

Denominació de l'acció: Assistència tècnica per a la consolidació del Programa integral de dinamització gastronòmica del Pallars Jussà 2016

**Oferta de serveis realitzada a l'Ajuntament de tremp
Febrer 2017**

Accions incloses en el Programa integral de dinamització gastronòmica del Pallars Jussà

1. Assessorament als establiments del 5è llac

Objectiu general

S'ha proporcionat un coneixement nutricional i gastronòmic als allotjaments participants al producte gastro-turístic **El cinquè llac** per a que puguin adequar la seva oferta gastronòmica a les necessitats dels usuaris que hi participen focalitzant l'oferta segons diverses restriccions alimentàries, el vegetarianisme-veganisme i les principals al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

Objectius específics

El cinquè llac és un producte que consisteix en realitzar una activitat de senderisme que connecta diferents establiments de pernoctació i gastronòmics. Un cop realitzat l'assessorament 2015 les necessitats detectades giren entorn els següents punts:

1. Proporcionar el coneixement necessari per a aconseguir, els requeriments nutricionals que són adequats a les persones que participen en el projecte tenint en compte les diverses intoleràncies o al·lèrgies alimentàries que afecten a gran part de la població i també les restriccions alimentàries derivades d'eleccions personals (dieta vegetariana/vegana).
2. Adequar, a partir de l'oferta gastronòmica pròpia dels establiments, i segons les restriccions mencionades, una oferta adequada a la seva tipologia, que satisfaci al client i que s'adeqüi a l'oferta setmanal de tots els establiments.
3. Tenir en compte altres factors com ho són els productes del territori i l'estratègia gastronòmica del territori a l'hora de proporcionar les propostes gastronòmiques de cada establiment.

Metodologia i activitats dutes a terme

El mètode ha consistit en adequar la dieta que requereixen els participants (segons activitat física realitzada i tipologia d'usuari) a les seves restriccions alimentàries.

1. Es va analitzar la informació sobre les necessitats detectades durant l'any 2015.
2. Es va crear un document marc que donava recomanacions generals a la restauració en funció de les tendències actuals de salut en referència a les dietes vegetarianes i a les principals al·lèrgies alimentàries que afecten a la població.
3. Es va adaptar l'oferta dels 6 establiments a una dieta vegetariana, proposant alternatives a la proteïna animal que anessin acord al territori i a l'equilibri de la dieta en el seu conjunt. També es varen adaptar les 6 ofertes segons les al·lèrgies i intoleràncies presents en els seus plats, basant-se en el llistat dels 14 al·lèrgens legislats.

Calendari i fases

Es va fer lliurament dels dos documents, cada un incloïa una proposta marc sobre el tipus de dieta i les seves limitacions/recomanacions alhora que la proposta d'oferta concreta segons l'establiment:

- Adaptació oferta establiments. Vegetarià-vega.
- Adaptació oferta establiments. Al·lèrgens.

Als establiments participants en data 31/10/2016

Resultats assolits i productes lliurats

6 allotjaments participen en els acompanyaments personalitzats

6 anàlisis personalitzades de cada establiment gastronòmic

Informe específic per a les dues dietes adaptades a les restriccions alimentàries comentades.

6 ofertes personalitzades amb propostes específiques per a cada establiment que s'adapten a l'oferta pròpia alhora que comporten un equilibri nutricional i gastronòmic tenint en compte el còmput setmanal dels àpats que els senderistes fan als sis establiments.

2. Seguiment de les fites proposades als establiments de restauració durant el projecte 2015

Objectiu general

S'ha revisat i ampliat l'estratègia gastronòmica proposada i s'ha treballat amb els establiments participants de restauració per a la millora i adequació de la seva oferta gastronòmica a l'estratègia del corder.

Objectius específics

Els objectius específics han anat en concordança amb la validació del treball realitzat alhora que pretenen ampliar la feina feta durant el 2015.

1. Analitzar i valorar el treball realitzat mitjançant l'aportació dels participants en l'edició 2015 i la visió estratègica del personal de la Fundació Alícia implicat.
2. Transmetre els resultats visualitzats als restauradors perquè puguin adequar la seva oferta segons les necessitats.
3. Realitzar propostes de futur per a la millora i adequació dels establiments a l'estratègia del corder.

Metodologia i activitats dutes a terme

Es valorarà l'adequació i assoliment dels reptes proposats l'edició anterior i si ha repercutit en una millora en la qualitat general de l'establiment. Un cop valorat l'assoliment d'aquestes fites es plantejaran nous reptes adaptats a la realitat de cada establiment.

- **Adequació del model de restauració a l'estratègia del corder.**

Després de l'assessorament personalitzat efectuat durant el 2015 i els primers mesos del 2016, els restaurants van seguir treballant amb l'estratègia del corder com a argument comú i potent de la seva oferta gastronòmica vinculant-la al territori. La percepció per part de l'equip tècnic de l'Ajuntament de Tremp i el personal de la Fundació Alícia que treballa amb aquest projecte és que tot i que el consum de carn de corder s'ha vist disminuït a nivell global, el sentiment de pertinença i orgull dels diferents actors del Pallars a una estratègia que els unifica i els lliga directament al territori, és percebuda amb positivisme i el nivell de consum als restaurants, tot i que possiblement reduït per una disminució general, no és tal i com podria ser-ho si no s'hagués treballat l'estratègia del corder.

El treball continuïtat fet per l'Ajuntament de Tremp, a través del programa ATG, i la Fundació Alícia creiem que contribueix positivament en la percepció, per part del restaurador, de pertànyer a una estratègia d'èxit que beneficia al sector a més d'aportar-los coneixement i visibilitat complementària.

- **Jornada amb els restauradors validant i valorant el treball del 2015.**

Segons el que s'ha comentat al paràgraf anterior i segons les qüestions demanades pels mateixos establiments i que surten reflectides a l'informe que es va elaborar el 2015, per aquest 2016 la Fundació Alícia va acordar amb l'Ajuntament de Tremp que la millor opció que fos profitosa per a la majoria dels establiments seria efectuar unes jornades específiques enfocades a la restauració del Pallars. Aquesta jornada es va dur a terme el 7 i 8 de novembre de 2016, a les instal·lacions de la Fundació Alícia i va consistir en oferir una formació als assistents basada en les seves demandes, entre les mançanes que varen demanar complementar i a les que la Fundació Alícia podia donar resposta. Entre els tallers efectuats es va oferir formació específica sobre la cuina al buit, coneixement entorn les noves tendències en el camp de l'alimentació i la salut, idees per donar varietat i qualitat a les postres, propostes d'incorporació de l'estratègia del corder a l'oferta de l'establiment i seguiment en el treball conjunt, entre altres temes, parlant també de la participació dels establiments en el recull del corder a través d'una recepta, etc.

L'escaleta complerta de la jornada s'adjunta a l'Annex 3.

El recull de premsa sobre la jornada s'adjunta a l'Annex 4.

El llistat d'assistents i algunes fotografies de la jornada s'adjunten a l'Annex 5.

Calendari i fases

La jornada es va dur a terme el 7 i 8 de novembre de 2016 a les instal·lacions de la Fundació Alcía.

Resultats esperats i productes lliurar

- 1 jornada de dos dies de durada amb els restauradors
- 15 establiments o empreses del sector de la restauració participen a la jornada
- 20 assistents al monogràfic de cuina al buit.
- 20 assistents al taller sobre noves tendències en el camp de l'alimentació.
- 20 assistents al taller sobre creativitat a la cuina.
- 20 assistents al taller sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries a la restauració.
- 20 assistents al taller sobre com augmentar la qualitat i varietat de les nostres postres
- 20 assistents al taller sobre Pallars Terra de Corder, receptes de cuina i altres propostes.

3. Recull sobre producció gastronòmica local

Objectiu general

Ampliar i actualitzar els continguts generats durant el 2015 per a la implementació de l'estratègia gastronòmica del Pallars Jussà i adequar-la a un format editable.

Objectius específics

Acomplir els objectius específics següents:

- Ampliar el coneixement sobre el corder al territori implicant a experts, del territori o de fóra del mateix, en la seva generació.
- Ampliar el receptari de cuina del corder per poder ampliar la gamma de plats oferts pels restaurants.
- Adequar tota la informació generada i preparar-la per a ser publicada.

Metodologia i activitats dutes a terme

S'han efectuat diferents tasques en relació a la generació de continguts per el recull de corder. Algunes en que la Fundació Alcía ha set la protagonista, altres en que la Fundació Alcía ha estat assessora/acompanyant.

- Generació de la primera proposta de continguts per al recull. Generació de l'índex inicial de temàtiques.
- Externalització de les entrevistes amb el sector ramader i recull escrit dels textos en relació a l'índex proposat i la documentació oral obtinguda.

- Continguts paral·lels generats en relació a activitats turístiques de la comarca que s'inclouen per complementar els continguts documentats.
- Continguts complementaris i que engrandeixen el recull (la llet d'ovella i els formatge al Pirineu, les denominacions del corder a Catalunya i altre vocabulari, etc.).
- Proposta als diferents restaurants participants sobre la seva col·laboració al recull mitjançant una recepta cuinada amb corder.
- Proposta a les diferents carnisseries/xarcuteries del territori perquè col·laborin en el recull mitjançant una elaboració de carn crua de corder.
- Recepció de les receptes de restaurants, elaborats de les carnisseries. Validació de les propostes, demandes de canvi, vinculació amb productes del territori, etc.
- Planificació d'una sessió de gravació al Pallars Jussà per a efectuar les fotografies de tots els plats elaborats amb corder pels restaurants i dels elaborats dels carnisseres.
- Fotografia, durant dos dies, de les elaboracions de restaurants i carnisseries per a documentar i tenir disponible en diferents opcions per al recull. Al mateix temps que s'efectuava la sessió fotogràfica es validaven les receptes.
- Rectificació, unificació i validació de les receptes de restaurants i carnisseries.
- Menció dels al·lèrgens presents a la recepta.

S'adjunten fotografies de la sessió a l'Annex 6.

Calendari i fases

Aquesta fase s'ha desenvolupat al llarg del 2016. La sessió de fotografia al Pallars es va efectuar durant els dies 21 i 22 de novembre.

Resultats esperats i productes a lliurar

100% continguts de referència realitzats

10 Reunions de treball o contactes amb entitats i persones expertes

Generació de continguts vinculats al corder (pròleg, introducció de la gastronomia al Pallars, la llet d'ovella i el formatge als Pirineus, etc.)

Fotografies efectuades a 29 restaurants i 11 carnisseries. Fotografies complementàries a productes del Pallars (girella, vins del territori, etc.).

Adequació de les receptes a al·lèrgies i intoleràncies alimentàries fixades segons normativa.

1 recull realitzat



4. Jornada de divulgació sobre la gastronomia de l'oli

Objectiu general

Generar la formació específica respecte el coneixement de la varietat d'olis d'oliva existents i l'aplicació a la cuina del Pallars emmarcada en l'estratègia del corder.

Objectius específics

Els restauradors, i productors d'oli, participants a la jornada van assolir els següents coneixements:

- Coneixement de la diversitat d'olis d'oliva, les seves característiques principals, similituds i diferències.
- Coneixement sobre els olis d'oliva produïts al territori, sobre la varietat d'oliva utilitzada i particularitats de cada una.
- Maridatge i ideació de propostes amb els olis del territori i l'oferta gastronòmica més característica del Pallars.

Metodologia i activitats dutes a terme

Per a la correcta realització de la jornada caldrà efectuar el següent treball:

- Recull de la informació concreta sobre els olis d'oliva produïts al Pallars Jussà.
- Proves de maridatge i tast dels olis a les receptes que caracteritzen la cuina del Pallars i que foren part de l'estratègia del corder. Tast efectuat a la Fundació Alicia previ a la realització del taller.
- Generació dels continguts de la sessió.
- La sessió de formació a restauradors i productors d'oli al mateix territori. Els continguts i els resultats s'expliquen a continuació:
 - Jaume Biarnés, cap de cuina de la Fundació Alicia, va oferir un curs de tast d'olis per a restauradors i productors d'oli de la comarca al que van assistir una cinquantena de persones, que van aprofundir els coneixements en el món de l'oli, especialment per l'àmbit de la restauració.

Els continguts tractats van ser:

1. Les qualitats de l'oli i les seves diferències
2. Preu vs. Valor de percepció
3. Com es fa un tast d'oli professional? Com tastem l'oli a la cuina?
4. Els olis del Pallars.
5. Quines són les propietats dels olis del Pallars (descriptors organolèptics de restaurant)



6. Com introduir els olis a la nostra oferta (del bar de menú diari al restaurant gastronòmic)
7. Tast d'olis del Pallars

Al llarg de l'activitat es va donar eines als cuiners per tal de distingir les qualitats a valorar a l'hora d'incorporar els olis a la cuina. Al mateix temps que els productors d'oli de la comarca van conèixer quines són les propietats que ha de tenir el seu oli per aconseguir una bona valorització.

Altres temes que es van tocar durant la jornada són les qualitats de l'oli i les seves diferències, el preu enfront el valor de percepció i com es fa un tast d'oli professional.

Precisament, la jornada va acabar amb un tast de 7 olis, alguns dels quals pallaresos. Els assistents van poder tastar olis dels productors de la comarca i olis monovarietals de varietats locals que han estat elaborats per l'IRTA.

A l'Annex 7 es poden visualitzar fotografies de la sessió de formació dels olis al centre cívic Tarraquet.

Calendari i fases

La jornada es va efectuar el 3 de desembre a Tremp.

Resultats esperats i productes a lliurar

20 establiments de restauració participants
20 productors d'olis participants del territori
Document recull de la informació generada
Sessió de treball al territori sobre olis del Pallars Jussà

5. Tres accions/presentacions al territori

Objectiu general

Contribuir a difondre l'estratègia del corder al territori. Generar sentiment d'orgull i motivació entorn la promoció del corder com a element identificatiu del territori.

Objectius específics

S'han acomplert els objectius específics següents:

- Visualitzar la continuïtat de l'estratègia mitjançant l'aparició del personal de la Fundació Àlicia en diferents activitats d'oci i promoció realitzades al territori.
- Ampliar els coneixements entorn l'estratègia del corder, a públic final o professional segons les necessitats detectades.
- Motivar al públic final en relació a la voluntat de generar un boca orella que generi una percepció al territori que consisteixi en un lideratge del sector gastronòmic i productiu per part dels productes tradicionals del territori.

Metodologia i activitats previstes

Les activitats dutes a terme durant l'any han estat les següents:

- **Taller demostratiu a la 2a Festa de Pallars Terra de Corder.** La Festa del Corder va ser una de les propostes de l'anterior edició i que va culminar en un esdeveniment que s'ha instaurat al territori, aprofitant per fer visible l'estratègia del corder al mateix temps que es crea un espai de trobada per als habitants del Pallars i els vinguts de fóra. La Fundació Àlicia hi participa en quant a l'acompanyament en la seva ideació i programació alhora que fent acte de presència amb un taller demostratiu durant la mateixa jornada. El taller es va planificar per a ser efectuat conjuntament amb diversos membres del col·lectiu Àpat. Finalment varen ser tres els protagonistes que van acompanyar una cuinera de la Fundació Àlicia amb l'elaboració de diferents receptes cuinades amb corder. S'adjunta cartell de la festa a l'Annex
- **Taller demostratiu a la Fira del Codony.** La Fira del Codony que té lloc a principis de novembre al centre de Tremp, posa en valor els productes del territori i el codony com a element icònic del Pallars a través de diferents elaboracions, centrant-se en l'allioli de codony. La Fundació Àlicia hi va efectuar un taller demostratiu conjuntament amb membres del col·lectiu Àpat. Aquest taller va consistir en una demostració de 5 elaboracions que combinàvem corder i codony a la mateixa recepta. La voluntat era incorporar l'estratègia del corder a la fira sense oblidar l'element icònic de la mateixa, el codony.
- **Ampliació de la sessió de fotografia al Pallars.** La sessió de fotografia programada per al recull del corder es va haver d'ampliar en format i llargada degut a l'alta demanda dels establiments de restauració del territori per a participar. D'aquesta manera una jornada que havia estat programada per un dia va ser efectuada durant dos dies sencers de gravació. Segons demanda de l'Ajuntament de Tremp la un cuiner de la Fundació Àlicia va ser present durant els dos dies de gravació assessorant i ajudant a tots els participants.

Calendari i fases

La participació a la Festa del Corder va tenir lloc el 17 d'abril.

La participació a la Fira del Codony va tenir lloc el 29 d'octubre.

La segona sessió de fotografia al Pallars va tenir lloc el 22 de novembre.



Resultats esperats i productes a lliurar

3 sessions de presentació / difusió de l'estratègia del corder.

Una quantitat important de públic final com a beneficiari assistent als diferents tallers vinculats a la divulgació de l'estratègia del corder.

29 restaurants del territori i 11 carnisseries beneficiades del treball efectuat la sessió de fotografies per al recull del corder.

Indicadors d'avaluació de l'acció

100% jornades específiques per a productors i restauradors i al públic final.

100% Productors i elaboradors i restauradors assisteixen a les jornades

100% Propostes consensuades i acordades amb el sector sobre les previstes

100% Fires sobre les previstes que s'uneixen a l'estratègia gastronòmica definida pel sector

100% activitats paral·leles es realitzen en les diferents fires sobre les previstes.

Estratègia gastronòmica incorporada a altres festes i activitats

100% Visites al territori per tal d'incorporar l'estratègia gastronòmica

100% Restaurants participen en els acompanyaments personalitzats sobre els previstos

Nombre d'Anàlisis personalitzades i propostes de cada establiment gastronòmic

Nombre d'Informes personalitzats

100% establiments o empreses del sector de la restauració participen sobre els previstos

100% Productors agroalimentaris participen sobre els previstos

Proposta gastronòmica realitzada del territori

100% Assessoraments personalitzats del sector de la restauració i als productors agroalimentaris sobre el previst inicialment

Nombre d'establiments i productors agroalimentaris incorporen el vi del territori

100% Propostes i accions realitzades al sector de la restauració i al sector de la producció agroalimentària sobre les previstes

100% Productes agroalimentaris analitzats

100% Continguts de referència realitzats

100% Reunions de treball amb entitats i persones expertes sobre les previstos

Nombre de col·laboracions establertes amb actors externs

100% Productors d'oli participen en la jornada de divulgació de l'oli

100% restaurants participen en la jornada de divulgació de l'oli

Recull de la informació concreta sobre els olis d'oliva produïts al Pallars Jussà.

Sessió de treball amb sector de l'oli realitzada.

Annexos

Annex 1

1.-Introducció. Què son les dietes Vegetarianes i Veganes?

Ja fa uns anys que s'ha estès arreu del món la tendència alimentària que suposa seguir una dieta vegetariana com a possible alternativa per a gaudir d'un estil de vida saludable, tot i així, aquest és només un dels arguments que manifesten els que la practiquen. Però, sabem realment en què consisteix la dieta vegetariana i quins són els diferents tipus de dieta que existeixen?

Principalment una persona vegetariana és aquella que no consumeix carn (ni tan sols d'au) ni peix ni marisc, i tampoc productes derivats que continguin aquests ingredients. Els patrons alimentaris de les persones vegetarianes poden variar considerablement, i per tant ens podem trobar amb:

- El model **ovo-lacto-vegetarià** que es basa en cereals, verdures, fruites, llegums, llavors, fruits secs, productes lactis i ous.
- El **lacto-vegetarià** que exclou els ous a més dels altres productes rics ne proteïna animal: carn i peix.
- El model **vegà (o “vegetarià total” o “vegetarià estricte”)** que exclou els ous, els productes lactis i la resta d'aliments d'origen animal com per exemple la mel. El veganisme també té en compte la procedència de la roba, la cosmètica, els productes d'higiene i l'oci que practiquen les persones que segueixen aquesta dieta.



Per cada un d'aquests models existeix una considerable variació pel que fa a quins productes animals s'exclouen de la dieta.

Les raons més freqüents per triar una dieta vegetariana inclouen consideracions de salut, preocupació pel medi ambient i factors relatius al benestar animal. Les persones vegetarianes també



citen raons econòmiques, consideracions ètiques, o relacionades amb la fam al món i les creences religioses com a raons per seguir el model alimentari que han escollit.

No existeixen estadístiques oficials a nivell espanyol que constatin el percentatge de població vegetariana. No obstant això, les **estimacions apunten a que un 1,5% de la població espanyola exclou la carn i el peix de la seva dieta (ENIDE 2011)**. Això suposa uns 700.000 clients potencials a Espanya

Segons l'Associació Americana de Dietètica¹, les dietes vegetarianes, adequadament planificades, incloses les dietes totalment vegetarianes o veganes, són saludables, nutricionalment adequades, i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i en el tractament de certes malalties. Les dietes vegetarianes ben planificades són apropiades per a totes les etapes del cicle vital. Òbviament, com més restrictiva és la dieta, més cura és necessària per obtenir tots els nutrients que el nostre cos requereix. En alguns casos, els suplementos o els aliments enriquits poden resultar útils per les quantitats de nutrients essencials que proporcionen.

1.1.-Beneficis nutricionals

En quant als beneficis nutricionals, esta comprovat que seguir una dieta vegetariana proporciona una major aportació de carboni, fibra, vitamines K, B9, antioxidants carotenoides) menor aportació de saturats, proteïna animal i adequacions pel manteniment d'un òptim estat de salut.

MENOR RISC	d'obesitat d'hipertensió arterial de diabetis tipus II d'hipercolesterolèmia d'alguns tipus de càncers	d'hidrats de magnesi, bor, C y E i (sobretot alhora que una de greixos colesterol, sodi, essent
-------------------	--	---

Les persones que segueixen dietes vegetarianes ben planificades presenten un:

¹ Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas. <http://www.unionvegetariana.org/ADA.pdf>



- **Control del pes:** les dietes vegetarianes ben planificades podrien ser una alternativa útil per al control del pes corporal, a causa de la seva menor aportació calòrica i el major nivell de sacietat que proporcionen.²
- **Pressió sanguínia més baixa:** els efectes d'una dieta vegetariana deriven també pel fet de reduir el contingut en sodi de la dieta. Els pacients que tenen la pressió alta comencen i que una dieta vegetariana, són capaços, en la seva majoria, d'eliminar la necessitat de medicació.³
- **Control de la diabetis:** els estudis més recents sobre la diabetis mostren que una dieta rica en carbohidrats complexos (que es troben només en aliments vegetals) i baixa en greixos és la millor prescripció dietètica per controlar la diabetis. Els diabètics estan exposats a un alt risc de malaltia cardíaca i per tant, evitar el greix i el colesterol és també un dels objectius de la dieta diabètica, en aquest sentit, una dieta vegetariana és ideal. Encara que tots els diabètics insulino-dependents necessiten prendre insulina, les dietes basades en vegetals poden ajudar a reduir les necessitats d'insulina.
- **Un cor sa:** els vegetarians tenen nivells de colesterol molt inferiors als consumidors que mengen carn habitualment, de fet, la malaltia cardíaca és poc freqüent entre els vegetarians. Les raons no són gens difícils d'explicar: els aliments que conformen una dieta vegetariana són típicament baixos en greixos saturats i generalment contenen poc o gens colesterol. Ja que el colesterol es troba només en productes d'origen animal com a les carns, els productes lactis i els ous; els vegans consumeixen una dieta lliure de colesterol.
- **Prevenió del càncer:** Les dietes vegetarianes, més baixes en greixos i més riques en fibra, poden afavoreixen la prevenió del càncer. Els estudis relatius a l'afectació de càncer en persones vegetarianes mostren que les taxes de mort per càncer es situen en valors d'entre la meitat i les tres quartes parts de les que pateix la població que segueix una dieta omnívora. Els índex de càncer de mama són inferiors en països on les dietes dels seus habitants són típicament basades en vegetals.
- **Relació amb el calci:** els vegetarians tenen menys probabilitats de formar càlculs renals o biliars. A més, els vegetarians poden tenir un risc inferior de patir osteoporosi perquè consumeixen poca o cap proteïna animal. Un elevat consum de proteïna animal propicia la pèrdua del calci dels ossos. Substituir els productes animals per aliments vegetals redueix la quantitat de calci que es perd. Això pot ajudar a explicar per què les persones que viuen en països on la dieta està típicament basada en vegetals presenten poca osteoporosi fins i tot quan la ingesta de calci és baixa.

² A. V. Salvo, A. N. Spaccesi. Tratamiento de la Obesidad con dietas vegetarianas. Nutrición Clínica en medicina. <http://www.nutricionclinicaenmedicina.com/index.php/19-revista/109-tratamiento-de-la-obesidad-con-dietas-vegetarianas>

³ La comida vegetariana: poderosa para la salud. http://www.vegetarianismo.net/nutricion/comida_pcrm.htm

1.2.-Nutrients importants

Existeixen uns nutrients claus que cal observar i controlar en tota dieta vegetariana. Tot i que la majoria d'ells es poden obtenir directament d'una dieta equilibrada, en alguns casos pot ser recomanable consumir suplementos.

Cal tenir un control estricte sobre el consum de proteïnes, ferro, zinc, iode, calci i les vitamines D i B12, que es presenten majoritàriament en aliments d'origen animal. Per tant, **conèixer quines alternatives existeixen per mantenir uns bons nivells d'aquests nutrients és clau per gaudir d'un bon estat de salut.**

1.2.1.-Proteïnes

Els principals aliments rics en proteïnes són les carns, peixos, ous i làctics, però, una dieta vegetariana que inclogui racions diàries de llegums i derivats, fruits secs, llavors i cereals integrals, a més de lactis i ous (si es consumeixen), cobreix els requeriments proteics amb facilitat.

A la taula següent es troba el contingut de proteïnes d'alguns aliments d'origen vegetal, i també de làctics i ous⁴

Aliment	Proteïna /100g	Aliment	Proteïna /100g
Soja cuïta	16.6 g	Tofu	8 – 12 g
Cigró cuït	8.9 g	Seitan	21.2 g
Llenties cuites	9 g	Soja texturitzada	50 g
Mongeta cuïta	8.5 g	Quinoa cuïta	4.4. g
Cacauet	23.7 g	Amarant cuït	4 g
Ametlla	21.2 g	Arròs cuït	2.3 g
Nou	15.2 g	Pa	9 – 13 g
Avellana	15 g	Pasta cuïta	5.3 g
Beguda de soja	3 g	Civada en flocs	16.8 g
Ou (unitat 60 g)	7.5 g	Formatge tendre	22 g

⁴ USDA. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>:

Formatge fresc	12.4 g	Formatge gras	35.8 g
logurt natural	6.6 g	logurt de soja	4.6 g

Les proteïnes d'origen animal aporten tots els aminoàcids essencials, i per tant, es consideren com proteïnes **d'alt valor biològic (AVB)**. Les proteïnes d'origen vegetal contenen uns **aminoàcids limitats**, però aquest fet no és un inconvenient ja que es poden obtenir proteïnes d'AVB a través de la combinació d'aliments d'origen vegetal, per exemple, combinant cereals amb llegums o fruits secs amb llegums en un mateix àpat.



Alguns exemples de combinatòria entre llegums i altres ingredients:

- **Llegums + cereals:** lleties amb arròs, hummus untat en pa, truites de blat de moro farcides de "frijoles", hamburgueses de mongetes amb civada ...
- **Llegums + fruita seca:** amanida de llegums amb nous, hamburgueses de pèsols i farina d'ametlla, paté de lleties i macadàmies ...
- **Cereals + fruits secs:** arròs fregit amb anacards, pa amb nous, pa de pessic d'ametlles, galetes de civada i fruits secs ...

Existeixen també altres opcions per afavorir el consum de proteïnes a partir d'altres alternatives considerades "pseudocereals", és a dir, no són considerats cereals biològicament ja que no pertanyen a la família de les gramínies, però tenen una proporció més elevada de proteïnes que els cereals habituals. Dins d'aquest grup d'aliments tenim: **quinoa, amarant i fajol**, considerats com a Superaliments. Consumits regularment, ajuden a prevenir i combatre malalties, promovent un bon estat de salut.

Quinoa



Amarant



Fajol



Però, a què equival una porció d'aliment proteic de qualitat?

Racions aproximades (adults)	
Llegums	Un plat ple
Llegums + cereals	Un plat ple meitat de cada, o una mica més de llegums que de cereals
Tofu, seitan, tempeh	Una porció de la mida de la mesura de la mà
Soja texturizada	Mig got (hidratada)
Ous*	1-2 unitats
Làctics* o derivats de la soja	1 got o 2 iogurts o uns 100 g de formatge fresc o 40 g de formatge semi.
Fruits secs	Un grapat (25 – 30 g)

*Si es consumeixen

1.2.2.-Ferro

L'organisme perd, cada dia, a través de la descamació de la pell, l'orina, la menstruació, entre 1 mg (home adult) i 1,5 mil·ligrams (dona en edat fèrtil) de ferro. Per recuperar aquestes pèrdues mitjançant una dieta mixta i equilibrada, s'han d'ingerir entre 10 i 18 mg diaris, aquestes són les quantitats diàries recomanades de ferro per a persones adultes sanes. Els requeriments de ferro augmenten en la dona durant l'època fèrtil, en l'embaràs, en la lactància (a causa de les escasses reserves) i en els períodes de creixement.

Els principals aliments rics en ferro son els d'origen animal (vísceres i carns en general) tot i que també se'n troba en aliments vegetals. En aquest cas, el Fe vegetal és de menor absorció i per tant existeixen combinacions d'aliments que hem de conèixer per augmentar la seva biodisponibilitat.

S'aconsella acompanyar els aliments vegetals rics en ferro (**vegetals de fulla verda, llegums, fruits secs, fruita dessecada i cereals enriquits**) amb una font de vitamina C (mandarina, taronja, kiwi, maduixes...) o un cítric (suc de llimona, vinagre...). Com s'ha comentat el ferro animal o *hemo* s'absorbeix molt millor ($\approx 20\%$) que el ferro *no hemo* que aporten les verdures i cereals ($\approx 5\%$), i en aquest últim cas, la vitamina C afavoreix la seva absorció. També la vitamina A i els beta carotens milloren l'absorció (es troben a les hortalisses de color vermell i taronja com la pastanaga), però cal tenir en compte que ho fan en moltíssima menor mesura del que aconseguix la vitamina C. Per tant, cal tenir en compte una bona complementació entre aquest grups d'aliments.



1.2.3.-Zinc

A Espanya la recomanació de zinc per a persones adultes d'ambdós sexes se situa al voltant dels 15 mil·ligrams (mg) diaris. Durant la gestació, com per a la resta de nutrients, augmenten lleugerament els requeriments de zinc fins als 20 mg en la segona meitat de l'embaràs i els 25 mg durant la lactància.

En general és fàcil satisfer els requeriments de zinc si es coneixen els aliments que més concentren aquest element mineral. Així, els d'origen animal són una font dietètica rellevant i entre ells destaquen el fetge de vedella (7,8 mg / 100 g), la carn vermella (3-4 mg / 100 g), el marisc (2-3 mg / 100 g), que concentren de dues a tres vegades més zinc que els peixos (l'ostra conté uns 52 mg / 100 g), els ous (2 mg / 100 g) i, en el grup dels lactis, sobresurten els formatges curats com el parmesà o de pasta com el camembert (5 mg / 100 g).

En el camp dels productes vegetals, destaquen en contingut de Zn el germen de blat (8,40 mg / 100 g), la fruita seca (3-5 mg / 100 g, sobresurten els pinyons, les llavors de sèsam i les pipes de gira-sol), les llavors de carbassa i els llegums (3-4 mg / 100 g). Aquests són els més interessants però també és destacable el Zn que contenen els cereals integrals. Una combinació variada d'aliments garanteix assolir sense major dificultat els requeriments diaris.

1.2.4.-Iode

La Quantitat Diària Recomanada (CDR) de iode per a un adult és de 150 mcg. Això equival a prendre menys de mitja cullerada de postres (0,4 cp) de sal iodada al dia (2,5 g = 150mcg). Aquesta quantitat de sal aporta 930 mg de sodi.

El iode és necessari, principalment, perquè la tiroide funcioni de forma correcta. Com la glàndula tiroide regula el metabolisme, tant un consum baix en iode com un consum excessiu d'aquest mineral, pot alterar el metabolisme provocant un funcionament anormal d'aquesta glàndula.



En la major part del món, la deficiència de iode és un problema de salut pública. Aproximadament 2.000 milions de persones ingereixen una quantitat insuficient de iode. Per aquest motiu es va començar a afegir iode a la sal, fet que s'ha posat en marxa en 40 països europeus, sent obligatori en 13 d'ells, segons es cita a WHO / UNICEF (2007)⁵.

Existeixen aliments que impedeixin o dificultin la correcta absorció del iode? Doncs, la soja, les llavors de lli i les verdures crucíferes crues (bròquil, cols i coliflor) tenen components anomenats "bociògenos" que influeixen negativament en el metabolisme del iode. Però això només és un problema si no s'està aportant suficient quantitat de iode en l'alimentació. Per tant, per no tenir problemes amb la tiroide és molt important consumir la quantitat de iode recomanada, sobretot, en cas de consumir els una dieta rica en els aliments anteriorment esmentats.

1.2.5.-Calci

Cap altre nutrient té una dependència tan gran d'un únic grup d'aliments com és el cas del calci amb els làctics. Segurament la gran majoria de les persones no reconeixien altres fonts d'aquest nutrient fora d'aquest grup. Però, realment hi ha calci en els vegetals? Sí que n'hi ha però cal tenir en compte un aspecte important, la seva biodisponibilitat, és a dir, la seva fracció absorbible. En adults d'entre 19 i 50 anys la recomanació de calci és de 1000 mg per persona i dia.

En el següent quadre és pot comparar la biodisponibilitat del calci d'alguns aliments⁶:

ALIMENT	Contingut en calci (100g)	Fracció absorbible (%)	Quantitat de calci absorbida (mg)
Llet de vaca	125	32.1	40.1
Beguda de soja fortificada	125	32.1	40.1
Mongetes blanques	102.7	17	17.4
Bròquil	49.2	52.6	25.8
Col rissada	72.3	58.8	42.5
Tofu fet amb sals de calci	204.7	31	63.4
Bok choy (col xina)	92.9	53.8	49.9
Ametlles	285.7	21.2	60.5
llavors de sèsam	132.1	20.8	27.4
Coliflor	27.4	68.6	18.7
Col	33.3	64.9	21.6

Com es pot veure, la biodisponibilitat del calci en la llet de vaca i els productes làctics es situa al voltant del 30-32%, és similar a la de l'tofu. En canvi la biodisponibilitat en altres productes vegetals,

⁵ Iode deficiency in Europe. http://www.who.int/nutrition/publications/VMNIS_Iodine_deficiency_in_Europe.pdf

⁶ <http://ajcn.nutricion.org/content/59/5/1238S.full.pdf>



com en el cas del bròquil o la del bock choy⁷, ronda el 53% i en el cas de la col arrissada o kale s'acosta al 59%. Amb nivells inferiors als làctics, amb una absorció d'entre el 17% i el 24%, es troben els grups de fruits secs i els llegums. Per tant, cal indicar que s'absorbeix aproximadament la mateixa quantitat de calci amb el consum de 100g de col arrissada que amb el de de 100 g de llet, encara que el contingut net de calci sigui més elevat en la llet.

Aliments rics en calci:

- ½ got (120 ml) de beguda vegetal enriquida
- Un iogurt de soja (125g)
- 50-60 g de tofu quallat amb sals de calci o 100-120 g de tofu quallat amb nigari (sals de magnesi)
- 55 g d'ametlles
- Un plat (250 g aprox. en cru) de verdures riques en calci (bròquil, col, col arrissada, fulles de col)
- Un plat (200 - 220 g cuites) de llegums riques en calci (soja, mongetes blanques o negres)
- 80 - 100 g de pa integral

1.2.6.-Vitamina D

La vitamina D és un nutrient necessari per a la salut i per mantenir els ossos forts. Ajuda al cos a absorbir el calci dels aliments i suplementes. Les persones que consumeixen vitamina D en quantitat molt escassa poden tenir ossos febles, prims i fràgils. Molt pocs aliments contenen aquesta vitamina en forma natural. Els aliments fortificats amb vitamina D agregada aporten la major part d'aquesta vitamina en les dietes de les persones.

La pell produeix vitamina D a l'exposar-se directament a la llum solar. La majoria de les persones assoleixen el seu requeriment de vitamina D d'aquesta manera. La pell exposada a la llum solar en ambients interiors, a través d'una finestra, no beneficia l'absorció de vitamina D. Els dies ennuvolats, l'exposició a l'ombra i la pell de color fosc redueixen la quantitat de vitamina D que absorbeix el nostre organisme a través de la pell.

Tot i ser necessària l'exposició al sol per a la correcta síntesi de la vitamina D, és prudent limitar-ne l'exposició per reduir el risc de càncer de pell. Existeixen factors metabòlics que també determinen la síntesi i absorció de vitamina D i que no estan directament relacionats amb les hores d'exposició al sol.

Algunes fonts de vitamina D:

- Els fongs aporten certa quantitat de vitamina D. En certs tipus de fongs que ara es troben a la venda, s'augmenta el contingut de vitamina D a l'exposar-los a la llum ultraviolada.

⁷ Bock choy: cultivada en xina, és una verdura de grans fulles verd fosc que s'assembla a l'enciam romana de dalt i un gran api a la part inferior. És una planta crucífera més proper en relació a la carabassa. La verdura sencera pot ser usada, i seguit s'utilitza en cru per a amanides per donar-li una cruixent frescor.



- També, certs cereals per esmorzar i algunes marques de sucres de taronja, iogurts, margarines i begudes a base de soja contenen vitamina D agregada. S'ha de consultar sempre les etiquetes.

1.2.7-Vitamina B12

La vitamina B12, una vitamina B essencial, és d'interès especial per als vegetarians perquè no es troba en quantitat suficient en aliments d'origen vegetal ja que es troba majoritàriament en productes d'origen animal.

A més, la deficiència de vitamina B12 pot derivar en canvis en certes funcions de l'organisme, entre algunes, es requereix per a la maduració dels glòbuls vermells. Una ingesta molt baixa de B12 pot provocar anèmia i deteriorament del sistema nerviós.

Tot i que la vitamina B-12 es troba en algunes fonts d'origen vegetals (bolets i algues fresques), les úniques fonts fiables de vitamina B-12 per als vegetarians són els menjars fortificats amb aquesta vitamina (que inclou llet vegetal, alguns productes de soja i alguns cereals típics d'esmorzar) i els suplementes de vitamina B-12.

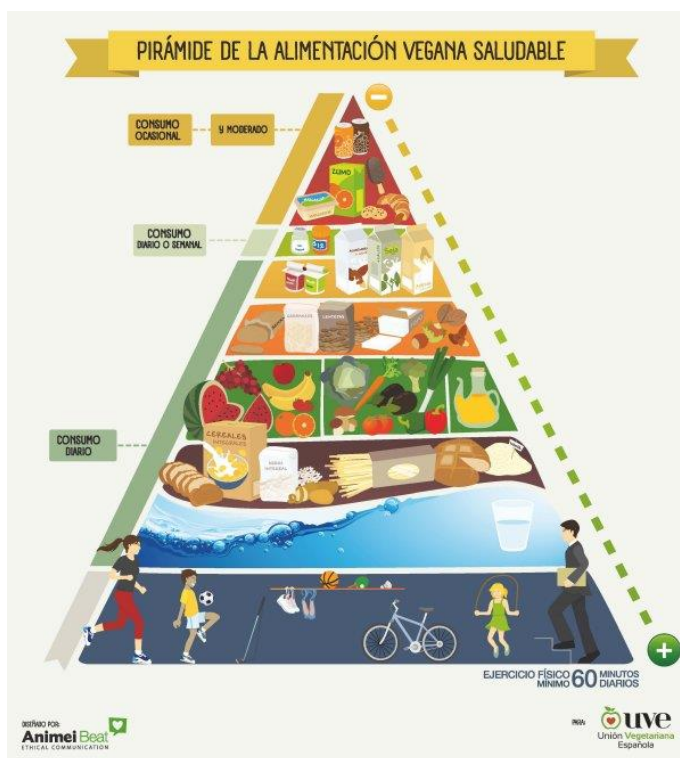
Per obtenir el benefici ple d'una dieta vegetariana/vegana, els experts coincideixen en que s'han de complir un dels següents punts:

- consumir aliments enriquits 2 o 3 vegades al dia per obtenir almenys 3 micrograms (mcg o ug) de B-12 diaris.
- prendre un suplement de B12 diari que proporcioni almenys 10 micrograms.
- prendre un suplement de B12 setmanal que proporcioni almenys 2000 micrograms.

2.-Guies alimentàries per a la població vegetariana

2.1.-La piràmide de l'Alimentació Vegana Saludable

Tal i com existeix una piràmide alimentària per a la població en general, igualment n'existeix una per als vegetarians. Segons la Unió Vegetariana Espanyola⁸ la "Piràmide de l'Alimentació Vegana Saludable" recomana:



. A la base: activitat física 60 minuts al dia com a mínim, i l'aigua com a beguda principal.

. En quant a la ingesta de **cereals**, es convenient consumir-los integrals, els pans sense sal i els cereals (de l'esmorzar) amb poc sucre.

. De consum diari, **fruits, verdures i hortalisses**, fresques, de temporada i de producció local. 5 racions al dia, per exemple: 1 poma + 1 taronja + 1 pera + 1 plat d'amanida + 1 plat de minestra. En el cas de les algues (pel seu alt contingut en sodi) s'aconsella consumir-les de manera ocasional i de forma moderada.

. L'**oli**, preferentment d'oliva extra verge, tant per cuinar com per amanir.

. Els **Aliments proteics**, llegums i els seus derivats (llenties, cigrons, mongetes blanques i negres, tofu, tempeh⁹...), el seitan¹⁰ i els fruits secs (nous, ametlles, avellanes...)

. Substituts làctics, són els iogurts i les begudes vegetals (de soja, de civada, d'arròs, d'ametlles...)enriquides en calci i sense edulcorants (sucre, fructosa, xarop d'auró, concentrat de poma...)

. De consum diari o setmanal, els **suplements**. En principi només s'aconsella prendre vitamina B12 (2000 mcg setmanals o 10 mcg diaris), vitamina D (en cas de poca exposició al sol), i sal iodada (no

⁸ Unió vegetariana espanyola. <http://www.unionvegetariana.org/>

⁹ Tempeh: és un producte alimentari procedent de la fermentació de la soja que es presenta en forma de pastís. Es considera un aliment senzill que proporcionen proteïnes a la dieta normal.

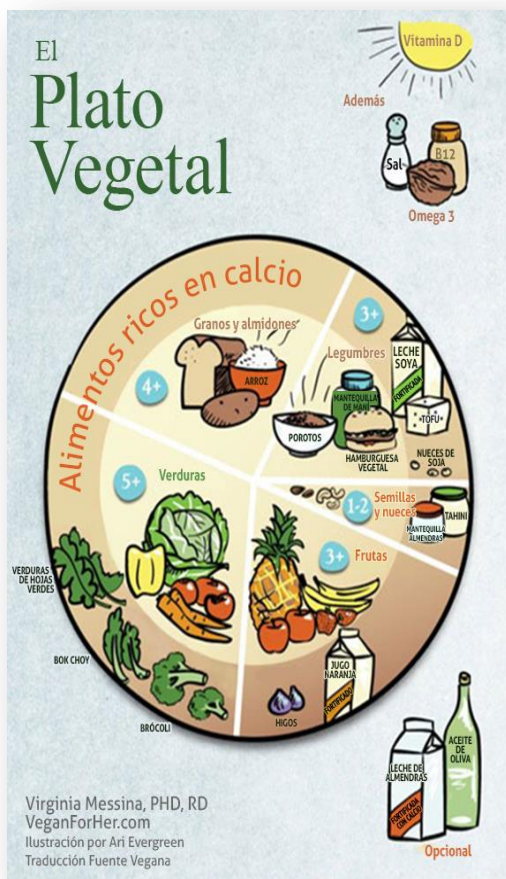
¹⁰ Seitan: és un producte d'origen natural, que s'elabora a partir de la farina de blat, particularment del gluten de blat. A la cuina és un producte natural molt versàtil, ja que pot elaborar-se de molt diferents formes, en estofat, arrebossat, a la planxa, fregit ...

més d'una cullerada petita al dia). Els altres suplementes de vitamines i / o minerals només s'haurien de prendre en cas de deficiència diagnosticada i sota consell de professional.

. I finalment, a dalt de tot, els **aliments superflus**, és a dir, aquells que aporten moltes calories però molt pocs nutrients. Dins d'aquest es troben: el sucre, les llaminadures, els suc industrial, les orxates, les begudes ensucrades, la brioixeria casolana o industrial (magdalenes, donuts, croissants ...), les xocolates, els aperitius salats, la margarina i la mantega, els gelats, les postres làctiques i la majoria de galetes. Per això s'aconsella un consum molt ocasional i molt moderat d'aquests productes.

2.2.-El Plat Vegetal

De la mateixa manera, el "Plat Vegetal"¹¹ pot servir també de guia alimentària ajudant a les persones a què puguin planificar un menú diari complint així amb les necessitats nutricionals. Algunes particularitats d'aquesta guia serien:



. Com que els aliments rics en calci es troben en més d'una categoria, no s'ha establert un "grup d'aliments rics en calci" com a tal. Els aliments rics en aquest nutrient apareixen al perímetre del plat. A mesura que es prenen opcions dels diferents grups, s'ha d'assegurar que s'estan inclouent suficients aliments del perímetre.

. A més, s'ha inclòs un grup opcional de llets vegetals fetes d'ametlles, civada, arròs, etc. Aquests aliments, a diferència de la llet de soja, que consta com a llegum, són generalment més baixos en nutrients i no s'inclouen en cap dels grups alimentaris, però a causa de que la majoria vénen fortificades amb calci, són una excel·lent forma d'aportar a la dieta la ingesta de calci requerida.

. Al costat del plat hi ha alguns elements indispensables, un petit saler amb sal iodada, un suplement de B-12 i un recordatori que s'ha de complir amb les necessitats d'un àcid gras essencial, l'àcid alfa-linolènic (ALA) present en els fruits secs. Cal prendre un suplement de vitamina D si no és possible obtenir suficient llum solar.

¹¹ Virginia Messina, PHD, RD. VeganForHer.com.

Es pot visualitzar en: <http://www.fuentevegana.com/2014/02/el-plato-vegetal.html>



En el plat vegetal es troben les racions per a cadascun dels grups d'aliments:

1. Llegums, almenys 3 racions diàries. Per exemple: ½ tassa de mongetes o lleties o cigrons o tofu o tempeh / 30 grams de carn vegetal / 1 tassa de llet de soja fortificada / 2 cullerades de mantega de cacauet / ¼ de tassa de nous de soja o cacauet.

D'aquest grup són font de calci: tempeh, tofu, soja, nous de soja, llet de soja fortificada

2. Verdura i fruita, almenys 8 porcions diàries, verdura (5) i fruita (3), incloent verdures de fulles verd fosc i verdures de color taronja intens per obtenir vitamina A i suficient vitamina C. Per exemple: ½ tassa de verdures cuites, 1 tassa de verdures crues, ½ tassa de suc de verdures. 1 fruita mitjana fresca, ½ tassa de fruita cuita o picada, ½ tassa de suc de fruita, ¼ tassa de fruita seca.

3. Cereals, consumir 4 racions diàries. Emfatitzar els integrals o de gra sencer per sobre els refinats, si no és fàcil incloure'ls directament en la dieta, consumir pa de gra sencer o alguns grans germinats en dels àpats. Per exemple: ½ tassa de cereal, pasta, arròs, quinoa, amarant, fajol o qualsevol altre gra cuit, 30 grams de cereal per esmorzar, 1 llesca de pa integral, ½ tassa de patata.

4. Triar quantitats moderades d'aliments alts en greixos saludables com la fruita seca (nous i llavors 1 a 2 porcions diàries), per assegurar-se d'obtenir una quantitat suficient de l'àcid gras essencial ALA que es troba en la llinosa, les nous, o algun dels olis vegetals que aporten aquest nutrient. Per exemple: ¼ tassa de fruits secs sencers, 1 cullerades de llavors, 2 cullerades de mantega de nous o llavors.

5. Assegurar-se de la ingesta de calci, triant verdures de fulles verdes fosques, tofu, nous de soja, tempeh, llets vegetals fortificades, iogurt fortificat, suc de taronja fortificat, figues seques, ametlles o tahini.

6. Si la dieta no conté suficients aliments fortificats, és absolutament necessari prendre un suplement de vitamina B12 (suplement diari d'almenys 25 micrograms). Els vegetals marins (tipus algues) i aliments fermentats no són fonts d'aquest nutrient de forma substancial.¹²

7. Si no hi ha una exposició freqüent al sol, es recomana prendre un suplement de vitamina D (llum solar o almenys 600UI diàries)

8. Si quan es preparen els àpats no es fa servir sal iodada, es recomana prendre un suplement de iode. Per exemple: ½ culleradeta de sal iodada o un suplement que doni 75 micrograms de iode 2 a 3 vegades per setmana.

9. Consumir olis vegetals, principalment oli d'oliva verge extra, de 3 a 6 racions al dia.

¹² Existeixen alguns estudis que afirmen que el llevat de cervesa, algunes algues o productes derivats de la soja fermentats també poden contenir B12, però en realitat aquests productes el que contenen són anàlegs molt similars a la vitamina B12, la funció dels quals és competir amb ella, dificultant l'absorció de la veritable B12.

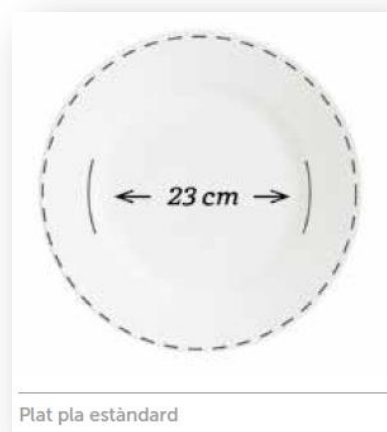
3.-La restauració i la gestió de les dietes vegetarianes i veganes

Segons l'ASPCAT¹³, s'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: **tres de principals** (esmorzar, dinar i sopar) i **dos de complementaris** (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda es recomana l'aigua.



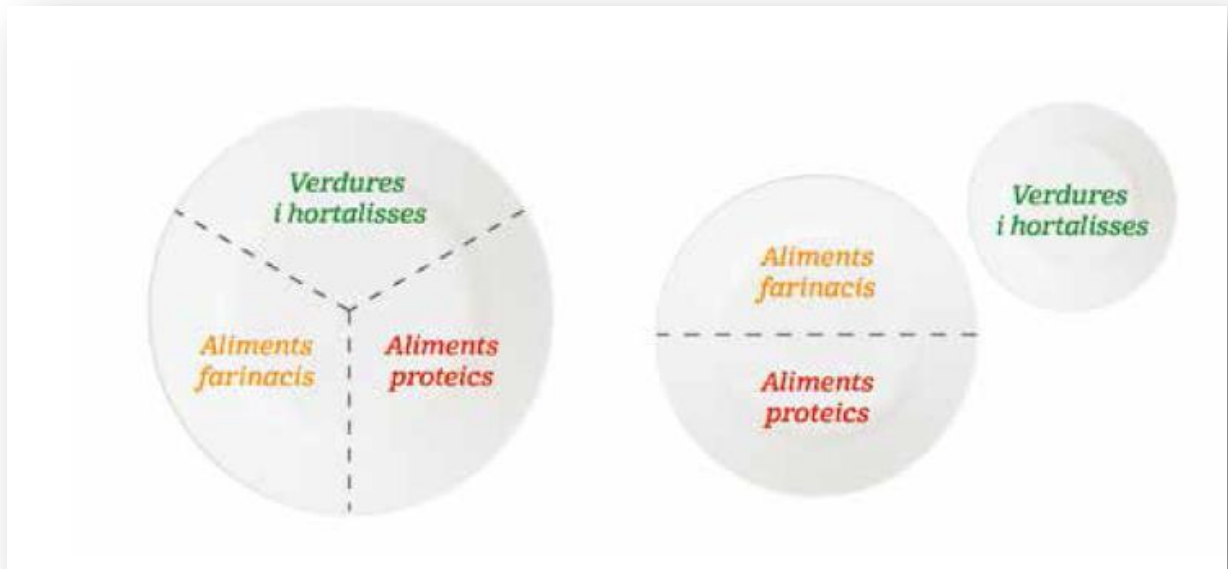
La Fundació Alícia ha desenvolupat també "el mètode del plat" com a una forma fàcil de planificar menús saludables, ajudants a conèixer la quantitat correcta d'aliments que cal menjar sense necessitat de pesar els aliments o comptar les calories. L'únic que es necessita és un plat pla en el qual la part que s'ompli de menjar tingui uns 23 cm de diàmetre, és a dir, un plat estàndard.



Caldrà dividir el plat en tres terços i col·locar-hi en cada un, els grups d'aliments que corresponen a cada tipologia.

¹³ Agència de Salut Pública de Catalunya. La piràmide de l'Alimentació Saludable.

La segona opció que mostra la infografia és un plat de diàmetre inferior acompanyat d'un plat de postres amb verdures i hortalisses. Depenent de les necessitats dels comensals (infants en època de creixement, esportistes, lactans, gent gran, etc.) les divisions del plat s'adaptaran a les necessitats.



Aliments proteics: En aquest terç del plat es col·loquen els aliments amb un alt contingut en proteïna, en una dieta omnívora corresponen al peix, ous i carn principalment. En una dieta vegetariana o vegana caldrà omplir aquest terç del plat amb aliment ric en proteïna vegetal: llegumes (lenties, soja, cigrons, mongetes) i també els seus derivats com el tofu. També són rics en proteïna els fruits secs (nous, ametlles, avellanes, etc.).

*Els llegums per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes) poden estar tant en el grup de farinacis (amb el pa, la pasta, el arròs) com en el grup d'aliments proteics (amb els peixos, ous...)

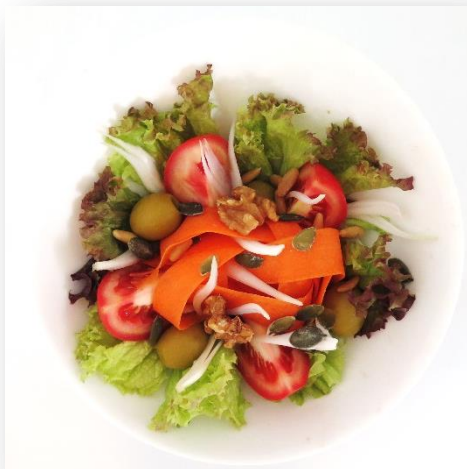
A continuació podeu observar dos exemples del plat complet específics per a dietes vegetarianes:

MENU 1 : amanida + crema de carbassó + saltejat amb all tendre, quinoa i pèsols

MENU 2: amanida de lenties amb fajol + croquetes amb bolets

MENU 1 : Amanida + crema de carbassó + saltejat amb all tendre, quinoa i pèsols

Ingredients distribuïts segons el mètode del plat



MENU 2 : Amanida de lletíes amb fajol + croquetes amb bolets

Ingredients distribuïts segons el mètode del plat



Esmorzars i berenars

Àpat	Tipologia de dieta	Eliminar	Mantenir	Afegir	Recepta exemple	
Berenar	Ovolactovegeterians	Embotits		Fruita seca		
				Fruita assecada		
			Olives			
			Galetes casolanes			
			Sucs	Sucs naturals		
		Pastís casolà				
	Vegans	Embotits			Fruita seca	
		Formatge			Fruita assecada	
			Olives			
		Galetes casolanes (si tenen ou)			Galetes casolanes sense ou ni llet	Annex 17. Galetes sense llet ni ou
Pastís casolà				Pastís casolà / magdalenes sense llet ni ou	Annex 18. Magdalenes sense llet i sense ou	
		Sucs	Sucs naturals			
Esmorzar	Ovolactovegeterians		Croissant (assegurar que sigui de mantega i no de llard)			
			La bolleria industrial pot contenir derivats animals com el llard			
			Pa de pagès			
			Pa de motlle blanc i/o integral			
			logurt casolà			
			Mantega			
			Melmelades			
			Pa de pessic casolà			
			Formatges			
		Embotits			Tofu (opcional)	
					Sucs de fruita naturals (sucs verds)	
				Sucs de fruita		
		Vegans	Eliminar croissants elaborats amb mantega i/o llard que són d'origen animal.			
	Eliminar la bolleria industrial que sol contenir ous i/o derivats làctics o altres derivats animals com el llard					
			Pa de pagès			
	Eliminar el pa de motlle comercial si al comprovar l'etiqueta conté derivats làctics i/o ou en la seva elaboració.					Annex 19. Pa de motlle de civada sense llet i sense ou
			Fruita		Fruita seca i fruita assecada	
	logurt				logurt de soja / ametlla	Annex 3. Flam sense ou i sense llet.
	Mantega				Oli d'oliva verge extra i/o margarina vegetal	
			Melmelades			
	Pa de pessic casolà				Pa de pessic sense ou ni làctics	
	Formatge				Tofu (opcional)	
				Sucs de fruita	Sucs de fruita naturals (sucs verds)	
					Altres cereals tipus muesli (civada)	
					Begudes vegetals (soja, ametlles, arròs, civada, etc.)	



Hamburguesa de civada i lleties

Ingredients

- 20g lletia cuita
- 50g civada en remull
- 20g sofregit de ceba
- 5g farina (pot ser de blat de moro, de cigró, etc.)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal (opcional)

Elaboració

1. Barrejar la lletia cuita i escorreguda, la civada remullada i el sofregit de ceba. Afegir la farina i procurar que la massa sigui homogènia. Afegir sal si correspon (si la lletia i el sofregit de ceba ja són cuits en sal potser no caldrà afegir-ne més).
2. Donar forma d'hamburguesa.
3. En una paella, marcar per ambdues bandes amb un fil d'oli d'oliva verge extra.
4. Servir calenta.



Gelat de fruita del temps

Ingredients

- 350 g de fruita fresca (fruits vermells, mango, plàtan...)
- 100 g de nata líquida 35% MG
- 50 g de sucre
- Fruita para decorar
- Menta fresca

Elaboració

1. Pelar i tallar la fruita a trossos no molt grossos. Disposar escampada sobre una safata, tapar i congelar.
2. Una vegada congelada, i en el moment de fer el gelat, treure del congelador i posar en un vas per a triturar.
3. Afegir la nata i el sucre i triturar amb cops secs. No es pot triturar durant un temps molt llarg ja que s'escalfaria la barreja i es podria fondre el gelat.
4. Col·locar el gelat resultant en copes de servei. Decorar amb uns talls de fruita fresc i/o unes fulles de menta.



Flam sense ou ni llet

Ingredients

- 200g crema de soja/arròs
- 60g aigua
- 35g sucre
- 200g maduixes (opcional)
- 1 baina de vainilla
- 1g d'agar agar
- Brins de safrà

Elaboració

1. Escalfeu el safrà en un cassó, abans que es cremi incorporeu la crema vegetal, l'aigua, el sucre i la baina de vainilla oberta per la meitat. Deixeu bullir a foc suau durant uns minuts.
2. Netegeu i talleu les maduixes a daus.
3. Salteu les maduixes al foc amb una cullerada de sucre. Hi podeu afegir unes gotes d'un oli suau o una cullerada de margarina vegetal. Les maduixes han de quedar cuites però no desfetes.
4. Col·loqueu les maduixes en els motlles on vulgueu quallar els flams.
5. Coleu la barreja de crema vegetal amb la resta d'ingredients.
6. Col·loqueu 250g d'aquesta barreja en una cassó al foc, quan arrenqui el bull afegiu-hi l'agar-agar i no deixeu de remenar amb un batedor fins que arrenqui el bull de nou.
7. Escampeu per damunt els motlles i per sobre les maduixes la barreja anterior.
8. Col·loqueu els motlles a la nevera i deixeu refredar fins que s'hagin quallat.



Lasaña de verduras

Ingredientes

- 400 g legumbres varias cocidas
- 100 g de salsa de tomate frito
- 12 placas de lasaña
- 2 zanahorias
- 1 cebolla tierna
- 1 pimiento rojo pequeño
- Un trozo de brócoli
- Un trozo de coliflor
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta

Para la salsa bechamel:

- 500 ml bebida vegetal
- 25 g de harina
- 25 g de aceite
- Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. En un cazo con abundante agua hirviendo, hervir las placas de lasaña según indica el paquete.
3. Enfriar las placas cocidas en un recipiente con agua fría. Escurrir y reservar evitando que se peguen entre sí.
4. Pelar la cebolla y las zanahorias. Lavar junto al resto de verduras y cortar a daditos.
5. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír la cebolla y el pimiento a fuego medio.
6. Añadir el resto de verduras. Remover y sofreír el conjunto durante 10 minutos.
7. Añadir la salsa de tomate y la albahaca, dejar rehogar 5 minutos más aproximadamente y poner las legumbres. Salpimentar, remover bien y reservar.

Para la salsa bechamel:

1. Calentar la bebida vegetal en un cazo.
 2. En otro cazo calentar el aceite y verter la harina de una sola vez, cocer unos minutos sin dejar de remover con ayuda de una varilla.
 3. Ir añadiendo la bebida vegetal caliente poco a poco removiendo constantemente para que no haga grumos y cocer durante unos minutos.
 4. Salpimentar y condimentar con una pizca de nuez moscada.
-
8. En una bandeja de horno, untar la base con un poco de aceite de oliva, disponer una capa de placas de lasaña bien estiradas y escurridas e ir alternando con relleno de verdura. Acabar con placas de lasaña y verter por encima la salsa bechamel.
 9. Gratinar la lasaña al horno a 200°C.



Falafels

Ingredientes

- 450 g garbanzos cocidos
- 15 g harina de trigo
- Unas hojas de menta fresca
- Unas hojas de perejil fresco
- 2 dientes de ajo pelados
- ½ cebolla pelada 5 g. bicarbonato
- 1 cc comino en grano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Escurrir los garbanzos y mezclar con el ajo, la cebolla, unas gotas de aceite de oliva, la harina y el bicarbonato. Triturar hasta conseguir una pasta.
3. Añadir las hierbas picadas, el comino y salpimentar.
4. Dar forma de bolas a la masa, aplanar ligeramente con ayuda de las manos y disponer en una bandeja con papel de horno separadas entre sí.
5. Cocer durante 12-15 minutos hasta que estén doradas



Patés de pèsols

Ingredients

- 100g pèsols
- ½ Alvocat
- 10g iogurt
- 1 llesca de formatge de pasta tova
- Suc de llimona
- Oli d'oliva verge
- sal, pebre

Elaboració

1. Coure els pèsols en un cassó amb aigua. Escórrer i refredar.
2. Tritureu els pèsols juntament amb l'alvocat, el suc de llimona i el iogurt.
3. Condimentar amb sal i pebre al gust.
4. Servir en una torrada de pa amb formatge brie i oli d'oliva pel damunt

Al·lèrgens

iogurt. A la proteïna de la llet i la lactosa. Es pot utilitzar un iogurt vegetal.

Formatge de pasta tova. A la proteïna de la llet i la lactosa. Es pot eliminar directament o bé col·locar-hi uns fruits secs triturats.



Crema sense llet i sense ou

Ingredients

- 1l beguda vegetal (soja, arròs, ametlles, etc.)
- 125g sucre
- 80g midó de blat de moro
- 1 branca de canyella
- 1 llimona

Elaboració

1. Dissoleu el midó en 100ml de beguda vegetal
2. Escalfeu la resta de la beguda vegetal amb la canyella i la pell de la llimona.
3. Afegiu el sucre a la barreja del foc i quan arrenqui el bull incorporeu la barreja de midó amb llet dissolta.
4. No deixeu de remenar a foc fluix fins que la barreja líquida comenci a espessir.
5. Aboqueu la crema en una safata o cassoles individuals i deixeu refredar.
6. Si ho voleu, un cop freda, podeu afegir sucre al damunt i cremar-lo.
7. Si volguéssiu que la crema resti groga i tingui un gust a ou, podeu afegir uns brins de safrà torrat a la barreja inicial.



Hamburguesa de legumbres con verduras

Ingredientes

- 500 g frijoles cocidos
- 20 g pan rallado
- 150 g de brócoli
- Albahaca fresca
- 2 cebollas picadas
- 50g bebida vegetal
- Zumo de limón
- Cilantro picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboració

1. Escurrir y triturar los frijoles junto con la bebida vegetal hasta conseguir una densidad de crema sin grumos.
2. Hervir el brócoli en un cazo con agua y sal. Escurrir y trocear.
3. En un bol mezclar los frijoles, la cebolla, el brócoli y el pan rallado. Mezclar y añadir un poco de aceite de oliva, las hierbas picadas, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.
4. Rectificar con más pan rallado si fuera necesario.
5. Hacer pequeñas hamburguesas con las manos y disponer sobre una bandeja de horno forrada con papel.
6. Poner un brote de coliflor encima de cada una. Cocer unos 8-10 minutos a 170°. Servir.



Pastís de poma sense llet ni ou

Ingredients

- 6 pomes
- 240 ml de beguda de civada
- 180 g de farina
- 240 g de sucre
- 1 llimona
- 100 g de galetes integrals (revisar etiqueta)
- 100 g de farina d'ametlla
- 50 g de margarina 100% vegetal

Elaboració

1. Tritureu les galetes i barregeu-les amb la margarina fins que quedi una massa homogènia.
2. Deixeu refredar la massa a la nevera i col·loqueu-la en un motlle rodó.
3. Peleu 4 pomes, talleu-les a trossos i tritureu-les en el got de la batedora.
4. Afegiu al mateix got la beguda de civada, el sucre, la farina i el suc de llimona.
5. Col·loqueu la barreja al motlle, sobre la pasta de galeta.
6. Peleu i talleu a làmines les dues pomes restants, i poseu-les sobre la massa per guarnir el pastís.
7. Empolsineu una mica de sucre per sobre el pastís.
8. Coeu el pastís al forn durant 45 minuts a 170°C.



Croquetas de lentejas y salvia

Ingredientes

- 300 g lentejas cocidas
- 200 g bebida vegetal caliente
- 40 g harina de trigo
- 40 g margarina vegetal o aceite de oliva
- 8-10 hojas de salvia picadas
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta
- Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y en un bol aplastarlas con ayuda de un tenedor. Reservar.
2. En un cazo derretir la margarina y/o el aceite. Incorporar los 40 g de harina y cocer durante 3-4 minutos removiendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Incorporar la bebida vegetal caliente poco a poco removiendo con una varilla hasta que se integren los ingredientes y no haya grumos. Dejar cocer durante unos minutos a fuego medio hasta que espese.
4. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir las lentejas y las hojas de salvia picadas a la bechamel.
5. Retirar del fuego, disponer en un recipiente y dejar enfriar unas horas en el frigorífico.
6. Con la ayuda de dos cucharas dar forma a las croquetas y rebozar con harina, bebida vegetal y pan rallado por este orden.
7. Freír en abundante aceite de oliva bien caliente. Retirar las croquetas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
8. Servir calientes.



Sopa de lentejas y castañas

Ingredients

- 400 g lentejas cocidas
- 2 nabos
- 2 chirivías
- 1 l. de agua o caldo de verduras
- 1 puñado de castañas asadas
- 1 puñado de coles de Bruselas
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta

Elaboració

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Pelar y picar las castañas. Reservar.
3. Pelar y lavar los nabos y las chirivías. Cortar en trozos no muy pequeños.
4. Retirar las hojas externas de las coles, lavar y cortarlas por la mitad.
5. En una cazuela con unas gotas de aceite de oliva, rehogar las verduras unos minutos. Incorporar el agua, las hierbas provenzales y dejar cocer hasta que la verdura esté tierna.
6. Añadir las lentejas y el picadillo de castañas, calentar un par de minutos más y salpimentar.
7. Servir.



Canelones de alubias y setas

Ingredientes

- 400 g alubias Mungo cocidas
- 300 g de setas de temporada
- 12 láminas de pasta de canelones
- 1 puerro
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino de Oporto
- Nata líquida
- Piñones tostados
- Sal, pimienta
- Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las alubias y reservar.
2. Reservar unas cuantas para añadir a la salsa.
3. En un cazo con abundante agua, hervir la pasta tal como indica el fabricante. Escurrir y secar. Reservar las láminas procurando que no se peguen entre sí.
4. Lavar y picar finamente el puerro.
5. Lavar las setas, secar con un papel absorbente y trocear.
6. En una sartén con un poco de aceite, rehogar el puerro. Añadir las setas y dejar rehogar a fuego medio hasta que absorban el agua que desprendan.
7. Mezclar las alubias, remover y salpimentar.
8. En un cazo pequeño reducir una copa de oporto hasta que adquiera una textura de almíbar ligero. Reservar.
9. Poner las alubias que teníamos reservadas en una sartén, los piñones troceados y un chorro de nata. Dejar hervir hasta que coja consistencia de salsa.
10. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
11. Estirar las placas de pasta y poner un poco de relleno en el centro de cada una. Envolver hasta formar el canelón.
12. Calentar al horno o en el microondas y disponer en el plato.



.Tortilla de calabacín sin huevo

Ingredients

- 400 g calabacín
- 200 g cebolla
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Para la mezcla líquida:

- 200 ml. agua
- 90 ml. leche de soja
- 75 g. harina de garbanzos
- 35 g. almidón de maíz
- 1 cs de vinagre de manzana
- Sal

Elaboració

1. Pelar y cortar la cebolla. Lavar y cortar el calabacín a rodajas finas.
2. Sofreír las dos verduras en una sartén con aceite de oliva.
3. Poner a punto de sal y pimienta.
4. Una vez sofrito, escurrir para eliminar el exceso de aceite y reservar.
5. Batir la mezcla líquida en un bol procurando que no haya grumos.
6. Mezclar el sofrito de verduras con la mezcla líquida y verter en una sartén antiadherente.
7. Cocer a fuego suave unos 10-15 minutos. Dar la vuelta a la tortilla y cocer el mismo tiempo por el otro lado hasta que esté dorada.
8. Dejarla reposar unos minutos, cortar y servir.



Puré de alubias blancas con pimiento rojo

Ingredientes

- 200 g judías blancas cocidas
- 1 pimiento rojo
- Vinagre
- 4 cs de aceite de oliva virgen extra
- Comino en polvo
- Sal, pimienta

Elaboración

1. Ecurrir las judías blancas y depositarlas en un recipiente alto para triturar.
2. Limpiar los pimientos y asar en el horno a 180°C durante 30 minutos. Dejar que pierdan un poco de calor y retirar la piel y las pepitas.
3. Añadir los pimientos, el vinagre y el comino al recipiente con las alubias. Triturar.
4. Incorporar el aceite de oliva poco a poco mientras se sigue triturando. Salpimentar.
5. Servir frío.



Legumbres salteadas con cuscús

Ingredientes

- 300 g legumbres cocidas
- 200 g cuscús pre-cocido
- 1 Calabacín
- 1 Pimiento
- 1 Zanahoria
- Perejil fresco
- 4 cs salsa de soja
- 2 cs miel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Verter el cuscús en un recipiente y cubrirlo con agua o caldo hirviendo, tapar y dejar hidratar durante 10 minutos. Una vez hidratado, salpimentar, remover con un tenedor y reservar.
3. Pelar la zanahoria. Lavar junto al resto de verduras y trocear a daditos.
4. Calentar una sartén con un poco de aceite y saltear las verduras a fuego vivo.
5. Picar el perejil y añadir a la sartén junto a una pizca de pimienta.
6. Saltear las legumbres y remover el conjunto.
7. Mezclar en bol la salsa de soja y la miel. Añadir a la sartén.
8. Poner el cuscús en el plato y disponer las legumbres encima. Servir



Truita de patates sense ou

Ingredients per a 4 persones

- 200 g de nata líquida
- 50 g d'aigua
- 1 cullerada de cafè de safrà torrat
- Sal
- 2 patates mitjanes
- 1 ceba de Figueres
- Oli d'oliva
- 1 g d'agar-agar per cada 250 g de líquid

Elaboració

1. Pelar i tallar les patates i la ceba en làmines fines i fregir en oli d'oliva fins que estiguin daurades. Salar-les. Un cop fet, escórrer en un colador.
2. Portar la nata, l'aigua i el safrà a ebullició. Parar el foc i deixar infusionant uns 10 minuts perquè agafi color i sabor. Posar al punt de sal.
3. Posar la patata en un motlle o en una paella.
4. Posar en un cassó el líquid (250 g) i afegir l'agar-agar. Portar a ebullició sense deixar de batre.
5. Posar aquest líquid al motlle o paella, barrejar bé perquè no quedi aire i deixar quallar a temperatura ambient (15 min) o a la nevera.
6. Un cop hagi quallat, desemmotllar-ho en compte, tallar-la i servir.
7. Es pot menjar freda o escalfar-la al microones 20-25 segons fins que estigui tèbia.



Galetes sense llet, sense ou i sense gluten

Ingredients

- 120 g de plàtan
- Suc de ½ llimona
- 160 g de margarina 100% vegetal
- 160 g de sucre llustre
- 175 g de farina d'arròs
- 75 g de farina de blat de moro
- 1 c/p de llevat químic (comprovar etiqueta)

Elaboració

1. Poseu a escalfar el forn a 160°C.
2. Tritureu el plàtan amb el suc de llimona fins que quedi un puré. Reserveu
3. En un bol, barregeu la margarina i el sucre llustre fins a obtenir una massa cremosa.
4. Afegiu després el puré de plàtan i mescleu-ho.
5. Seguidament, incorporeu les dues farines i el llevat i barregeu fins que quedi ben homogeneïtzat.
6. Col·loqueu la massa en una mànegua pastissera. Preneu una safata de forn i folreu-la amb un paper apte per coure. Feu discs al damunt donant-li forma de galetes.
7. Enforneu a 160°C durant 20 minuts.
8. Un cop cuites, empolsineu les galetes amb una mica de sucre llustre.

Assegureu-vos que les galetes queden ben torrades, poseu-les més estona al forn si és necessari.



Magdalena sense llet i sense ou

Ingredients per a 4 magdalenes

- 60g farina
- 60g beguda de civada
- 60g sucre
- 3g llevat químic
- 20g oli d'oliva

Elaboració

1. Barrejar el sucre amb l'oli o en un bol.
2. Afegir la beguda de civada.
3. Barrejar, a part, la farina i el llevat.
4. Afegir la farina i el llevat tamisats al bol.
5. Barrejar fins a aconseguir una massa homogènia. Emmotllar en motlles untats amb oli i farina o bé en motlles de paper aptes per a encabir magdalenes.
6. Coure al forn a 170°C durant uns 20 minuts.
7. Retirar del forn, deixar refredar i desemmotllar o servir en el mateix paper si s'ha utilitzat.



Pa de motlle de civada sense llet i sense ou

Ingredients per a 4 persones

- 250 g de beguda de civada
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de sucre
- 30 g de llevat fresc
- 400 g de farina
- 1 cullerada de cafè de sal

Elaboració

1. Barregeu en un got de túrmix la beguda de civada (reserveu-ne dues cullerades), l'oli, el sucre, la sal i el llevat fresc. Tritureu fins a dissoldre completament el llevat fresc.
2. Poseu la farina, en forma de volcà, sobre una superfície plana. Incorporeu al centre del volcà el líquid anterior i barregeu amb les mans, de dintre cap a fora, per tal d'anar lligant el líquid amb la farina.
3. Un cop la massa feta, ompliu un motlle tipus plum-cake de mides aproximades 20cm x 8cm x 8cm, untat d'oli. Ha de quedar omplert fins a la meitat de la seva alçada.
4. Deixeu-lo fermentar en un lloc càlid i humit, fins que dobli el seu volum, durant aproximadament una hora.
5. Feu-li uns talls horitzontals a la superfície i pinteu amb la beguda de civada que havíeu reservat.
6. Preescalfeu el forn a 180°C.
7. Coeu-lo entre 20 i 25 minuts a 180°C fins que superfície sigui daurada i l'interior cuit. Si la superfície es torra en excés podeu tapar el motlle amb paper d'alumini per acabar la cocció.



Flam de vainilla sense ou i sense llet amb maduixes

Ingredients per a 3 flams

- 200 g de nata vegetal
- 60 g d'aigua
- 35 g sucre
- 200 g maduixes (10u)
- 1 cullerada de sucre
- ½ cullerada de cafè de safrà
- 1 baina de vainilla
- 1 g d'agar-agar en pols

Elaboració

1. Torreu els brins de safrà en una paella calenta durant uns segons. Reserveu-los.
2. En un cassó, poseu la nata vegetal i l'aigua juntament amb la baina de vainilla oberta per la meitat, el sucre i el safrà. Feu-li arrencar el bull, ho aparteu del foc i ho deixeu reposar durant 1 hora. Coleu-lo.
3. Talleu 8 maduixes a daus i reserveu la resta.
4. Preneu una paella i hi poseu una cullerada de sucre a foc mitjà. Un cop comenci agafar color afegiu les maduixes i les salteu durant 2 minuts. Reserveu-les. Han de quedar una mica cuites però no desfetes.
5. Un cop fredes, repartiu-les en motlles. Guardeu el suc que ha quedat a la paella.
6. Poseu en un cassó la barreja colada del punt 2 (250 g) i afegiu l'agar-agar. Feu arrencar el bull tot remenant amb un batedor.
7. Ompliu amb aquest líquid els motlles on teniu les maduixes, remeneu-ho una mica per tal de que es reparteixi el líquid uniformement.
8. Ho deixeu quallar a la nevera durant 1 hora.
9. Un cop hagi quallat, desemmotlleu-lo amb compte que no es trenqui. Decoreu-ho amb les maduixes que teníem reservades i ho salseu amb el suc de la paella.

Podeu reforçar el color ataronjat del líquid amb una mica de colorant autoritzat per simular l'efecte òptic d'un flam d'ou.

Podeu fer-ho amb altres fruites com plàtan, cireres, poma...

Annex 2

1.-Introducció. Què són les al·lèrgies i intoleràncies

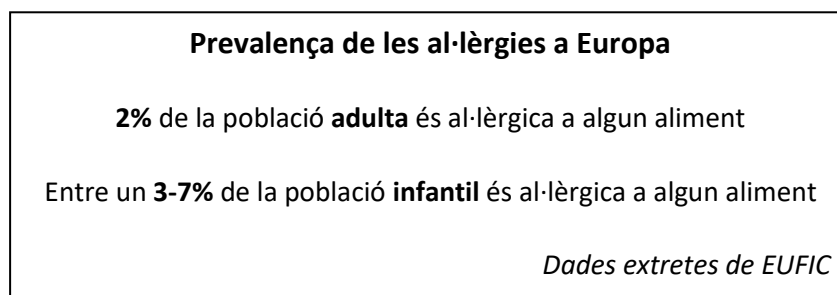
1.1.Què és una al·lèrgia? Què és una intolerància?

Una al·lèrgia alimentària és una reacció anòmala de l'organisme amb una causa immunològica comprovada. Té lloc després de consumir un aliment que contingui la substància en qüestió, tant si és part d'un altre aliment, tant si en forma part com additiu com s'hi si troba com a traça.

Cal diferenciar clarament la diferència entre una al·lèrgia alimentària i qualsevol altre reacció adversa a un aliment (sigui una infecció, una substància tòxica o una intolerància).

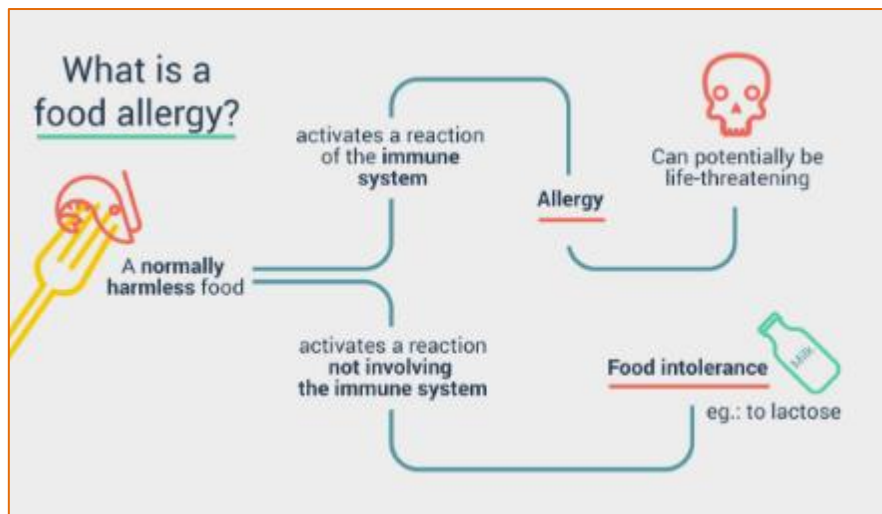
Una intolerància alimentària és qualsevol sensibilitat a un aliment que no desencadena mecanismes de resposta immunològics tot i que alguns dels símptomes poden ser similars (nàusees, vòmits, diarrea, dolor abdominal). Les intoleràncies alimentàries solen presentar quadres clínics menys greus i sovint, les persones afectades, poden tolerar una petita presència de la substància responsable en la seva dieta.

Les intoleràncies més comuns són al gluten (proteïna que es troba en cereals com el blat o l'ordi) i a la lactosa (sucre de la llet).



És important remarcar que a la llet un pot ser-hi al·lèrgic (a la proteïna de la llet) o bé intolerant (a la lactosa). Les reaccions que es produeixen al metabolisme són molt diferents, la primera genera una reacció sistèmica greu, la segona és derivada de la falta, o inactivació, de l'enzim lactasa, i provoca sobretot malestar intestinals i vòmits. Com comentat anteriorment, els intolerants a la lactosa solen tolerar petites quantitats de productes làctics al seu organisme (sobretot els més baixos en lactosa com el iogurt o el formatge).

Al web d'EUFIC (http://www.eufic.org/article/en/rid/food_allergen_infographic/) següent podeu trobar infografies de forma fàcil i pràctica us poden proporcionar informació sobre les al·lèrgies i intoleràncies més comuns i altres informacions derivades.



1.2. La normativa que afecta els al·lèrgens a la restauració

Existeixen diverses normatives, anterior a l'actual, que marcaven el procediment a seguir per informar al consumidor dels al·lèrgens que pot contenir cert aliment (Real Decret 1245/2008). No va ser fins el 2011 que la normativa es va elaborar d'una forma molt més restrictiva i clara, el **Reglament 1169/2011** de la Unió Europea que afecta a la informació facilitada al consumidor sobre els aliments que consumeix és el que avui és actualment vigent.

Aquesta legislació té com a objectiu clarificar la informació tant a l'etiquetatge dels aliments com als aliments servits en establiments de restauració.

El reglament fa referència a diferents qüestions, les principals i més novadores són: etiquetes més llegibles, obligatorietat en la indicació del país d'origen dels aliments, la designació d'olis o greixos vegetals com a denominació acceptada, les modificacions en relació a la informació nutricional obligatòria de les etiquetes i la nova normativa d'al·lèrgens.

És en aquest últim punt que el reglament afecta a productes etiquetats i establiments de restauració.

1. En quant a productes etiquetats.

Serà d'obligat compliment que els al·lèrgens presents en qualsevol producte comercial figurin indicats com a tals en l'etiqueta o fitxa de producte mitjançant una composició tipogràfica diferenciada (negreta, subratllat, etc.).

En absència d'un llistat d'ingredients, l'etiqueta haurà d'incloure la paraula "conté" seguida de l'al·lèrgen en qüestió.

2. **En referència als establiments de restauració.** Els al·lèrgens hauran de ser indicats en els aliments que es subministrin sense envasar en un establiment de restauració.

La infografia següent mostra els 14 al·lèrgens que cal etiquetar / mencionar segons el reglament en vigor.

Els 14 AL·LÈRGENS

Que has d'informar

Amb la nova llei



Aquests són els 14 al·lèrgens que ha de conèixer tot establiment de restauració. El personal ha de conèixer en quins dels aliments figura algun d'aquests al·lèrgens.

Informació al consumidor

La informació proporcionada ha de ser clara i precisa, no es pot generar cap mena de dubte de cara al consumidor, i per fer-ho possible caldrà que el personal que proporcioni la informació estigui igualment informat.

La informació en referència als al·lèrgens **es pot proporcionar oralment** però sempre se n'ha de **disposar de manera escrita o en suport electrònic** al mateix establiment.

La informació ha d'estar a disposició del personal de l'establiment, de les persones consumidores que ho sol·licitin i també de les autoritats de control.

Són diverses les opcions per proporcionar la informació als consumidors de l'establiment:

- ✓ Cartells o plafons que siguin visibles fàcilment pels clients



- ✓ A la pàgina web o altra plataforma digital de l'establiment
- ✓ A la carta o al menú que es proporciona al comensal

Els cartells poden proporcionar una informació a nivell general, per exemple:

AVÍS PER A LES PERSONES AMB
AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES
ALIMENTÀRIES

EL PERSONAL DE L'ESTABLIMENT
ELS INFORMARÀ CONVENIENTMENT
SOBRE ELS POSSIBLES
AL·LÈRGENS QUE CONTÉ L'OFERTA

I els menús o carta poden aportar una informació, vinculada directament a l'oferta, més específica, a continuació dos exemples especificats amb paraules i icones:

Menú de dijous


Primers



Amanida asiàtica (*conté api, soja i sèsam*)
Canelons de peix (*conté peix, marisc, ou i gluten*)


Segons

Pilotilles amb camagroc (*conté gluten, fruits secs i ou*)
Truita de carxofes (*conté ous*)


Primers plats

Sopa de meló amb pernil 

Endivies amb anxoves i salsa de formatge blau  

Amanida amb escalivada 

Patata i col amb cansalada

Macarrons de la casa 



2.-La restauració i la gestió de les al·lèrgies i intoleràncies

Un establiment de restauració és una cadena de muntatge: arriben els aliments que cal conservar, processar, servir i eliminar (els sobrants). En tot aquest procés hi ha una diversitat de personal implicat (proveïdor, cuiner, cambrer, persones de neteja, etc.) alhora que un nombre molt ampli de material utilitzat.

Com s'ha comentat anteriorment, les al·lèrgies i intoleràncies són malalties, i petites dosis de la substància que provoca la malaltia poden comportar resultats altament perjudicials. Les persones afectades només consumiran a l'establiment si disposen de la confiança plena de que els aliments servits són segurs.

Són diversos els factors que és bo conèixer abans de començar

- ✓ Un client amb alguna al·lèrgia o intolerància és un client fidel. Vindrà amb tota la seva família i amics i recomanarà l'establiment.
- ✓ La persona que pateix alguna al·lèrgia o intolerància és la que més sap sobre malaltia, no us faci por preguntar-li sobre si pot consumir uns o altres aliments.
- ✓ Tot el personal de l'establiment ha d'estar informat sobre el protocol a seguir. Sobretot, i específicament, en referència a la part que els afecta directament segons la seva expertesa.
- ✓ Cal efectuar un anàlisi previ del propi establiment anterior a poder aplicar el protocol d'al·lèrgens i/o intoleràncies.

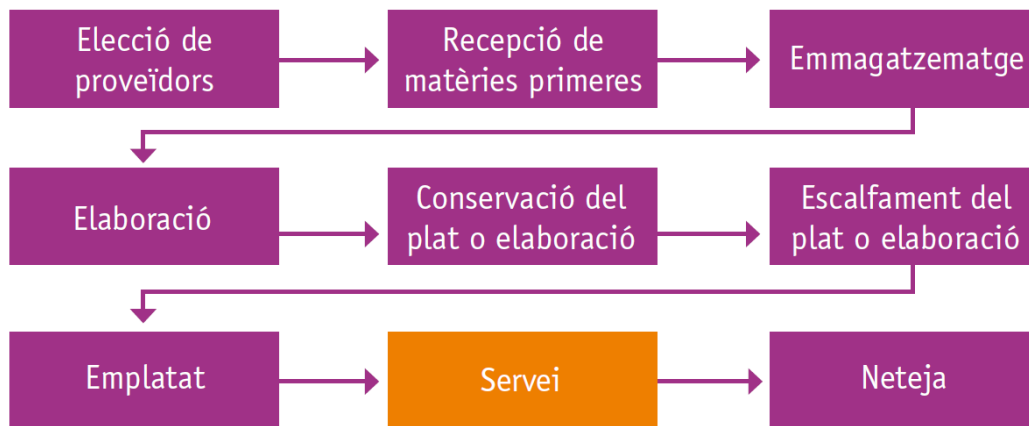
A continuació es mostra l'engranatge d'un establiment de restauració i es posa especial èmfasi en certs punts que cal controlar per assegurar la correcta gestió dels al·lèrgens.

2.1.-Protocol d'al·lèrgens i intoleràncies a la restauració

En un establiment de restauració són molts i diversos els processos pels que passa un aliment des de que arriba a la cuina fins que és servit a la taula del comensal.

Són tots aquests processos els que caldrà tenir en compte a l'hora de possibilitar que una elaboració apte per al·lèrgics i cuinada al nostre establiment pugui ser servida amb tota seguretat.

La cuina



Aquest diagrama de treball indica tots els passos que cal tenir en compte a l'hora de treballar una oferta de restauració qualsevol i que cal treballar de forma pertinent el cas de les elaboracions aptes per al·lèrgics i/o intolerants.

El [Manual de Restauració sense gluten](#) va ser elaborat per la Fundació Alícia juntament amb l'Associació de Celíacs de Catalunya. La lectura d'aquest manual proporciona als establiments de restauració el coneixement necessari per disposar d'unes pràctiques culinàries adequades i adaptades a una oferta apte per al·lèrgics i/o intolerants. El protocol de cuina descrit (a partir de la pàgina 57) és aplicable a tots els casos en que cal cuinar per al·lèrgics i/o intolerants.

A continuació es detallen alguns punts destacats del protocol i s'expliquen de forma més detallada.

2.1.1.-Productes etiquetats

L'elecció de proveïdors, la recepció de matèries primeres i l'emmagatzematge dependrà en gran part de la tipologia d'aliment adquirit i la informació que porta vinculada.

Segons l'ordre establert i comentat a l'apartat 1.3., la normativa implica que els productes alimentaris comercials han d'indicar si contenen algun dels 14 al·lèrgens citats. Existeixen diferents formes d'etiquetar o indicar la presència d'un al·lèrgen en un producte comercial:

1. Fitxa de producte

Aquells productes comercialitzats a granel o en grans quantitats van acompanyats d'una fitxa de producte que indica els ingredient, per ordre de majoritari a minoritari alhora que els possibles al·lèrgens que conté el producte.

2. Etiqueta com a ingredient majoritari o minoritari

Les etiquetes han d'indicar els ingredient al·lèrgens en el seu llistat d'ingredients **en negreta** o en altre format que n'indiqui la diferència, per exemple el subratllat.



Tant en un cas com en l'altre, els al·lèrgens poden ser part del llistat d'ingredients o bé poden estar continguts com a traces. **Les traces s'indiquen al finalitzar el llistat d'ingredients.**

Una recepta pot ser cuinada amb un aliment que contingui al·lèrgens en la seva formulació. Per tant, la fitxa de producció de la recepta contindrà aquests aliments que contindran al·lèrgens en el seu llistat d'ingredients. En aquests casos, la fitxa de producció haurà d'indicar quins són aquests al·lèrgens en relació a la marca comercial del producte (els al·lèrgens d'un mateix aliment poden ser variables segons la marca comercial).

Per exemple:

Maionesa marca KRAFT. Al·lèrgens: Soja, llet, ous.

Maionesa marca HELLMANS. Al·lèrgens: Llet, ous i mostassa.

2.1.2.-L'adequació de les fitxes de producció

Previ a proporcionar informació al consumidor (com resta indicat en l'apartat 1.3.) caldrà que aquesta mateixa informació sigui coneguda per tot el personal de l'establiment, i que en cap moment de la cadena, es produeix cap error que pogués comportar possibles contaminacions.

La manipulació dels aliments es dona a la cuina i serà en aquest espai i en els processos que hi tenen lloc que caldrà centrar la nostra atenció.

Sabem que la manera més adequada de reproduir una oferta determinada en un establiment de restauració és disposant i fent ús de les fitxes de producció pertinents. Les fitxes faciliten el treball a cuina alhora que permetran adequar l'oferta a les possibles al·lèrgies o intoleràncies.

Els continguts més habituals d'una fitxa de producció:

- Nom de la recepta
- Nom i quantitat dels ingredients
- Processos d'elaboració
- Opcional: cost dels ingredients, de la recepta, etc.
- Comentaris addicionals

A l'hora de pensar en com adaptar una fitxa de producció habitual a una al·lèrgia o intolerància determinada, podem fer-ho si tenim localitzats els ingredients que causen al·lèrgia o intolerància a la fitxa original.

És per aquest motiu que, una recomanació interessant seria indicar a la fitxa original, quin dels 14 al·lèrgens conté l'elaboració en qüestió. També és recomanable marcar l'ingredient que causa o determina l'al·lèrgia.

A continuació es mostra un exemple del que podria ser una fitxa de producció senzilla i el marcatge dels ingredients que contenen al·lèrgens. A més a més també es poden observar les següents mencions:

- Els ingredients que provoquen al·lèrgia i/o intolerància estan senyalitzat amb les icones de cada un dels al·lèrgens. És una manera fàcil d'indicar els al·lèrgens de les vostres elaboracions.



- S'indiquen els ingredients que poden substituir els ingredients mencionats. En aquest cas es proposa la nata vegetal (que aporta textura grassa) i el colorant (que aporta color) per substituir a l'ou.
- En el procés d'elaboració es marquen en vermell aquelles parts de l'elaboració que són determinades pels ingredients mencionats.

En el cas que s'hagi d'efectuar una nova fitxa adaptada a alguna de les al·lèrgies que conté la recepta, caldrà adequar els ingredients i el procés d'elaboració. En l'apartat següent s'efectuen propostes en aquest sentit.

Crema catalana

Ingredient	Quantitat	Conté algun al·lergen?	Possible substitut
Ou	8 unitats		Nata vegetal Colorant alimentari
Llet	1000 ml		Beguda vegetal (de soja, d'ametlles, d'arròs, etc.)
Sucre	120 g		
Canyella	1 branca		
Llimona	1 unitat		
Midó de blat de moro	40g		

Elaboració

1. Posar a escalfar 960ml de llet amb el sucre, la pela de la llimona i la branca de canyella.
2. Separar les clares dels rovells.
3. Barrejar els rovells amb el midó de blat de moro. Barrejar de forma homogènia juntament amb la llet restant.
4. Un cop la llet arrenca el bull, incorporar la barreja de rovells i midó i barrejar ràpida i contínuament amb unes varetes perquè no es facin grumolls.
5. Abaixar o treure l'olla del foc i seguir remenant fins que la crema sigui espessa.
6. Col·locar en un recipient apte per a refredar. Tapar i guardar a la nevera fins a utilització.

Comentaris



3.- Substitució dels al·lèrgens

Un aliment que contingui un al·lèrgen o una substància que causi intolerància s'ha d'eliminar de la dieta d'aquelles persones que manifestin una al·lèrgia o intolerància a l'aliment en qüestió.

Un cop eliminant l'aliment de l'elaboració i/o la dieta, cal pensar si aquest pot ser substituït per un altre que aportï algunes de les particularitats o característiques del primer.

Existeixen dues característiques principals que aporta un aliment en una elaboració o àpat:

- Característiques nutricionals
- Característiques funcionals o culinàries

3.1.-Característiques nutricionals

Les característiques nutricionals corresponen a l'aportació de nutrients continguda en els aliments que causen al·lèrgia o intolerància. Caldrà avaluar, en cada cas, si la substitució nutricional és necessària o complementària a l'hora de decidir quins són els aliments a escollir per substituir l'aliment eliminat.

Els aliments principalment afectats per substàncies que causen al·lèrgia o intolerància són aquells rics en proteïna i/o en hidrats de carboni.

Aliments rics en proteïna

Les proteïnes són les principals causants de les al·lèrgies. Un aliment ric en proteïna pot ser fàcilment substituït per un aliment diferent i també ric en proteïna, sigui aquesta animal o vegetal.

La substitució pot ser directa, per exemple, si una persona és al·lèrgica al peix pot consumir carn i/o ous i obté una proteïna animal de qualitat similar, caldria llavors preveure els micronutrients que no es consumeixen amb la substitució (per exemple omega 3 i iode) i complementar la dieta amb altres aliments que sí que tinguin aquests micronutrients (per exemple nous i algues).

La substitució pot ser indirecta, per exemple, si una persona és al·lèrgica o intolerant a la llet de vaca, i aquesta es troba en una elaboració complexa (amb més ingredients) on la llet compleix una funció culinària. En aquests casos la llet pot ser substituïda per una beguda vegetal, esperant que aconsegueixi la mateixa funció culinària i també nutricional.

Exemple de substitució per una persona al·lèrgica o intolerant a la llet

Crema catalana

Ingredients: llet, sucre, ous, midó de blat de moro, canyella, llimona.

Aportació nutricional (principal) de la llet: aigua, proteïna animal, calci

Possible substitució: beguda vegetal d'ametlla

Aportació nutricional (principal) de la llet d'ametlla: aigua, proteïna vegetal, calci

Aliments rics en hidrats de carboni

La intolerància més comuna en aquest cas és el celiacisme (intolerància al gluten) però també n'és un cas menys freqüent la intolerància a la fructosa.

En aquests casos la substitució indirecta consisteix en substituir la font original de l'aliment, per exemple un aliment ric en gluten com és el blat, per un altre cereal que pugui acomplir una funció culinària similar o semblant al blat a la recepta on aquest és utilitzat.

La substitució directa es dona en el cas de la fructosa, per exemple, una persona intolerant no podrà menjar la majoria de fruita rica en fructosa, caldrà que consumeixi fruita i/o verdura baixa en fructosa per aconseguir la fibra, els minerals i vitamines que contenen aquest grup d'aliments.

3.2.-Característiques funcionals o culinàries

Són diversos els ingredients que s'utilitzen en cuina i compleixen una funció tecnològica més enllà de la seva aportació nutricional. De fet la majoria dels ingredients compleixen una menor o major funció culinària en l'elaboració final.

Exemple d'aliments que compleix una funció culinària

Ous a la crema catalana

L'ou compleix una funció de espessidor i gelificant.

Peix esmicolat en un pastís de peix cuit al bany maria

El peix suposa l'aportació fibrosa que provoca que el resultat final no sigui només un púding d'ous i llet (o altre líquid utilitzat), sinó que el pastís sigui més consistent i menys gelatinós.

Són alguns els aliments que són més comunament utilitzats per aconseguir una funció culinària i que ara són aliments que provoquen al·lèrgies i/o intoleràncies. Els ous, la llet i els cereals amb gluten són aquells que més fàcilment i culinàriament poden ser substituïts i que ens poden aportar dificultats fàcilment solucionables.

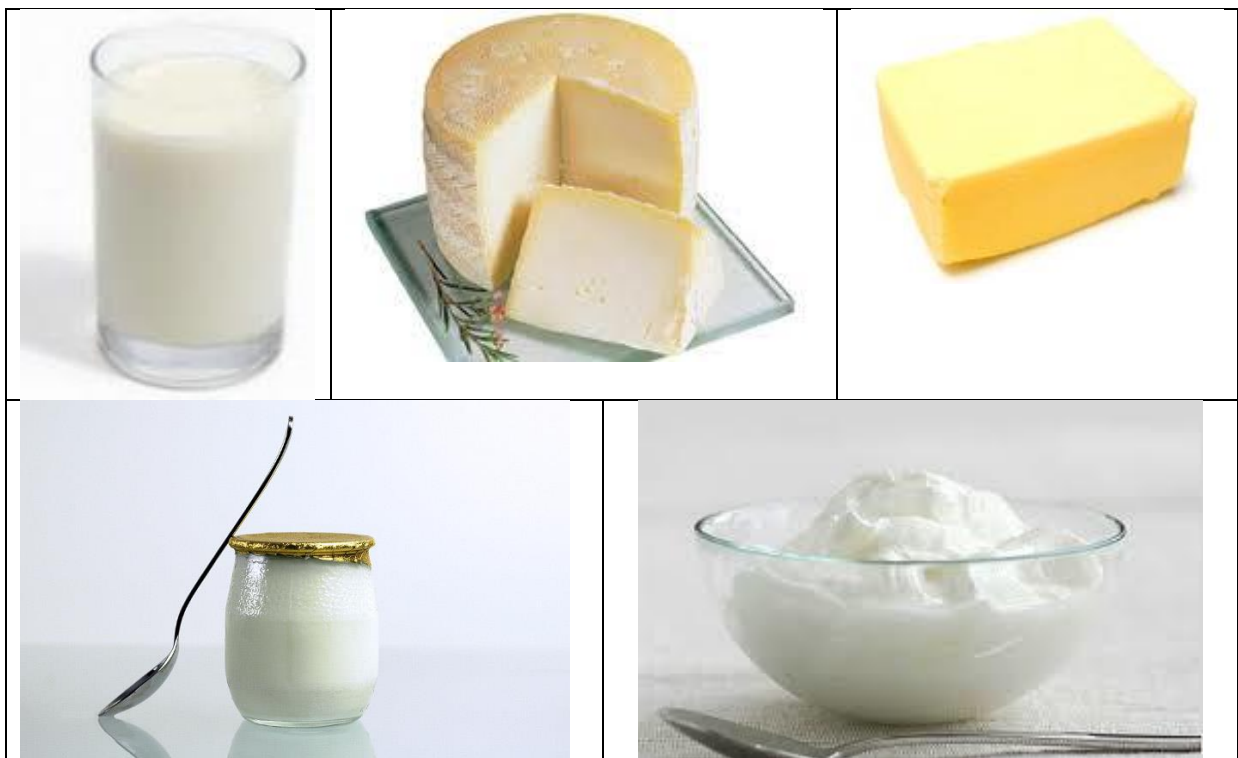
També es farà menció breu a la fructosa degut a que és un producte molt comú en una àmplia varietat d'ingredients i productes. La intolerància a la fructosa no és una de les 14 mencionades al reglament, però es considera prou destacable per fer-ne una breu menció.

3.2.1.-Substitució culinària de la llet

Anterior a exemplificar les possibilitats culinàries dels substituïts de la llet i els seus derivats, passarem a comentar les elaboracions on es troba de forma majoritària i minoritària.

Aliments on es troba la llet i/o els seus derivats

1. Com a ingredient únic



2. Com a ingredient principal



3. Com a ingredient minoritari



Propietats dels productes làctics i la seva substitució

La substitució normalment ve donada per la funcionalitat original del producte. És per aquest motiu que es classifiquen les possibilitats culinàries a partir de la funció culinària original.

1. Suport líquid. Llet i Nata

- a. Exemple d'elaboracions: Beixamel, salsa al pebre, crema catalana, etc.
- b. Exemple de substitucions: **Begudes vegetals, brous o altres líquids, nates vegetals, etc.**

En alguns casos per assimilar la textura i/o el gust original, caldrà afegir altres ingredients complementaris o bé variar lleugerament o allargar/reduir els mètodes de cocció aplicats.

Exemple: Per substituir una nata utilitzada per una salsa es pot efectuar el mateix amb un brou vegetal. En tot cas potser caldrà incorporar un espesidor i/o bé allargar el temps de cocció perquè el brou resti més reduït i la textura final de la salsa sigui la desitjada.



2. Aportar textura cremosa/untuosa. Llet, nata, mantega, formatge, iogurt, etc.
Fregir/Saltejar. Mantega.

- a. Exemple d'elaboracions: La mantega i el formatge incorporat al finalitzar un arròs cremós, la llet o nata incorporada a una crema de verdures, etc.
- b. Exemple de substitucions: **Begudes vegetals, brous, nates vegetals, olis, margarines o altres greixos, quallades vegetals, fermentats vegetals, etc.**

La substitució aportarà matisos de gust i textura lleugerament diferents que culinàriament poden ser molt adequats.

3. Gratinar. Formatge

- a. Exemple d'elaboracions: Canelons gratinats, pizza, etc.
- b. Exemple de substitucions: Pa ratllat, fruits secs mòlts, etc.

Begudes vegetals

Es diferencien per certes característiques que les fan més o menys adequades per unes o altres elaboracions.

- ✓ **GUST**
- ✓ **DENSITAT**
- ✓ **DOLÇOR**
- ✓ **COLOR**

Depenent d'aquestes serà més adequat utilitzar-les per elaboracions dolces o salades, combinades amb pocs o molts ingredients, barrejades amb altres líquids o amb altres ingredients (espessants) per incrementar o disminuir la textura, etc.

Recomanació: Tasteu diferents begudes vegetals i trobeu aquells que us agrada més per cada una de les elaboracions on les vulgueu utilitzar.

3.2.2.-Substitució culinària de l'ou

Anterior a exemplificar les possibilitats culinàries dels substituïts de l'ou i els seus derivats, passarem a comentar les elaboracions on es troba de forma majoritària i minoritària.

Aliments on es troba l'ou i/o els seus derivats

1. Com a ingredient únic



2. Com a ingredient principal



3. Com a ingredient minoritari



Propietats dels productes amb ou i la seva substitució

La substitució normalment ve donada per la funcionalitat original del producte. És per aquest motiu que es classifiquen les possibilitats culinàries a partir de la funció culinària original.

1. Aglutinador, espessidor, coagulant.

- a. Exemple d'elaboracions: Truita, flam, crema, púding, etc.
- b. Exemple de substitucions: **Farines, midons, metilcel·lulosa, gelatines (agar, cua de peix, etc.), purés de fruita (pectines), etc.**

2. Lligam d'una salsa.

- a. Exemple d'elaboracions: Salses amb ou com la *carbonara* italiana.
- b. Exemple de substitucions: **Farines, midons.**

3. Pintar, daurar.

- a. Exemple d'elaboracions: Panellets, empanades, etc.
- b. Exemple de substitucions: Lliquats vegetals, mel, salses fosques (de carn per exemple).

3.2.3.-Substitució culinària dels cereals que contenen gluten

En aquest cas, són diversos els cereals que contenen gluten i que caldrà eliminar de la dieta de la persona afectada, són també molts els cereals, o pseudocereals, que no en contenen. A la cuina s'utilitzaran farines provinents de cereals sense gluten que poden acomplir funcions similars a la original.

Les farines de blat, kamut, espelta, ordi, civada o sègol i els seus derivats (cuscús, bulgur, etc.) s'utilitzen per molts i diversos usos tecnològics: panificar, elaborar masses o pastes, fermentar, espessir, arrebossar, gratinar, etc.

Tipologia de farines substituïdes

- Farines d'altres cereals o pseudocereals.
 - Blat de moro
 - Arròs
 - Mill
 - Quinoa
 - Fajol
 - Amarant
 - Teff
 - Melca

- Preparats farinacis sense gluten.
 - Hi ha diversos preparats al mercat sota diverses denominacions comercials. Aquests solen ser barreges de farines alhora que contenen millorants. Aquests poden conferir altres particularitats a la farina que poden assemblar-se a les pròpies del gluten.

3.2.3.-Substitució culinària de la fructosa

La fructosa és el sucre que trobem naturalment en fruites, grans i algunes verdures. També la trobem en el sucre comú o sacarosa, ja que és una molècula formada per glucosa i fructosa. La sacarosa es troba en moltes plantes com la remolatxa; es fa servir en alimentació com edulcorant nutritiu.

La intolerància a la fructosa pot ser deguda a factors genètics o a la malabsorció de la fructosa per part del nostre organisme. La intolerància genètica (IHF) és poc comú però la malabsorció de la fructosa pot afectar fins a un 30% de la població i comporta diferents graus d'acceptació de la fructosa.





En el cas dels pacients que pateixen una IHF el consum de fructosa màxim diari és d'entre 1g i 2g de fructosa al dia. En el cas de la malabsorció, cada cas és específic i caldrà consultar amb un especialista la quantitat màxima recomanada. El tractament és l'eliminació o la restricció de l'aliment en qüestió.

La fructosa es troba de forma natural a la mel, la fruita, la verdura i en altres aliments d'origen vegetal. Els percentatges són variables depenent del tipus de vegetal i de l'estat de maduresa del mateix. A continuació es presenta una taula amb percentatges aproximats de fructosa de diferents fruites i verdures per 100 g de producte.

Por 100g de alimento	Muy bajo (1g)	Bajo (1-3g)	Medio (3-5g)	Alto (>5g)
Frutas	Aguacate	Ciruelas	Arándanos	Albaricoque seco
	Lima	melocotón	Guayaba	Ciruela pasa
	Coco	Pomelo	Kiwi	Dátiles
	Chufas	Grosella	Membrillo	Manzana
	Albaricoque	Mandarina	Zumo de naranja	Caquis
	Papaya	Naranja	Fresa	Cerezas
		Melón	Frambuesa	Guindas
		Nectarina	Fresón	Chirimoya
		Piña	Granada	Higos secos
		Sandía	Grosella	Brevas
			Mango	Pera
			Melocotón seco	Ciruela
			Moras	Uva
			Plátano	
Frutas secas				Ciruelas pasas
				Dátiles secos
				Higos secos
				Manzana seca
				Orejón de albaricoque
				Orejones de melocotón
				Uvas pasas
Frutos secos	Almendras	Pistachos		
	Avellanas			
	Castañas			
	Piñones			
	Pecanas			
	Cacahuets			

Taules extretes del web intoleranciafructosa.com



Por 100g de alimento	Muy bajo (1g)	Bajo (1-3g)	Medio (3-5g)	Alto (>5g)
Verduras	Alcachofas	Apio		
	Acelga	Brócoli		
	Ajo	Calabaza		
	Batata	Cebollas		
	Boniato	Coles		
	Berenjena	Repollo		
	Berro	Coliflor		
	Champiñón	Escarola		
	Espinaca	Zanahoria		
	Guisantes	Espárragos		
	Habas	Puerros		
	Garbanzo	Tomate		
	Lechuga			
	Lenteja			
	Patata			
	Pepino			
	Setas			
	Maíz			
	Rábano			
Remolacha				
Farináceos	Cereales			
	Productos derivados del pan			
Lácteos	Leche			
	Leche condensada			
	Queso			
	Requesón			
Proteínas	Huevo			
	Carnes natural			
	Pescado natural			
Otros	Margarina			Jalea real
	Achicoria			Miel
	Natillas			Mermelada
	Flan			Bebidas azucaradas
				Cereales azucarados o con miel
				Fruta en almíbar
				Chocolate
				Dulce de membrillo
			Alcohol	

Begudes	Al·lergen o substància que causa intolerància	A tenir en compte	Propostes de canvi
Cafè		Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	
Cafè amb llet	Làctics	Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	Substituir la llet per una beguda vegetal
Llet	Làctics		Substituir la llet per una beguda vegetal
Llet amb cacau	Làctics, gluten	Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	Substituir la llet per una beguda vegetal. Utilitzar cacau sense gluten o una crema de garrofa
Infusions		Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	
Té		Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	
Sucs de fruita	Fructosa	Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	Consumir suc amb edulcorants (sense sacarosa ni fructosa)
Refrescos	Fructosa	Revisar l'etiqueta o la fitxa tècnica i comprovar que no tingui altres al·lèrgens	Consumir refrescos amb edulcorants (sense fructosa ni sacarosa)
Vi	Sulfits, fructosa		Vi sense sulfits
Cervesa	Sulfits, gluten		Cervesa sense gluten
Cava	Sulfits		Cava sense sulfits
Licors	Sulfits, fructosa		Licors sense sulfits



5.-Annexes

Els annexes que corresponen del número 1 al número 20 es troben a l'apartat d'annexes del documents de dietes vegetarianes i veganes. A continuació els annexes del 21 fins al 24.

Lactonesa i veganesa

Ingredients

- 1 part beguda vegetal de soja o llet
- 3 parts d'oli d'oliva verge
- Sal

Elaboració

5. Col·locar en un vas alt la beguda vegetal de soja o la llet.
6. Col·locar el braç de turmix.
7. Iniciar el turmix a velocitat baixa i anar incorporant l'oli a poc a poc però sense pausa.

Pa de pessic sense gluten

Ingredients

- 360g rovells
- 240g sucre
- 540g clares
- 300g sucre
- 420g farina sense gluten (Celipan)

Elaboració

8. Batre els rovells amb els 240g de sucre fins que espumi la barreja i canviï de color. Reservar.
9. Batre les clares amb la resta del sucre fins que muntin.
10. Barrejar els dos batuts amb delicadesa.
11. Afegir la farina tamisada en forma de pluja fina i incorporar amb delicadesa a la barreja.
12. Coure en plaques de 60cmx40cm procurant que resti 1cm de gruix. Coure a 220°C durant 8 minuts.



Croquetes amb beguda de civada

Ingredients

- 50 g d'oli
- ½ ceba
- 1 cuixa de pollastre desossada
- 70 g de midó de blat de moro
- 250 g de brou de pollastre
- 250 g de beguda de civada
- Sal, pebre
- Pebre
- Una mica de midó de blat de moro o farina de cigrons, liquat de civada i pa ratllat sense gluten per l'empanat

Elaboració

5. Salpebreu la cuixa i daureu-la amb un xic d'oli en una paella. Reserveu-la. Quan estigui freda, piqueu-la a trossos.
6. A la mateixa paella, piqueu i sofregiu la ceba.
7. Feu la massa de croquetes amb l'oli restant i la farina. Afegiu la barreja de brou i liquat vegetal calent i ho coeu per tal de lligar el conjunt i fer una beixamel espessa. Afegiu el pollastre. Poseu a punt de sal i pebre.
8. Deixeu-la refredar en un recipient ample durant una nit.
9. Al dia següent, formeu les croquetes i les empaneu amb farina, liquat i pa ratllat.
10. Fregiu-les en oli calent i escorreu-les sobre paper absorbent.

Pastís de cacau sense gluten, sense llet i sense ou

Ingredients

- 145 g de farina sense gluten
- 280 g de sucre
- 45 g de cacau en pols (revisar etiqueta que és sense gluten)
- 240 ml d'aigua
- 45 ml d'oli
- 12 g de llevat químic en pols (revisar etiqueta que és sense gluten)
- 50 g de nous
- 5 g de gingebre confitat
- 50 g de panses
- 1 llimona
- 50 g de fruita cristal·litzada
- Clau en pols
- Canyella en pols
- Farina sense gluten



Elaboració

1. *Passeu per un colador la farina i el cacau.*
2. *Afegiu el sucre a la barreja de cacau i farina.*
3. *Poseu-hi també pell de llimona ratllada, un polsim de clau i una mica de canyella.*
4. *En un cassó, poseu l'aigua a bullir i afegiu la mescla.*
5. *Tot seguit, afegiu l'oli.*
6. *Tritureu-ho tot amb una batedora elèctrica.*
7. *Per finalitzar, afegiu el llevat i barregeu-ho tot amb una llengua.*
8. *Talleu les nous per la meitat i el gingebre a daus.*
9. *Enfarineu les nous, el gingebre, les panses i la fruita cristal·litzada.*
10. *Afegiu els ingredients enfarinats a la massa i barregeu una mica.*
11. *Poseu la massa dins un motlle.*
12. *Coeu al forn a 175°C durant 45 minuts aproximadament.*
13. *Deixeu refredar i decoreu al vostre gust.*



Annex 3

Jornades de formació per a restauradors

Al teu gust, aliments del Pallars

Fundació Alícia, Sant Benet de Bages, 7 i 8 de novembre 2016

Amb aquestes jornades que us presentem, adreçades als restauradors del Pallars Jussà, us oferim una formació de primer nivell en un entorn únic. Han estat concebudes com una oferta potent a nivell tècnic i qualificador alhora que com un espai de trobada i reflexió conjunta.

Us animem a participar-hi i a no deixar escapar aquesta oportunitat. Estem convençuts que us seran de profit alhora que gaudireu de l'experiència i l'aprenentatge.

Dilluns 7 de novembre

- 10h **Benvinguda a la Fundació Alícia**
Equip de la Fundació Alícia.
- 10:30h **Monogràfic de Cuina al Buit. Com optimitzar el procés? Exemples pràctics.**
Curs impartit per en Salvador Brugués del Celler de Can Roca.
- 12:30h Pausa-cafè
- 12:45h **Noves tendències en el camp de l'alimentació, la salut com a eix.**
Laia Badal i Alba Adot. Tècniques de desenvolupament tecnològic i de salut de la Fundació Alícia.
- 14h Dinar a peu dret
- 15h **Introducció a la creativitat a la cuina i tècniques d'emplatat.**
Jaume Biarnés. Xef de la Fundació Alícia.
- 17h Pausa-cafè
- 17:15h **Com gestionar les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries als establiments de restauració.**
Núria May i Alba Adot. Tècniques de cuina i patrimoni i de salut de la Fundació Alícia.
- 18:15h Pausa-cafè
- 19h **Visita al monestir de Sant Benet**
- 20:30h **Sopar de germanor amb sobretaula**



Dimarts 8 de novembre

9h **Idees per millorar la qualitat i la varietat de les nostres postres.**

Marc Puig-Pey. Xef de la Fundació Alícia.

10:30h Pausa-cafè

10:45h **Pallars Terra de Corder. La cuina del corder i algunes receptes.**

Marc Puig-Pey i Núria May. Xefs de la Fundació Alícia.

12:15h Pausa-cafè

12:45h **L'ús de productes locals als restaurants. Valoració de la jornada i propostes dels restauradors. Nous reptes per al Pallars.**

Toni Massanés i Núria May. Director i tècnica de patrimoni i cuina de la Fundació Alícia.

14:30h **Final de la jornada.**



Annex 4

RESTAURADORS DEL PALLARS ES FORMEN A FUNDACIÓ ALÍCIA (AL TEU GUST, ALIMENTS DEL PALLARS) (Ref. NP20161103)

LA BORRUFÀ (digital) 7.11.2016 <https://laborrufa.com/restauradors-del-pallars-es-formen-en-la-fundacio-alicia/>

LA MAÑANA, pàg. 15 - 8.11.2016

Els restauradors del Pallars es formen amb la cuina del corder

Una vintena de restauradors del Pallars Jussà s'han desplaçat aquests dies a la seu de la Fundació Alicia, al complex Món Sant Benet, per assistir a les jornades de formació organitzades des del programa Al teu gust, aliments del Pallars. Les jornades estan incloses dins de l'estratègia de valorització gastronòmica de la comarca que Al teu gust, aliments del Pallars i la Fundació Alicia desenvolupen conjuntament des de fa dos anys. Aquestes activitats tenen com a objectiu reforçar i donar suport als professionals de la cuina de la comarca, millorant les seves competències professionals i informar-los de les últimes tendències.

GASTRONOMIA FORMACIÓ



Un moment de la formació dels professionals del Pallars Jussà a la Fundació Alícia.

El valor de la cuina del Pallars

Vint restauradors del Jussà es formen a la Fundació Alícia ||
Aprendran, entre d'altres, noves maneres de cuinar el corder

REDACCIÓ

ITREMP! Una vintena de restauradors del Pallars Jussà s'han desplaçat aquesta setmana a la seu de la Fundació Alícia, al complex Món Sant Benet, per assistir a les jornades de formació organitzades des del programa *Al teu gust, aliments del Pallars*. L'objectiu és reforçar i recolzar els professionals de la cuina de la comarca, millorar-ne les competències i mantenir-los al corrent de les últimes tendències i avenços perquè els puguin aplicar a les seues cuines.

La formació inclou aspectes tan diversos com són la cuina al buit, de mans de Salvador Brugués, del Cellar de Can Roca, o bé com s'han de gestionar al·lèrgies i les noves tendències que prenen la salut com a eix central a l'hora de

definir l'oferta gastronòmica d'un restaurant.

Segons van informar fonts de l'ajuntament de Tremp, les jornades formatives també serviran als restauradors per aprendre noves maneres de cuinar el corder, amb l'aportació de receptes innovadores inspirades en l'alta cuina i en la cuina internacional. Aquest és un dels atractius bàsics d'aquest curs per als restauradors del Pallars Jussà, ja que el corder és un dels productes estrella de les cartes dels seus establiments.

QUALITAT

L'objectiu és millorar les competències dels restauradors per dotar de més valor la comarca

VIURE ALS PIRINEUS 8.11.2016

<http://www.viurealspirineus.cat/articulo/forquilla-i-ganivet/els-restauradors-pallars-formen-fundacio-alicia/20161107182541005867.html>

PALLARS DIGITAL 9.11.2016

<http://www.naciodigital.cat/pallarsdigital/noticia/6568/restauradors/pallars/jussa/es/formen/fundacio/alicia>

Annex 5





Annex 6





Annex 7



Pallars Digital, 23/01/2017 :
<http://www.naciodigital.cat/pallarsdigital/noticia/6942/fundacio/alicia/destaca/potencial/dels/olis/pallaresos>

Viure als Pirineus, 23/01/2017: <http://www.viurealspirineus.cat/articulo/pallars-jussa/fundacio-alicia-destaca-potencial-dels-olis-pallaresos/20170123084745006265.html>

Diari La Manyana, 21/01/2017 pàg. 15



FOTO: Aj.Tremp/ Tremp ha acollit una jornada sobre l'oli d'oliva

La Fundació Alícia destaca el gran potencial dels olis produïts al Pallars

Una quarantena de persones van participar dijous a la tarda a la jornada "Qualitats i adequació de l'oli d'oliva a la restauració del Pallars" amb l'objectiu d'aprofundir en els coneixements del món de l'oli, especialment des de l'àmbit de la restauració.

La jornada va ser conduïda per Jaume Biarnés, cap de cuina de la Fundació Alícia, que va desta-

car el potencial dels olis del Pallars i la possibilitat de diferenciar-los en relació a l'alçada on es produeixen. Al llarg de l'activitat es va donar eines als cuiners per tal de distingir les qualitats a valorar a l'hora d'incorporar els olis a la cuina. Els productors d'oli de la comarca van conèixer quines són les propietats que ha de tenir el seu oli.

Diari El Punt Avui, 24/01/2017 pàg. 27

Destaquen el potencial dels olis del Pallars

J. Ubach / Pallars Digital
TREMPE

Una quarantena de persones van participar la setmana passada a Tremp en la jornada *Qualitats i adequació de l'oli d'oliva a la restauració del Pallars* amb l'objectiu d'aprofundir els coneixements del món de l'oli, especialment

en l'àmbit de la restauració. La jornada va ser conduïda pel cap de cuina de la Fundació Alícia, Jaume Biarnés, que va destacar el potencial dels olis del Pallars i la possibilitat de diferenciar-los en relació amb l'altitud on es produeixen, un cas molt similar al que s'esdevé amb els vins de la subzona del Pa-

llars.

Al llarg de l'activitat es van donar eines als cuiners per tal de distingir les qualitats a valorar a l'hora d'incorporar els olis a la cuina, al mateix temps que els productors d'oli de la comarca van conèixer quines són les propietats que ha de tenir el seu oli per aconseguir una bona

valorització.

Després d'aprendre com es fa un bon tast d'olis, la jornada va acabar precisament amb un tast de set olis, alguns dels quals fets per productors del Pallars Jussà, altres monovarietals de varietats locals que han estat elaborats per l'IRTA. L'acte es va dur a terme dins del programa *Al teu gust, aliments del Pallars*, de l'Ajuntament de Tremp, que vol donar suport als productors i restauradors mitjançant diverses accions formatives i de promoció. ■



