

# QUAN L'AMANIDA ENTRA DINS D'UN POT DE VIDRE

TEXT T.G.

És una tendència que arriba dels EUA, i que està pensada perquè els menjars de carmanyola siguin saludables, començant pel continent, el vidre. I seguint pel contingut, l'amanida.

Per començar, el primer pas és aconseguir un pot de vidre alt amb una bona tapa, o bé de rosca o bé de tancament hermètic. Per continuar, cal tenir molt clar com s'hi col·loquen cada un dels ingredients que componen una amanida. "La salsa a baix de tot", escriu Béréngère Abraham al llibre *Tu ensalada para llevar en un tarro*, publicat a Libros Cúpula.

Un cop s'hi ha ficat la salsa, després hi han d'anar els ingredients més pesants. La idea és que quan s'arribi a dalt de tot, on va la tapa, hi hagi l'enciam. "Heu d'anar-los col·locant de manera que quedin tan enganxats com sigui possible a les parets del pot de vidre, sense collar-el·los massa", continua explicant Abraham.

## Més trucs

Un altre truc perquè les amanides preparades la nit anterior es trobin en bon estat l'endemà a l'hora de menjar-les és que les fruites i les hortalisses estiguin ben seques. "Si no, al pot hi haurà molt de líquid".

Sobre la importància de menjar amanides de fulla verda n'ha escrit Núria Roura, *coach* de salut i nutrició, formada a l'Institute for Integrative Nutrition de Nova York. "Els aliments de fulla verda són els que contenen un nombre més gran de minerals. De fet, a les fulles verdes hi ha tots els minerals essencials, vitamines i aminoàcids. I aquest fet explicaria per què algunes persones veganes i crudiveganes tenen una

salut excepcional, sense patir deficiència de minerals, proteïnes ni vitamines".

Les verdures de fulla verda tenen la coenzima Q10 (també coneguda com a ubi-quinona), "una molècula indispensable per sintetitzar l'energia del cos, desenvolupar la musculatura, evitar l'envelliment prematur, millorar la fatiga muscular i, entre d'altres, mantenir a ratlla el colesterol". També assegura que aporten una aportació suficient d'antioxidants.

A l'hora d'entendre el color verd característic dels enciams, David Wolfe ho ha relacionat amb el contingut de clorofil·la, i per tant "és el color relacionat amb la desintoxicació", continua Núria Roura. "De tots els aliments naturals que existeixen, les verdures de fulla verda, i especialment les que són més fosques o les de gust amarg, són les que més ajuden a desintoxicar el cos", escriu Roura en el llibre *Detox sen. Para estar sanos por dentro y bellos por fuera* (Urano).

Sigui com sigui el cas és que les plantes fan servir la clorofil·la per convertir la llum solar en energia. "Són l'únic element viu del planeta capaç de transformar la llum solar en un aliment apte per ser consumit". Per tant, "podem afirmar que l'energia dels aliments prové del Sol i les fulles verdes són essencials per a la supervivència de tots els éssers vius del planeta".



## AMANIDA amb carbassa i magrana

Del llibre 'Tu ensalada para llevar en un tarro', publicat a Libros Cúpula

### Amanida en un pot per a 4 persones:

1 carbassa mitjana  
30 g de pipes de carbassa  
½ magrana  
150 g de quinoa  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
4 pomes vermelles  
150 g de formatge feta  
Flor de sal i pebre molt  
Per a la vinagreta: el suc d'una llimona, 1 cullerada de postre de mel i 4 cullerades soperes d'oli d'oliva

Passeu per aigua la quinoa. Després, escorreguda, coeu-la amb força aigua amb sal durant 10 minuts. Escorreu-la de nou i deixeu-la refredar.

Preescalfeu el forn a 170 °C. Peleu la carbassa, retireu-ne les llavors i talleu-la a daus grossos. Poseu els daus en una paella untada amb oli ben calent i saltegeu-los per tots els costats de manera que quedin ben marcats. Després col·loqueu-los en una safata per anar al forn. Tireu-hi un rajoli d'oli d'oliva i enforneu-los durant 25 minuts, fins que quedin ben tendres.

Renteu, assequeu i talleu les pomes. Escorreu el formatge feta i talleu-lo a daus. Poseu-hi sal i pebre. Després desgraneu la magrana.

Prepareu la vinagreta. Escalfeu el suc de llimona amb la mel i barregeu-los amb l'oli d'oliva. Poseu-hi sal i pebre i aboqueu la salsa al fons del pot de vidre. Cobriu-ho amb la meitat dels trossos de la poma. Després, col·loqueu-hi amb delicadesa els daus de formatge feta, la meitat de la quinoa, els grans de la magrana, la resta de la poma i de la quinoa, les llavors de carbassa, i, al final, els daus de carbassa.

## AMANIDA d'hortalisses crues i búlгур amb llimona

1 bulb de fonoll  
2 alcovats  
2 pastanagues  
200 g de búlгур  
75 g d'enciam  
2 llimones  
5 cullerades soperes d'oli d'oliva  
El suc d'una taronja  
35 g de llavors de lli  
Flor de sal i pebre molt

Renteu i assequeu el fonoll. Amb un ratllador, talleu-lo a rodanxes

fines. Coueu el búlгур en aigua abundant i sal durant 10 minuts. Escorreu-lo i deixeu-lo refredar.

Peleu els alcovats i talleu-los a rodanxes fines. Renteu, assequeu i peleu les pastanagues, i amb el ratllador talleu-les a rodanxes fines. Netegeu i escorreu l'enciam. Peleu les llimones i espremeu-les.

Barregeu l'oli d'oliva amb la meitat de la pell i del suc de llimona. Aboqueu la salsa al fons del pot de vidre. Poseu-hi a

sobre les rodanxes de fonoll amb el suc de taronja i poseu-hi sal i pebre. Afegeu la resta de la pell i el suc de llimona al búlгур.

Ara col·loqueu la meitat del fonoll al pot de vidre, i després la meitat del búlгур amb llimona. Incorporau-hi les rodanxes de pastanaga, la meitat de les llavors de lli i una altra capa de fonoll. A sobre poseu-hi l'alvocat, la resta de búlгур, les llavors i el fonoll. A dalt de tot, l'enciam. I ja podeu tancar el pot.