Espai de cuina per a les famílies: Cuina amb el Dídac
Segona sessió
Escola Pràctiques / Scolarest

Els Llegums

La història dels llegums es remunta al principi de la civilització i com a inici de l'agricultura amb la datació de com a mínim 4000 anys a.c. Presents en la bíblia, parlem de llenties i cigrons, la cultura egípcia, grega, hebrea, xinesa i romana així com a les Amèriques, des d'on van arribar cap aquí després de la seva descoberta, com ara la mongeta blanca i la vermella.

La seva aportació calòrica i nutritiva és inqüestionable. Els llegums són aliments rics en energia (calories), en proteïnes vegetals i en fibra, pobre en greixos i amb una aportació interessant de vitamines i minerals. Formen part fonamental d'una dieta equilibrada, saludable i sostenible.

Les seves varietats comprenen fins a 20000 varietats, ja siguin comestibles com no, part fonamental dels mecanismes d'inici i fonamentació de l'agricultura, tant com a base alimentària de l'agricultura, com a indicador d'estatus social. Els llegums per la seva preparació i consum (posada en remull i cocció) denoten un ritme de vida o de treball, així com de la situació econòmica. En època de crisi el consum de llegums augmenta, hi ha indicadors que ho demostren, amen de la seva aportació a la dieta de fibra vegetal més que necessària per a una alimentació saludable.

Les seves preparacions poden ser en amanides, sopes, cremes, guisats, preparacions com a segon, potatges o guarnicions. Així com a també en postres, capítol a trobar a la nostra dieta mediterrània però no a l'asiàtica.

Hamburguesa de llenties

Ingredients
250 grams de llenties
2 dents d'all
1 ceba petita
1 pastanaga i/o pebrot
Oli d'oliva
Sal i pebre
Farina o pa ratllat
Especies al gust (comí, orenga, tahina)

Preparació
Posar en remull les llenties com a mínim 8 hores abans de coure-les, actualment hi ha llenties de fàcil cocció que no necessiten remull, és una opció a tenir en compte.
Coure fins a la seva cocció total, aromatitzar amb llorer i també amb oli d'oliva durant

l'ebullició enriquirà el seu gust, coure-les en brou de pollastre aportarà un gust més proper pels nens.

Escórrer les llenties i deixar refredar. Seguidament sofregir la ceba, l'all, la pastanaga i/o el pebrot o tots dos, i una volta sofregit, incorporar a les llenties. Triturar fins a aconseguir una massa homogènia, incorporar espècies al gust així com la seva condimentació de sal i pebre, per últim afegir pa ratllat o farina fins a aconseguir una massa integrada i compactada. Deixar reposar la massa un parell d'hores en la nevera.

Seguidament fer boles d'una mesura raonable al comensal, compacta i aplanar donant forma d'hamburguesa, fregir en la paella amb oli calent fins a marcar i daurar els dos costats, coure al forn preescalfat donant-li la volta fins que estiguin roses, o a la graella ben calenta marcant pels dos costats.

La presentació potser: en plat, com a entrepà, etc. Us convido a presentar-ho com a un Happy Meal amb el seu pa amb sèsam, enciam, tomàquet a rodanxes i la seva maionesa, es pot afegir unes tires de bacon i fins i tot un ou ferrat, amb uns bastonets de poma com si fossin una patata. Seria una presentació diferent!

Notes pròpies

Suquet de cigrons amb gambes

Ingredients
250 grams de cigrons
5 gambes senceres amb pell o 12 gambes pelades grosses
3 tomàquets madurs
1 dent d'all
Pebrot dolç
Herbes aromàtiques
Sal i pebre

Preparació

Posar en remull els cigrons, com a mínim 8 hores, afegir-hi una mica de bicarbonat afavoreix que estiguin tendres i la seva cocció. Escórrer i rentar els cigrons. Posar-ho a coure amb aigua calenta afegint-hi la necessària perquè quedin coberts i mai sense aigua.

Una vegada cuits, escórrer i reservar amb una mica d'aigua de la cocció. El temps de cocció depèn de diversos factors: influeixen la qualitat d'aigua (l'aigua molt calcària fa difícil la cocció), també afecten els estris de cocció com ara l'olla exprés, cassola normal o perquè no termomix, fins i tot l'alçada respecte al mar també pot afectar el temps de cocció.

Per tal d'aromatitzar l'oli i impregnar-ho de la seva essència, agafem una cassola de fang, ferro colat o paella, li posem oli i passem les gambes, siguin fresques o congelades. Amb aquest oli sofregir l'all fins a daurar-lo, afegir-hi el tomàquet ratllat i coure'ls fins que perdi l'aigua, afegir herbes i sal al sofregit i una mica de pebrot dolç.
Una volta fet el sofregit, afegir-hi els cigrons, remenar, afegir-hi l'aigua de coure'ls, fins a cobrir-los, arrencar el bull i afegir-hi les gambes perquè que s'integrin en el conjunt, per últim afegir, all anegat o allioli a criteri personal i copa de forn per acabar d'enrossir i integrar tot el conjunt.

Aquest plat, acompanyat d'una amanida de brots frescos i selectes és un complement ideal.

Notes pròpies

Amanida de mongetes blanques amb tonyina (amanida d'estiu)

Ingredients
250 grams de mongetes blanca
Tonyina amb oli d'oliva
Olives
Ou dur
Tomàquet vermell
Oli d'oliva
Pebrot vermell o verd

Preparació
Posar en remull les mongetes minin 8 hores, escórrer, rentar i coure amb aigua calenta, anar afegint aigua freda per trencar el bull, així queden tendres, aromatitzar amb llorer o ceba punxada amb espècies, clau en concret.

També es poden fer servir mongetes de pot, però el resultat no és el mateix, ni tampoc el procés d'elaboració. Pel que fa als estris de cocció, podeu utilitzar el de la vostra preferència. Una volta cuites les verdures, escórrer, deixar refredar i reservar.

Coure els ous, amb aigua amb sal uns 10 minuts, treure'ls i deixar refredar.

Rentar totes les verdures i desinfectar, seguint el procés següent:

1. Rentar la verdura sota l'aigua de l'aixeta i escórrer.
2. Submergir-les en aigua amb desinfectant (lleixiu d'ús alimentari), durant 4 o 5 minuts i escórrer.
3. Per últim, aclarir les verdures amb aigua abundant.

Tallar el tomàquet a daus i el pebrot verd o vermell. Una volta tallat, barrejar les mongetes ja fredes amb les verdures, afegint-hi oli d'oliva i la tonyina. L'ou dur es pot afegir a la barreja o deixar-lo per guarnir el plat. Servir ben fred!

Podem utilitzar les verdures per fer una vinagreta, afegint-hi totes en un bol de túrmix, cobrint-les d'oli d'oliva i perquè no, també amb l'oli de la tonyina. Incorporem l'ou dur i el triturarem fins a deixar-ho tot ben fi. Aquesta és una manera de deixar-ho assequible pels nens que tenen dificultat en menjar les verdures.

Notes pròpies

Sandvitx de pollastre confitat amb hummus, tomàquet dolç i formatge fos.

Ingredients
Pit de pollastre
Tomàquet madur
Espècies (pebre, llorer, canyella)
Cigrons
Oli d'oliva
Comí
Sal
Formatges (brie, emmental, manxec, feta, etc.)
Pa de barra, pagès, llavors, motlle, etc.

Preparació
Agafar el pit de pollastre, si és sense pell i os millor o si no sencer, posar-lo en una cassola amb oli
d'oliva i llorer, pebre negre i sal, afegir-hi el pollastre i coure a foc molt lent fins que quedi cuit, retirar del foc, i deixar reposar fins que es refredi.
Els cigrons poden ser precuinats o es poden coure com ja hem explicat a la recepta del suquet, es posen en un got de turmix i se'ls afegeix l'oli d'oliva, sal i el comí (en la recepta turca s'afegeix la tahina que és un puré de sèsam). Triturar fins a fer una pasta fina i amb una textura que es pugui untar.
Per fer l'entrepà, agafem el pa i l'obrim, li afegim rodanxes de tomàquet o es pot fer una picada de tomàquet i julivert o coriandre que és més aromàtic, untar el pa amb l'hummus per les dues parts interiors, afegir-hi el tomàquet i el pollastre laminat o a daus i per últim el formatge. I a gaudir-lo!

Notes pròpies

Anko pasta de mongeta vermella

Ingredients
250 grams d'azuki (varietat de mongeta vermella)
200 grams de sucre
Un polsim de sal

Preparació

Posar les mongetes en remull la nit d'abans, escórrer i rentar-les.

Coure les mongetes en una cassola fins que arrenqui el bull i baixar a foc moderat durant deu minuts, retirar les impureses.

Escórrer-les i tornar-les al foc fins a la seva cocció total. Afegir-hi aigua i cobrir-les just fins a la seva alçada. Coure-les a foc lent, afegint-hi aigua i traient les impureses.

Tornar a escórrer-les i incorporar-les a la cassola, afegint-hi el sucre i la sal, fins a fer una pasta homogènia. Deixar refredar i triturar-les fins a deixar una pasta fina. Finalment, passar-les pel tamís.

Aquesta pasta és ideal per farcir Doriyakis, Mochis, untar o dipear. Fer un entrepà d'anko per fer el mateix ús que un de nocilla.

Notes pròpies

Arròs amb llet

Ingredients
200 grams d'arròs
1 litre de llet sencera
Branca de canyella
Pell de llimona o pell de taronja
150 grams de sucre
Un polsim de sal
Canyella molta

Preparació
Amb una cassola posar l'aigua amb el sucre, la pell de llimona o de taronja o totes dues i la canyella. Arrancar el bull, incorporar l'arròs i remenar, fins que absorbeixi l'aigua. Una volta s'absorbeixi l'aigua, afegir-hi la llet i anar remenant, fins que l'arròs estigui cuit.

Una volta cuit, treure'l del foc i deixar-ho reposar i refredar. Afegir-hi sucre a gust propi i la llet fins a aconseguir la textura i la dolçor desitjada.
Afegir-hi llet evaporada o nata al final, això li donarà una textura més suau, i una mica canyella molta.

Notes pròpies