Arrels gastronòmiques i envelliment saludable

9 adaptacions de receptes tradicionals lleidatanes

alícia

LA PAERIA
Ajuntament de Lleida

D'on sorgeix el receptari?

Lleida és una regió amb una de les produccions agroalimentàries més importants de Catalunya i compta amb una **cuina** rica en textures, sabors i olors propis del territori i de la dieta mediterrània.
Al llarg de la història s'han elaborat plats tradicionals molt gustosos però amb un excés de greixos, proteïna animal, sucre i sal.

En l'etapa de l'**envelliment**, sovint associada a canvis en la salut i socioeconòmics, les necessitats d'alimentació canvien, però, **perquè renunciar a receptes tradicionals si poden adaptar-se?**

© 2024, Fundació Alícia i Ajuntament de Lleida
1a edició: Lleida, novembre 2024

El projecte ha comptat amb la col·laboració de:

RECS · FEMP Federación Española de Municipios y Provincias · Gobierno de España Ministerio de Sanidad · Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

1 Arrels gastronòmiques i envelliment saludable

alícia

La Paeria · Ajuntament de Lleida

Què hi trobaràs?

Receptes tradicionals adaptades

Alberbergínies farcides de conill	3
Sopa de pa	4
Calamars farcits de mongetes	5
Mandonguilles de peix	6
Papillote de gall d'indi i verdures amb condiments	7
Espaguetis amb salsa de bolonyesa de llenties	8
Salsa de caragols a la gormanta	9
Coca de poma de Lleida	10
Tatin de pera de Lleida	11

alícia

LA PAERIA
Ajuntament de Lleida

Albergínies farcides de conill

Ingredients (per a 4 racions):

-Dos albergínies grans
-200 g de carn de conill
-120 g de tomàquet ratllat
-100 g de ceba
-20 g de suc de llimona
-2 grans d'all
-16 olives negres sense os
-Pa integral ratllat
-Oli d'oliva verge extra
-Pebre vermell
-Julivert fresc
-Pebre negre molt
-Sal

Elaboració:

1. Escalfar el forn amb grill a 180°C
2. Tallar les albergínies per la meitat longutudinalment i fer uns talls a la polpa amb un ganivet petit sense arribar a perforar la pell
3. Posar les albergínies en una safata de forn, amb la pell cap avall i enfornar durant 12-15 minuts fins que la polpa es quedi ben tendra
4. Retirar, sense trencar la pell, la polpa i picar-la. Reservar la pell i la polpa
5. Mentrestant, netejar i picar l'all, la ceba i el julivert. Tallar les olives en discs i el conill a daus petits
6. Escalfar una paella a foc fort amb una mica d'oli i saltejar el conill, donant-li color. Reservar
7. A la mateixa paella, a foc mitjà, afegir l'all i la ceba. Cuinar-ho durant 10 minuts i incorporar el tomàquet ratllat. Coure durant 5 minuts a foc suau
8. Afegir el pebre vermell, el conill, la polpa d'albergínia, el suc de llimona i les olives a la paella i coure durant 1 minut perquè tot s'integri. Acabar barrejant amb el julivert i posar a punt de sal i pebre.
9. Farcir la pell de les albergínies i posar-les en una safata de forn. Posar per damunt el pa ratllat, cobrint el farcit, i gratinar al forn.
10. Servir

Sopa de pa

Ingredients (per a 4 racions):

-1 litre de bou de pollastre o aigua
-4 ous durs
-200 g de cigrons cuits
-200 g de ceba
-80 g de pernil curat (part magra)
-60 g de pa integral
-8 grans d'all
-Pebre vermell fumat
-Pebre negre molt
-Sal

Elaboració:

1. Netejar i picar fi la ceba i l'all
2. Escalfar a foc suau una cassola gran amb oli i daurar el pernil fins que deixi anar el sabor
3. Afegir l'all i la ceba i sofregir durant 15 minuts
4. Incorporar els cigrons, el llorer i el pebre vermell. Barrejar i cuinar durant 1 minut
5. Afegir el brou de pollastre i posar la cassola a foc mitjà. Deixar bullir durant 10 minuts
6. Baixar el foc i afegir el pa. Bullir de nou durant 5 minuts
7. Picar l'ou dur i incorporar a la sopa. Posar a punt de sal i pebre
8. Servir

Calamars farcits de mongetes

Ingredients (per a 4 racions):

-360 g de calamars petits
-240 g de mongetes blanques cuites
-1 ou
-40 g de ceba
-8 g de grans d'all
-Oli d'oliva verge extra
-Julivert fresc
-Pebre negre molt
-Sal

Elaboració:

1. Netejar els calamars i reservar el seu cos i les potes. Picar finalment les potes, la ceba, el julivert i l'alll
2. Escalfar una paella a foc mitjà amb un rajolí d'oli i sofregir l'all, la ceba i les potes durant 5-8 minuts o fins que agagi una mica de color
3. Afegir les mongetes a la paella i saltejar a foc fort durant 1 minut. Salpebrar i deixar refredar
4. Barrejar la base de mongetes amb l'ou i el julivert i emplenar els calamars amb la preparació dels punts anteriors. Tancar l'orifici amb un escuradents perquè no s'escapi el farciment
5. Escalfar una paella a foc fort amb una mica d'oli i marcar els calamars fins que agafin color
6. Posar a punt de sal i servir

Mandonguilles de peix

Ingredients (per a 4 racions):

-200 g de verat
-160 g de lluç net
-160 g de rap o congre
-120 g de ceba
-1 ou
-1 llesca de pa remullat en llet
-1 cullerada de farina de blat integral
-2 grans d'all
-Oli d'oliva verge extra
-Julivert fresc
-Pebre negre molt
-Sal

Elaboració:

1. Netejar el peix i treure l'espina. Tallar a daus petits i reservar
2. Netejar i picar finament la ceba, l'all i el julivert
3. Barrejar en un bol tots els ingredients, posant a gust de sal i pebre i afegint el pa remutllar i la farina. Tapar i deixar reposar mínim 15 minuts en refrigeració
4. Formar mandonguilles amb la barreja
5. Escalfar a foc mitjà una paella amb l'oli i marcar les mandonguilles fins que quedin ben cuinades per dins
6. Servir soles o guisades amb una salsa al gust

Papillote de gall d'indi i verdures amb condiments

Ingredients (per a 4 racions):

-480 g de pit de gall d'indi
-120 g de ceba
-80 g de carabassó
-60 g de pebrot vermell
-40 g de pebrot verd
-Oli d'oliva verge extra
-Pebre vermell fumat
-Herbes provençals
-Ratlladura de llimona
-Sal

Elaboració:

1. Escalfar el forn a 180 °C
2. Netejar les verdures i tallar-les en forma de bastonets fins
3. Condimentar les verdures amb herbes provençals, el pebre i la ratlladura. Posar-les com a base damunt de paper de forn
4. Condimentar el pit i posar-lo per sobre de les verdures
5. Afegir una mica d'oli damunt del pit i les verdures. Tancar el paper en forma de papillote
6. Posar al forn durant 15 minuts
7. Obrir el paper i servir

Espaguetis amb salsa bolonyesa de llenties

Ingredients (per a 4 racions):

-100 g de tomàquet triturat
-100 g de ceba
-90 g de llenties cuites
-30 g de pastanaga
-20 g de tomàquet sec
-320 g d'espaguetis integrals
-1 gra d'all
-Oli d'oliva verge extra
-Formatge curat (al gust)
-Sal
-Pebre negre molt
-Orenga
-Fulla de llorer

Elaboració:

1. Pelar i picar la pastanga, la ceba i l'all
2. Posar en una cassola amb l'oli i l'all i daurar-lo una mica. Després coure a foc suau la ceba durant 30 minuts aproximadament. Afegir la pastanaga. Remenar constantment i si és necessari, afegir una mica d'aigua per tal que es cogui uniformement. Afegir la fulla de llorer a mitja cocció de la ceba
3. A part, posar una olla amb aigua a bullir i coure els espaguetis integrals segons les indicacions del paquet
4. Picar a trossets petits el tomàquet sec
5. Un cop estigui el sofregit ben cuit, afegir el tomàquet sec, coure uns minuts més el sofregit i afegir les llenties. Remenar-ho tot
6. Afegir el tomàquet triturat, remenr i condimentar amb orenga, sal i pebre
7. Remenar-ho tot juntament amb els espaguetis, coure un parell de minuts més i reservar. Posar a punt de sal i pebre
8. Servir

Salsa de caragols a la gormanta

Ingredients (per a 4 racions):

-200 g de ceba
-200 g de faves
-60 g de cansalada curada
-2 grans d'all
-Oli d'oliva verge extra
-Julivert
-Sal
-Pebre negre molt
-1 bitxo (opcional)
-Fulla de llorer

Per a la picada:

-30 g d'ametlles/avellanes
-15 g de carquinyolis
-2 g de xocolata al 90%
-1 grapat de julivert

Elaboració:

1. Tallar la cansalada a daus petits
2. Escalfar un caçó sense oli, i un cop calent, afegir la cansalada tallada. Coeu-la fins que quedi ben daurada i hagi perdut el greix. Escorreu-la i reserveu-la. Guardeu l'oli
3. Pelar i tallar l'all i la ceba a daus petits
4. Agafar el caçó amb la cansalada i afefiu l'oli que heu guardat. Sofregir la ceba juntament amb l'all. A mitja cocció afegir el bitxo i la fulla de llorer
5. Bullir les faves en abundant aigua
6. Fer la picada amb l'ajuda d'un morter i afegir al sofregit de ceba juntament amb les faves i la cansadala
7. Retirar el bitxo i la fulla de llorer
8. Barrejar-ho bé i servir amb els caragols

Coca de poma de Lleida

Ingredients (per a 4 racions):

-300 g de poma de Lleida tipus Golden
-180 g de farina integral
-3 ous
-100 g de dàtils
-100 g de nous pelades
-80 g de panses
-60 g d'oli d'oliva verge extra
-1 sobre de llevat
-Canyella en pols
-Ratlladura de llimona

Elaboració:

1. Preescalfar el forn a 180°C i preparar un motlle de silicona apte per al forn
2. Deixar en remull els dàtils i les panses (per separat)
3. Netejar la poma i tallar-la a daus petits amb la pell. Coure-la al microones durant un minut i mig a màxima potència
4. En un recipient triturar els dàtils amb els ous, l'oli d'oliva verge extra, la ratlladura de llimona i la canyella. Barrejar-ho bé
5. Afegir les nous a trossos petits, les panses i la poma cuita al microones i barrejar tot suaument amb l'ajuda d'una espàtula
6. Abocar la massa en un motlle apte per a forn (de silicona o bé engreixat amb oli i/o paper de forn)
7. Introduir al forn durant 35-40 minuts a 180 °C
8. Retirar el motlle i deixar refredar
9. Servir

Tatin de pera de Lleida

Ingredients (per a 4 racions):

-1 làmina de milfulls
-6 peres de Lleida madures
-10 ml de suc de llimona
-Ratlladura de llimona
-Canyella en pols
-Nou moscada en pols
-Clau d'olor en pols
-Vainilla (opcional)

Elaboració:

1. Preescalfar el forn a 180°C
2. Posar el milfulls dins d'un motlle de silicona i punxar amb una forquilla
3. Enfornar el milfulls fins que quedi cuinat, amb canvi de color
4. Netejar les peres i retirar les llavors. Pelar si es prefereix o deixar la pell
5. Triturar amb un braç elèctric la meitat de les peres i posar en una cassola amb el suc de la llimona, la ratlladura i espècies al gust
6. Escalfar a foc mitjà fins que redueixi i quedi una compota. Reservar
7. Tallar daus amb la resta de la pera
8. Escalfar una paella a foc fort i saltejar el daus de pera fins que caramelitzin
9. Barrejar els daus de pera amb la compota i emplenar la base dels milfulls
10. Refredar i servir

Agraïments als participants

Setembre, octubre i novembre del 2024

Recollida de receptes tradicionals i d'adaptacions - 3 sessions
Tallers de cuina demostratius - 2 sessions

Arrels gastronòmiques i envelliment saludable

RECS · FEMP · Gobierno de España · Ministerio de Sanidad · Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS · alícia · La Paeria · Ajuntament de Lleida