucre per damunt i serviu-ho.

Observacions

*Podeu menjar-ho tebi o fred, sempre tenint en compte la textura final.
Podeu afegir-hi iogurt o formatge tipus crema o variar la fruita tenint en compte les recomanacions.*

Ous remenats



Ingredients per a 1 persona

2 ous
75 g de pebrot vermell en conserva
Julivert fresc
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Elaboració

1. Escorreu i trinxeu el pebrot ben menut.
2. Bateu els ous i afegiu-hi una mica de sal i pebre.
3. Poseu una paella antiadherent a foc baix, afegiu-hi un raig d'oli i aboqueu-hi els ous batuts.
4. Remeneu constantment fins que l'ou comenci a quallar lleugerament. Afegiu-hi el pebrot i continueu-ho coent uns segons més sense parar de remenar. Aparteu-ho del foc.
5. Trinxeu el julivert.
6. Emplateu-ho i serviu-ho amb el julivert per damunt.

Observacions

És important que quedi poc quallat, ja que la calor residual de la paella continuarà coent els ous mentre els serviu. Convé que els serviu immediatament.
Podeu fer remenats del que vulgueu: bolets trinxats, samfaina, tonyina..., sempre tenint en compte les recomanacions de la guia.

Pans al vapor farcits



Ingredients per a 4 - 5 panets

Per a la massa de pa:

150 g de farina fluixa
45 ml de llet
25 ml d'aigua tèbia
10 g de llevat fresc
10 g de sucre
10 ml d'oli d'oliva verge
3 g de llevat químic
3 g de sal

Per al farcit:

Pit de pollastre
Maionesa
Sofregit de tomàquet i ceba
Salsa de soja

Elaboració

1. Mescleu el llevat amb l'aigua tèbia fins que es dissolgui. Afegiu-hi l'oli i remeneu-ho.
2. Passeu la farina per un colador.
3. Poseu la resta d'ingredients en un bol, mescleu-ho una mica i aneu afegint-hi la mescla d'aigua, oli i llevat mentre aneu pastant-ho tot plegat.
4. Pasteu-ho fins que la pasta quedi homogènia i no s'enganxi.
5. Pinteu un bol amb oli i poseu-hi la bola de massa, tapeu-ho amb un drap o plàstic alimentari i deixeu-ho fermentar en un lloc càlid i humit durant 45 minuts fins que hagi doblat el volum.
6. Traieu la massa, treballeu-la formant un cilindre i talleu-la en vuit parts iguals. Doneu-hi forma rodona de panet petit i deixeu-la reposar al damunt d'una safata durant una hora coberta amb un plàstic alimentari perquè no s'assequi.
7. Poseu les boles al damunt d'un paper de forn i coeu-les al vapor durant 6-8 minuts.
8. Per al farcit, trinxeu el pollastre ben menut, amaniu-lo amb una mica de soja i barregeu-hi el sofregit de tomàquet. Afegiu-hi una mica de maionesa per tal que quedi ben cremós.

Observacions

Podeu fer la massa a mà o amb un robot de cuina.

És preferible menjar els pans acabats de coure per tal que conservin la textura tova. Podeu variar el farcit amb un trinxat de verdures, carn picada amb salsa o formatge tipus crema.

Arrebossats



Ingredients

Farina fluixa
Ou
Sal
Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Talleu els ingredients que voleu arrebossar segons les recomanacions de la guia pel que fa a tipus i forma de tall. En aquest cas: albergínia pelada, filet de lluç sense pell ni espines i massa de croqueta sense trossets a l'interior.
2. Separeu les clares del rovell i guardeu els rovells per a altres elaboracions. Poseu-les en un bol i bateu-les fins que quedin esponjoses.
3. Passeu la farina per un colador per tal que no hi hagi cap sòlid. Poseu-la en un plat.
4. Poseu una paella amb un dit d'oli a escalfar.
5. Passeu els aliments per la farina i traieu-ne l'excedent amb les mans.
6. Passeu-los per la clara d'ou i poseu-los a la paella.
7. Fregiu-los a foc molt suau i a una temperatura baixa, tan sols perquè coqui l'arrebossat. Aneu amb compte que no quedi un arrebossat agressiu ni daurat.
8. Escorreu-ho al damunt de paper absorbent per tal de treure'n l'excés d'oli, saleu-ho i serviu-ho calent.

Descripció de coccions i processaments

COCCIONS MÉS APROPIADES

Bullir, guisar, ofegar, coure al vapor i coure a l'olla exprés

Són les més adequades per a una alimentació de masticació fàcil perquè mantenen l'aliment en un medi humit i tendeixen a entendre els aliments cuinats. Cal procurar per a totes:

- Que es **mantingui la humitat** al llarg de tota la cocció de l'aliment, i si aquest no es troba submergit en líquid, cal tapar-lo per evitar la pèrdua de vapor i l'assecamment del producte.
- **Allargar** el temps de cocció.

Microones

La cocció al microones és similar a la cocció al vapor: els ingredients ni es torren ni s'endureixen. Per aconseguir més bons resultats cal:

- Fer servir un utensili tancat per mantenir la humitat al voltant de l'aliment.
- Afegir un líquid (aigua, brou, vi, suc de llimona...) en aquest recipient que ajudi a mantenir un ambient humit, alhora que també pot donar-hi aroma.
- Controlar el temps de cocció per evitar que l'aliment quedi ressec o massa cuit.

Bany maria

Permet coure elaboracions sense que es creï una crosta. Disposarem un recipient amb aigua per escalfar (al foc o al forn), i a dins hi col·locarem un altre recipient que contingui l'aliment per coure.

Confitar i escalfar

Consisteix a coure un aliment amb greix (confitar) o brou (escalfar) a temperatura baixa i durant molt temps, per la qual cosa no apareixerà crosta i el resultat serà una textura força tova.

***Marinar** carn i peix abans de coure'ls farà que un cop cuinats siguin més tendres i també més gustosos. Per fer-ho només cal posar els aliments amb suc de llimona, vi, vinagre o oli, i herbes aromàtiques i deixar-ho macerar un mínim de tres hores.*

COCCIONS QUE REQUERIRAN MÉS CONSIDERACIONS

Planxa i forn

Són coccions que tendeixen a endurir la superfície de l'aliment o bé a ressecar-la. Ens hi ajudarà:

- Marinar prèviament l'aliment.
- Coure l'aliment a foc molt suau o temperatura més baixa del que seria habitual.
- Acompanyar l'elaboració amb un líquid que doni humitat al forn, o bé afegir aigua a la paella i tapar-la.
- Evitar la sobrecocció dels aliments i escollir les parts més tendres de carns i peixos.
- Generalment, tallar a trossos petits les elaboracions un cop cuinades.

Fregir

Són coccions que tendeixen a crear una superfície dura a l'aliment, per això caldrà:

- Fregir a una temperatura no gaire elevada, al voltant dels 150 °C.
- Escollir aliments i elaboracions que inicialment tenen una textura tova o bé s'hi tornen amb la temperatura, com la patata.
- Si arrebossem, escollir aliments molt fins com la farina o el pa ratllat per minimitzar el gruix de la capa i afegir a la massa d'arrebossat aliments líquids (aigua o ou).

Guia pràctica: cuina de masticació fàcil

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



Data d'edició:
abril del 2018

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