



LES RECEPTES

BOLES DE LLEGUM



vitampleni

BOLES DE LLEGUM

Menjar per activitat física de llarga durada i d'autosuficiència

Ingredients:

- Llentíes vermelles, cigrons, azukis o altre llegum de (pot de llegum cuit o coure-ho a casa)
- Alga kombu (remullada 20min bans d'afegir a la cocció).
- Pruna d'umeboshi o pickles.
- Llavors sèsam
- Fulla de col o alga nori.



Comparteix a les xarxes socials
com t'han quedat
les nostres receptes



Elaboració



Posar en remull l'alga Kombu fins a cobrir-la i deixar-ho reposar entre 20 i 30min. Un cop passat aquest temps, teure-la i tallar-la a troços. Coure el llegum en una olla al foc i afegir-hi el cul de l'olla l'alga amb la seva aigua. Bullir els llegums fins que quedin estovats.

Un cop cuita retirar del foc, colar i aixafar el llegum o triturar-la fins que quedi puré; deixar refredar.

Un cop fred elaborar una bola de puré de llegum amb les mans.

Un cop tens feta la bola, amb algun estri de cuina punxegut hi fas un tall al mig i amb els dits obres una mica i hi poses al centre el derivat de la soja que hàgis escollit. Amb els dits tornes a tancar l'orifici i refàs la bola.

Repetir l'acció fins a acabar el puré de llegum.

Posar en un plat de fons o un bol les llavors de sèsam. Passejar les boles fins a recobrir tota la seva superfície.

Apretar amb les mans per donar consistència a la bola i enganxar millor el recobriment.

Per millorar el transport es pot recobrir la bola amb una fulla de col escaldada o amb alga nori, tot fent-ne un farcellet.

Llegum

Els llegums, juntament amb els cereals, són els únics aliments que proporcionen tots els grups importants de nutrients que necessita el cos: hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines, minerals i fibra. Cal tornar-los a incorporar en les nostres dietes, especialment els esportistes. Es poden comprar ja cuits en pot i ens estalviarem temps a la cuina.

Cigrons: Per tenir proteïna d'alt valor biològic s'han de complementar amb cereals integrals. De fet, la unió de llegums i cereals té el mateix valor proteic que la carn. Per complementar-ne bé el perfil nutritiu s'hi pot afegir sèsam torrat, que aporta triptòfan, i algues, que hi incorporen oligoelements com el iode. La barreja d'algues i llegums té un efecte regulador sobre les glàndules endocrines, en especial sobre la tiroide.

Els cigrons contenen més ferro que altres llegums i són una bona font de greixos no saturats. Són bons per a l'estómac, el cor i el pàncrees, en especial en casos de diabetis. Són molt rics en calci, potassi i folats, i són una bona font de zinc, de seleni i de vitamines del grup B, com la niacina o la tiamina. També són rics en hidrats de carboni, entre un 50%, si són secs, i un 25%, si són cuits.

Llentia vermella: Cal destacar-ne les aportacions sobretot de proteïnes a més de ferro, zinc, seleni, hidrats de carboni, fòsfor, manganès, àcid fòlic i vitamina B1. Com totes les llegums són una font molt important de proteïnes molt més assimilables que les d'origen animal.

Azukis: És un tipus de mongeta originara de l'Himalaia, en l'actualitat dels més menjats a orient. Contenen grans quantitats de fibra, vitamines del grup B (B1, B2 i B7) i minerals com ferro, manganès, magnesi, fòsfor, calci i zinc. A més les seves proteïnes són d'alt valor biològic, cosa que vol dir que contenen tots els aminoàcids essencials.

*Les mongetes blanques o de ganxet són flatulentes i poden crear gasos intestinals, és per això que no es recomanen per aquesta recepta a digerir mentre es fa activitat física.

Alga Kombu: També és coneguda com Kepl. Es ven seca i cal posar-la en remull 20min abans d'afegir-ho a qualsevol cocció. L'aigua amb què s'ha remullat es pot aprofitar perquè té les seves propietats. El Kombu és un alga marina que depura, enforteix els intestins, estimula el metabolisme i estova la fibra del llegum; per això és important afegir-la amb la seva cocció, així els farà encara més digestius i en reduirà el temps de cuinat.

Umeboshi: Són unes prunes fermentades. S'usen molt a orient. Les prunes ume contenen àcid cítric, calci, magnesi, potassi, fòsfor, i una bona quantitat de ferro. Per tant ens ajudaran a la mineralització del nostre cos i a prevenir les temudes rampes.

Pickles: És una amanida premsada i salada. Són verdures variades tallades, posades en una premsa i deixar fermentar durant 3 o 4 dies amb sal i vinagre o salsa de soja. Actualment es pot comprar pickles fet envasat en les botigues de dietètica o alimentació natural.

Sèsam: Té capacitat per enfortir el sistema nerviós, millorar el metabolisme i prevenir diverses malalties, entre elles, l'arteriosclerosi i la hipertensió. És la llavor d'una planta oleaginosa, molt rica en àcids grassos poliinsaturats i en lecitina. La lecitina és una mescla de fosfolípids que trobem a les membranes cel·lulars, entre altres llocs, i a la bilis, on compleix la funció d'emulsionar els greixos, la qual cosa en facilita la dissolució en un medi aquós.

Les llavors de sèsam contenen un 20% de proteïnes d'alt valor biològic, formades per 15 aminoàcids, en especial, metionina i triptòfan, que és un precursor de la melatonina i de la serotonina i un bon regulador del sistema nerviós.

Si es consumeixen cada dia, ens assegurem una bona quantitat d'antioxidants i de minerals com el fòsfor, el ferro i, molt especialment, magnesi i calci. Per fer-vos-en una idea, les llavors de sèsam són l'aliment que conté més calci després de les algues.

En concret, 100 g de sèsam contenen 975 mg de calci, mentre que la llet en conté 119. El sèsam també té coure, zinc, potassi i sodi. També té tiamina (B1), riboflavina (B2) i vitamina E (alfa-tocoferol).

El sèsam negre es diferencia del daurat perquè conté una mica més de ferro, que el fa interessant sobretot per a persones amb anèmia; en general, però, les propietats nutricionals són molt similars.

Cobertures

Col: És una verdura verda que conté molts nutrients essencials per al nostre organisme. Rica en alanina, que intervé en la producció d'anticossos; arginina, que repara els teixits i construeix el múscul; vitamina C, cistina, que estimula el funcionament hormonal; i àcid fòlic. Té àcid glutamínic, que millora les condicions mentals; leucina, niacina, que intervé en el metabolisme dels greixos; tirosina, essencial per al cervell. Les fulles externes de la col presenten una concentració important de vitamina E i contenen més calci que les fulles internes. La col també aporta brom, alumini, bari, fluor, magnesi, fòsfor i sofre.

Alga Nori: Més d'una quarta part del seu contingut és ric en proteïnes. Té un alt contingut en minerals com el potassi, el magnesi, el iode i el ferro; per tant ens ajuda a prevenir les rampes. Té vitamines del grup B que ajuden al bon funcionament del sistema nerviós i també conté provitamina del grup A.



vitampleni

Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències
de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural
col·legiada núm. 11920

610 952 248

abarque@vitampleni.cat

www.vitampleni.cat

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 astridbarque.com

 youtube.com/vitampleni