



CUINEM RECICLEM *aproveitem*



Presentació

Us presentem el receptari **CUINEM, RECICLEM, aprofitem**. El malbaratament d'aliments és una problemàtica que preocupa cada dia més ja sigui des de la seva vessant social, econòmica o ambiental. Amb aquesta publicació es vol apropar aquesta problemàtica a la ciutadania de Calafell tot aportant consells i solucions.

El receptari aborda aquesta problemàtica com a oportunitat per sensibilitzar sobre les implicacions ambientals -més enllà dels aspectes morals i econòmics- que té el desaprofitament del menjar. Així, resulta evident que aprofitant i reduint les pèrdues de menjar podem reduir la petjada ecològica del nostre consum d'aliments.

En aquest sentit, el receptari s'ha elaborat tenint en compte el principi de tancament de cicle dels productes: optar per un consum de temporada i proximitat o Quilòmetre 0, apostar per una cuina casolana (a través de les receptes facilitades pels restaurants del municipi), adquirir els aliments amb el mínim d'envasos o embolcalls, aprofitar les restes de menjar de les receptes per cuinar altres plats i, finalment, reciclar les restes de productes o envasos que generem en aquest procés.

Tenir en compte aquests criteris a l'hora de planificar els nostres àpats i compres és també un bon camí per avançar cap un consum més responsable, exercir el nostre dret a consumir sense generar tants residus i donar suport a maneres de produir més sostenibles.

Finalment, us volem convidar a fer ús d'aquest receptari per gaudir tot cuinant de les receptes que us presentem i tenir cura del medi ambient per nosaltres i per les futures generacions del nostre poble.

Agraïments

Donem les gràcies als restaurants de Calafell que ens han facilitat les receptes.

Crèdits

Març 2014

Edita: Ajuntament de Calafell - Regidoria de Medi ambient

Direcció de la publicació: URBASER

Coordinació: Fundació per a la Prevenció de Residus i el Consum Responsable

Disseny gràfic: Xevi Riera - www.clou.cat

Assessorament lingüístic: Judith Farré



Índex de receptes



ENTRANTS O PRIMERS PLATS

<i>Chilli chicken</i>	4
<i>Shu Jiao</i>	5
<i>Patata farcida de brandada de bacallà</i>	6
<i>Risotto d'espàrrecs i bolets de temporada</i>	7
<i>Mandonguilles amb sípia</i>	8
<i>Fondue de formatges la Dama</i>	9



SEGONS PLATS

<i>Bullit de porc</i>	10
<i>Nyoquis de patata amb gorgonzola</i>	11
<i>L'arrossejat de Calafell</i>	12
<i>Arròs melós de rap amb gambes</i>	13
<i>Conill amb cargols</i>	14
<i>Suquet d'escórpora i sípia amb patates</i>	15



POSTRES

<i>Pastís de Sacher</i>	16
-------------------------	----





DIFICULTAT: MITJANA



3 PERSONES



TARDOR/HIVERN



ENTRANT O PRIMER PLAT

Chilli chicken

Pollastre amb xili

INGREDIENTS

250 g de pit de pollastre (tallat a daus de la mida d'un dit)	1 culleradeta de vinagre blanc
1 clara d'ou	2 cullerades d'oli
1 cullerada de sal	1/2 culleradeta de gingebre picat
4 cullerades de salsa freda vermella (xili)	1 culleradeta d'all picat
2-3 cullerades de fècula de blat de moro	1 ceba gran en rodanxes
1 cullerada de salsa de soia	1 pebrot verd
2 cullerades de salsa de tomàquet	1 pebrot vermell
	Coriandre i ceba verda per decorar
	Oli per fregir

ELABORACIÓ

En primer lloc, marinem el pollastre a la clara d'ou, hi tirem sal, 2 cullerades de salsa vermella (xili) i 2 o 3 cullerades de fècula de blat de moro. Després ho barregem bé durant 4 o 5 minuts.

Per altra banda, en un bol barregem 2 cullerades de salsa freda vermella, salsa de soia, salsa de tomàquet i vinagre blanc.

4

Seguidament, escalfem l'oli en una paella i hi fregim els trossos de pollastre per separat, durant uns 2 o 3 minuts. Quan estiguin fets, els posem sobre paper absorbent per treure'n l'excés d'oli.

En una paella escalfem 2 cullerades d'oli i hi posem l'all i el gingebre picat. Ho fregim fins que quedi daurat i després hi afegim la ceba en rodanxes grans i el pebrot verd i vermell. Tot seguit, ho fregim a foc fort durant 2 o 3 minuts, fins que les verdures quedin cruixents.

Després, abaixem el foc i hi afegim la barreja de salsa i 1/4 tassa d'aigua, i ho barregem tot. Finalment, ho guarnim amb coriandre picat i la ceba verda. S'ha de servir calent.

Cuina d'aprofitament

Podem trinxar les restes del pollastre i verdures que quedin i fer-ho servir d'acompanyament de llegums, pasta, cuscús... o per fer albergínies farcides afegint-hi, si es vol, una beixamel.

També pot ser un bon farcit per a un sandwich o entrepà que podreu acompanyar amb una mica d'enciam, tomàquet cru a trossets... o per fer unes fajitas picants acompanyades d'arròs o unes croquetes o crestes a l'estil picant...

SEPARACIÓ DE RESIDUS

- ☒ Paper absorbent ple d'oli (orgànic)
- ☒ Pela de la ceba (orgànic)
- ☒ Safata de porexpan del pollastre (envasos)
- ☐ Oli sobrant de la paella (deixalleria)





DIFICULTAT: BAIXA



2 PERSONES



TOT L'ANY



ENTRANT O PRIMER PLAT

Shu Jiao

Crestes de cansalada de porc picada

INGREDIENTS

Per al farcit:

50 g de cansalada de porc picada
1 ceba
Bolets (al gust)
Gingebre
Soia
Oli de sèsam

Per a la massa:

300 g de farina
100 cl d'aigua
Sal



ELABORACIÓ

Amb la sal, la farina i l'aigua fem una massa homogènia. Un cop feta, l'estirem amb un corró fins que quedi ben fina i la dividim en porcions.

Seguidament, farcim les porcions amb la cansalada de porc, la ceba, els bolets, una mica de gingebre, sal, unes gotes de soia i oli de sèsam, tot cru.

Un cop farcides les crestes, les tanquem i les posem a bullir. Per acabar, les fregim fins que quedin daurades.

Cuina d'aprofitament

Si ens sobren crestes podem afegir-les a una sopa de verdures o sopa de miso.

5



SEPARACIÓ DE RESIDUS

■ Peles de la ceba (orgànic)

■ Envàs de plàstic de la sal (envasos)

■ Envàs de paper de la farina (paper)





DIFICULTAT: BAIXA



4 PERSONES



TOT L'ANY



ENTRANT O PRIMER PLAT

Patata farcida de brandada de bacallà

INGREDIENTS

400 g de bacallà
Sal i pebre
Nata líquida

4 patates
All i julivert

ELABORACIÓ

Primerament, bullim les patates amb aigua i sal. Un cop bullides, s'han de tallar en dues meitats i buidar-les per dins.

Per fer el farcit, fem un bull al bacallà dins una olla amb aigua que ja estigui bullint. Un cop bullit el bacallà, el retirem de l'aigua i el barregem amb nata i un all.

Un cop barrejat, ho triturem fins que quedi com una crema.

Un cop tenim la crema de bacallà, hi afegim una mica de sal i pebre i l'utilitzem per farcir l'interior de les patates, que ja hem buidat anteriorment.

Un cop enllestit, ho decorem amb julivert.



Cuina d'aprofitament

Amb la patata que ha sobrat després de buidar-les, podem fer un puré o una crema de verdures afegint-hi carbassó, pastanaga...

També podem fer una amanida tallant les restes de patata i afegint tomàquet, tonyina, blat de moro, olives, enciam...



SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Peles de la patata (orgànic)

 Restes d'all i julivert (orgànic)

 Bric de la nata líquida (envasos)

 Paper encerat del bacallà (rebuig)



DIFICULTAT: BAIXA



3 PERSONES



PRIMAVERA



ENTRANT O PRIMER PLAT

Risotto d'espàrrecs i bolets de temporada

INGREDIENTS

80 g d'arròs italià

Bolets de temporada variats

Espàrrecs de marge (silvestres)

Mantega

Formatge parmesà ratllat

Brou de verdures

Nata líquida

1 ceba

ELABORACIÓ

En primer lloc, saltem amb mantega els bolets, els espàrrecs i la ceba ratllada. Reservem els espàrrecs per a la presentació del plat.

Un cop daurats els bolets i la ceba, hi afegim l'arròs i el brou de verdures i ho deixem reduir.

Un cop enllestit, hi posem una mica de formatge parmesà ratllat per decorar i, opcionalment, una mica de nata líquida.

Per a la presentació del plat, emmotllem el risotto i hi posem els espàrrecs per sobre.

Cuina d'aprofitament

Si sobra risotto podem fer unes croquetes o farcir uns pebrots.

7

SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Crosta del formatge (orgànic)

 Bric del brou de verdures (envasos)

 Ampolla de la nata líquida (vidre)





DIFICULTAT: MITJANA



4 PERSONES



TOT L'ANY



ENTRANT O PRIMER PLAT

Mandonguilles amb sípia

INGREDIENTS

400 g de carn picada de vedella	150 g de cigrons
1 pebrot vermell i 1 de verd	1 copa de vi blanc
All	Pa sucat amb llet
2 cebes mitjanes	Pa ratllat
400 g de tomàquet fregit	1 ou
Sal	Avellanes
Pebre	Ametlles
Julivert	Oli d'oliva
1 fulla de llorer	2 sípies
1 pastanaga	Caldo de pollastre

ELABORACIÓ

Per començar, piquem a trossets molt petits l'all i el julivert. Seguidament, ho barregem amb la carn picada, la sal, el pebre, l'ou, el pa sucat amb llet i el pa ratllat. Un cop ben barrejat, fem la forma de les mandonguilles i les fregim en oli.

8

A continuació, preparem el sofregit amb pebrot vermell, verd, ceba, all i pastanaga. Tots aquests ingredients els piquem bé i els deixem escalfar amb el vi blanc. Tot seguit, hi afegim els cigrons i, a última hora, el tomàquet fregit. Després, trossegem la sípia i l'afegim al sofregit realitzat prèviament.

A continuació, remenem tot el preparat i hi afegim el caldo de pollastre. Ho deixem coure tot fins que la sípia estigui tova.

Finalment, hi afegim les mandonguilles i una picada que prepararem amb ametlles, avellanes, pa dur, all i julivert.

Cuina d'aprofitament

Podem trinxar el que hagi sobrat per fer un pastís de carn i sípia tot alternant capes del trinxat amb puré de patates i posant-ho en un recipient al forn.



SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Restes del pebrot (orgànic)

 Paper encerat de la sípia (rebuig)





DIFICULTAT: BAIXA



4 PERSONES



TOT L'ANY



ENTRANT O PRIMER PLAT

Fondue de formatges la Dama

INGREDIENTS

860 g de formatge repartits en: 180 g de gruyère – 180 g d'emmental – 500 g camembert	1 all
1 cullerada sopera de Maicena	Pa torrat o amb crosta
100 ml de vi blanc Gessamí de Gramona	1 copeta de kirsch o conyac
	Pebre negre
	Nou moscada

ELABORACIÓ

Ratllem els formatges gruyère, emmental i camembert. Hi afegim el midó de blat de moro i ho barregem tot.

Freguem la cassola amb l'all (molt millor si la cassola és de ferro colat) i la posem al foc. Hi aboquem el vi i el deixem uns minuts a foc viu, fins que comenci a fer bombolletes. Llavors hi aboquem la barreja de formatges i abaixem el foc. Hem de remenar-ho tota l'estona fins que els formatges s'hagin fos. Hi afegim una copeta de kirsch o conyac, el pebre negre i la nou moscada al nostre gust.

Si notem que la fondue és massa espessa, podem afegir-hi una mica més de vi blanc, remenant sense parar. Si se'ns "talla" la fondue, és a dir, si el formatge se separa del líquid, desfem una mica de Maizena amb vi blanc i ho afegim, remenant-ho fent "vuits": això farà que la fondue es torni a lligar.

El fogonet l'hem d'encendre una mica abans de portar la cassola a taula, perquè la flama sigui ben forta.

Tallem el pa i el servim a cada plat. És preferible un pa que tingui molta crosta, com la xapata o el pa de coca torrat, perquè així no es perdrà dins la cassola en sucra-lo amb el formatge.

La quantitat de vi pot ser variable. Si hi ha nens petits, podem substituir el vi per suc de poma.

Cuina d'aprofitament

Si ens sobra fondue podem fer unes croquetes o també es pot aprofitar per fer patates o verdures al forn, afegint els formatges de la fondue quan falti poc per acabar de coure les verdures.

SEPARACIÓ DE RESIDUS

-  Ampolla de vi (vidre)
-  Crosta dels formatges (orgànic)
-  Envàs de cartró de la Maicena (paper)
-  Envàs de plàstic de la Maicena (envasos)



DIFICULTAT: BAIXA



3 PERSONES



TOT L'ANY



SEGON PLAT

Bullit de porc

INGREDIENTS

1 ventre i 1 llengua de porc
1 ceba
All
Julivert
Tomàquet natural
1 fulla de llorer

Farigola
200 g de mongetes cuites
Sal
Pebre
1 copa de vi

ELABORACIÓ

Primerament, posem a coure la llengua i el ventre de porc.

Després fem un sofregit amb la ceba, l'all, el llorer, la farigola, una mica de tomàquet natural i vi.

Un cop fet el sofregit, posem la cansalada amb una mica d'aigua i la fem bullir fins a reduir.

Quan estigui cuit i tou hi afegim les mongetes.

10



Cuina d'aprofitament

Si tenim restes de porc les podem fer servir com a farciment per fer cresques, croquetes o empanades, tot barrejant-ho amb altres ingredients com tomàquet, tonyina...



SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Peles de la ceba i l'all (orgànic)

 Pot de les mongetes cuites (vidre)

 Ampolla de vi (vidre)



DIFICULTAT: MITJANA



4 PERSONES



TOT L'ANY



SEGON PLAT

Nyoquis de patata amb gorgonzola

INGREDIENTS

1 kg de patates
250 g de farina
2 rovells d'ou
Sal, pebre

Per a la salsa:
200 g de gorgonzola
100 ml de nata líquida

ELABORACIÓ

En primer lloc, bullim les patates amb pell, durant 10 o 15 minuts. Una vegada bullides, les pelem i, estant calentes, les aixafem amb una forquilla.

A continuació, afegim a les patates la farina, els rovells i sal i pebre al gust. Seguidament, ho barregem tot bé. Cobrim amb un drap aquesta massa i la deixem reposar durant 10 o 15 minuts (a la nevera no). Passat aquest temps, ja es poden fer les boletes, els nyoquis.

Seguidament, es bullen en aigua amb sal fins que surtin. A l'hora de treure'ls de l'olla, cal fer-ho a poc a poc, ja que es poden trencar.

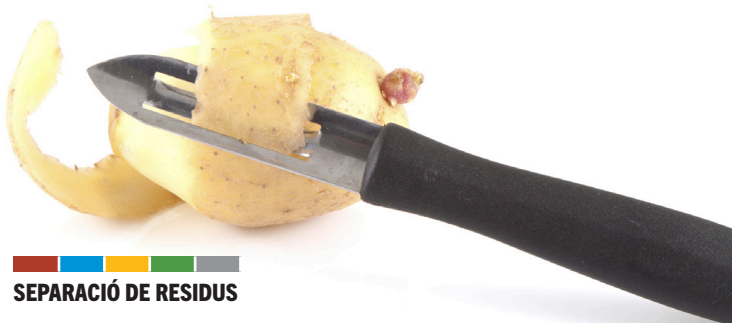
Per altra banda, preparem la salsa fonent el gorgonzola amb la nata a foc lent. La tirem per sobre dels nyoquis, i ja podem gaudir d'un deliciós plat de nyoquis amb gorgonzola.

11

Cuina d'aprofitament

Amb les restes de plat podem fer un pastís de carn: triturant les restes de nyoquis fem un puré de patata que intercalem amb pisos de carn picada, tomàquet i ceba. Anem omplint el recipient i el posem al forn (es pot gratinar, si es vol).

Amb les clares d'ou podem fer una truita o merenga.



SEPARACIÓ DE RESIDUS

-  Pell de les patates (orgànic)
-  Closques d'ou (orgànic)
-  Crosta de la gorgonzola (orgànic)
-  Envàs de paper de la farina (paper)
-  Bric de la nata líquida (envasos)



DIFICULTAT: MITJANA



2 PERSONES



TARDOR/HIVERN



SEGON PLAT

L'arrossejat de Calafell

INGREDIENTS

4 talls de rap	1 patata grossa
6 cloïsses	2 nyores
6 musclos	julivert
2 escamarlans	fumet de peix
oli d'oliva	1 ou per a l'allioli
3 alls	180 g d'arròs
sal i pebre	3 llesquetes de pa fregit

ELABORACIÓ

Preparem un fumet amb el cap del rap i peix de roca. Seguidament, fem la picada al morter amb la polpa de les nyores (prèviament remullades des de la nit anterior), dos alls, el pa fregit i el julivert.

En una cassola escalfem l'oli i hi sofregim la picada. Després hi afegim el fumet abundant, ja que després en necessitem per fer l'arròs, i la patata mal trossejada. Ho salpebrem. Ho deixem coure durant uns 15 minuts i hi fem el rap, les cloïsses, els musclos i els escamarlans. Ho deixem coure 7 minuts més.

En una paella hi sofregim l'arròs fins que sigui ros (d'aquí ve el nom de rossejat). Hi tirem el brou del guisat i ho deixem coure durant 10 minuts al foc i 10 minuts més al forn.

El servim acompanyat d'allioli.

(En comptes d'arròs també es pot fer de fideus.)

Cuina d'aprofitament

Amb les restes del plat podem fer un sofregit caldós amb suquet de peix i hi afegim una mica de marisc (cloïsses i altres mol·luscs) i altres peixos.

Les restes també es poden aprofitar per fer croquetes d'arròs amb peix.



SEPARACIÓ DE RESIDUS

-  Paper encerat del rap (rebuig)
-  Peles dels alls (orgànic)
-  Closques de cloïsses, musclos i escamarlans (orgànic)
-  Envàs de plàstic de l'arròs (envasos)





DIFICULTAT: MITJANA



5 PERSONES



TOT L'ANY



SEGON PLAT

Arròs melós de rap amb gambes

INGREDIENTS

1,5 litres de fumet
400 g d'arròs bomba
4 gambes per persona
750 g de rap

500 g de ceba tallada tipus "ciselé"
Oli d'oliva
Vi blanc
Julivert

ELABORACIÓ

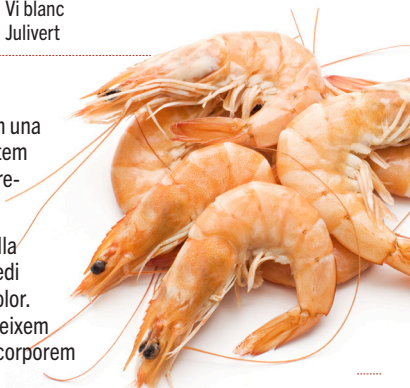
Primer de tot, escalfem l'oli d'oliva en una paella, hi posem les gambes, les saltem lleugerament i les retirem per no coure-les amb excés.

Tot seguit, posem la ceba a la paella i l'ofeguem a foc lent fins que quedi ben cuita, però sense que agafi color. Després hi afegim el vi blanc i en deixem evaporar tot l'alcohol. Llavors hi incorporem l'arròs i li donem aspecte nacrat.

A continuació, afegim a l'arròs una part del fumet prèviament escalfat i el deixem coure lentament movent-ho de tant en tant. Ho salpebrem. Posem el rap a coure juntament amb l'arròs fins que bulli al punt, llavors el retirem i el reservem. Seguim afegint fumet a l'arròs fins que quedi totalment cuit.

Finalment, incorporem a l'arròs ja cuit les gambes i el rap barrejant-ho amb cura.

Muntem el plat posant un llit d'arròs i al damunt el rap tallat a làmines juntament amb les gambes. Ho refresquem amb una mica de julivert picat.



13

Cuina d'aprofitament

Amb les restes del plat podem fer uns canelons, afegint algun altre peix blanc i preparant una beixamel.

SEPARACIÓ DE RESIDUS

☒ Closques de les gambes (orgànic)

☒ Espines del rap (orgànic)

☐ Oli sobrant de la paella (deixalleria)



DIFICULTAT: MITJANA



6 PERSONES



TOT L'ANY



SEGON PLAT

Conill amb cargols

INGREDIENTS

1 conill tallat a trossos i fetges
2 cebes
2 grans d'all
1 fulla de llorer
Farigola
3 tomàquets madurs

1 copa de vi blanc del Penedès
Oli Siurana
Sal
Cargols vinyals (cristià)
Ametlles
Pa torrat

ELABORACIÓ

Primer de tot, sofregim el conill amb els fetges, la ceba, l'all, el llorer i els tomàquets oberts per la meitat.

Quan el conill estigui mig cuit, hi afegim la sal, un quart de litre de vi blanc del Penedès i una mica d'aigua.

Una vegada cuit, el traiem del foc. Passem tota la bresa pel colador xinès i després hi afegim unes quantes ametlles i pa torrat per espessir la salsa. La passem per la batedora.

Hi afegim els cargols, el conill i la salsa, i deixem que faci xup-xup.

14



Cuina d'aprofitament

Si ens han quedat restes de conill amb cargols podem fer un arròs. Fem un sofregit que barregem amb les restes i fem l'arròs.



SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Peles de la ceba (orgànic)

 Envàs de vidre del vi blanc (vidre)

 Paper encerat del conill (rebuig)



DIFICULTAT: MITJANA



4 PERSONES



TOT L'ANY



SEGON PLAT

Suquet d'escòrpora i sípia amb patates

INGREDIENTS

Una escòrpora d'1,5 kg aprox.
500 g de sípia
1 ceba
2 tomàquets madurs
2 grans d'all
1 litre de fumet
600 g de patates
Oli d'oliva

Sal i pebre
Farina

Per a la picada:
6 grans d'all
40 g d'ametlles
4 nyores (la polpa)
20 g de julivert
80 g de pa fregit

ELABORACIÓ

En una cassola posem oli d'oliva i hi marquem les supremes de peix enfarinat i salpebrat.

Quan estiguin daurades les reservem.

Després hi posem les patates trencades i la sípia. Tot seguit, hi afegim la ceba, l'all i el tomàquet per ordre de cocció i hi afegim el fumet i la picada.

Un cop cuita la patata, incorporem el peix i el deixem coure una estona, depenent del gruix.

Ho salpebrem i ho servim.

Cuina d'aprofitament

Podem aprofitar les restes de peix per fer broquetes alternant els trossos amb talls de peix que haurem fet a banda o amb verdures també cuites.



SEPARACIÓ DE RESIDUS

 Envàs de les ametlles (envasos)

 Ampolla d'oli de vidre (vidre)



DIFICULTAT: ALTA



4 PERSONES



TOT L'ANY



POSTRE

Pastís de Sacher

INGREDIENTS

Ingredients per a la massa Sacher:

150 g de rovells
130 g de sucre llustre
170 g de cobertura de xocolata 66 %
170 g de mantega fosa
260 g de clares d'ou
130 g de sucre
170 g de farina
5 g de llevat en pols
2 cullerades d'oli

Ingredients per a la mermelada de carbassa:

800 g de polpa de carbassa bullida
800 g de sucre
Pell d'un quart de llimona

Ingredients per a la trufa cuïta (bany de xocolata):

250 g de nata líquida
250 g de cobertura de xocolata 70 %

Ingredients per a les castanyes confitades:

200 g de castanyes fresques
50 g de sucre

ELABORACIÓ

Muntem els rovells amb el sucre llustre fins a doblar-ne el volum.

A continuació, hi afegim la mantega i la xocolata prèviament fosa. En un bol a part, muntem a punt de neu les clares amb el sucre i n'afegim la meitat a la mescla anterior. A continuació, afegim la farina i el llevat a poc a poc per integrar bé a la massa sense fer-ne abaixar el volum mitjançant una espàtula o llengua. El moviment sempre ha de ser dels fons cap amunt i amb gestos suaus per no perdre l'aire de la massa. Per últim, afegim la meitat restant de clares muntades fins a obtenir una massa homogènia.

S'ha de coure en un motlle rodó i alt a 180º, aproximadament durant 30 minuts. Per saber si és cuit, agafem un palet de fusta o un escuradents i el clavem. Ha de sortir totalment net o amb petites molles. Si, en canvi, surt mullat i amb la massa líquida, vol dir que encara li falta més temps de cocció.

Un cop fred, desemmotllem el pastís i el tallem horitzontalment amb l'ajuda d'un ganivet llarg de serra. S'han de fer dos talls per tal que quedin 3 capes de bescuit.

Mermelada de carbassa

Agafem 3 carbasses mitjanes i les tallem amb pell en trossos aproximadament de 10 cm. A continuació, els posem a bullir. Un cop estiguin tous, els retirem i els deixem refredar. Els pelem i extraïem les pipes de l'interior. Tot seguit, fiquem la polpa en un cassó ample amb el sucre i la pell de llimona. Coem a foc suau, fins que perdi tota l'aigua i tingui la textura de mermelada.

Castanyes confitades

Posem a bullir les castanyes senceres durant 20 minuts. Un cop fredes, les pelem.

Fem un caramel amb el sucre, hi afegim les castanyes i les saltem uns segons. Després, hi afegim un raig d'aigua fins a cobrir la meitat de les castanyes i la deixem reduir fins que s'evapori totalment. Finalment, les deixem refredar ben separades perquè un cop fredes no quedin enganxades.

Trufa cuita

Bullim la nata, la retirem i hi afegim la xocolata en gotes o en trossos petits. Amb l'ajuda d'una espàtula, lliguem la trufa. Aquesta part de la recepta l'hem de fer al final, quan el pastís ja estigui muntat, si no, en pocs minuts s'endureix al recipient.

Muntatge

El muntatge del pastís és molt fàcil, simplement hem d'estendre la melmelada per totes les capes del bescuit amb l'ajuda d'una espàtula. A continuació, posem els bescuits un sobre l'altre i pressionem lleugerament perquè quedi compactat. Per últim, el banyem amb la trufa cuita. Cal fer-ho passats uns minuts, perquè agafi la suficient consistència perquè quedi una capa aproximadament d'1 cm. Si la tirem massa calenta, ens quedarà una capa molt fina.

Finalment, el deixem refredar a la nevera durant unes quantes hores perquè quedi compactat. Acompanyem el Sacher de tardor amb les castanyes confitades.

Cuina d'aprofitament

Les restes de pastís es poden tallar a daus i afegir a una copa de gelat de xixona o a un iogurt natural.

També es poden fer broquetes dolces alternant daus de pastís amb fruites com maduixes, kiwi, taronja, mandarina, pinya...



SEPARACIÓ DE RESIDUS

-  Closca dels ous (orgànic)
-  Pela de la carbassa (orgànic)
-  Envàs del sucre (paper)
-  Ampolla de la nata líquida (vidre)



El malbaratament alimentari domèstic

El malbaratament alimentari és el menjar que es perd o es llença durant tota la cadena alimentària destinada al consum humà.

Evitar el malbaratament alimentari domèstic és, doncs, no llençar menjar. És a dir, no llençar aliments que són aptes per al consum humà. No es considera malbaratament llençar restes com ara els ossos de la carn o les espines de peix, les closques, les pells de les verdures, ni tots aquells residus orgànics no aprofitables després d'haver-ne fet un ús responsable.

Quan llencem menjar, també estem llençant els recursos naturals que hem destinat a la seva producció –sòl, aigua, energia– i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de gasos amb efecte d'hivernacle a l'atmosfera.

Com a consumidors el nostre comportament és determinant per reduir el malbaratament alimentari al nostre municipi.

COM REDUIR-LO?



1. PLANIFIQUEM LA COMPRA

- Pensem el menú setmanal tenint en compte les persones que menjaran cada àpat.
- Fem la llista de la compra revisant el que tenim a la nevera o al rebost i anotant-ne les quantitats.
- Mirem les dates de caducitat o de consum preferent abans de comprar els aliments.



2. GUARDEM I CONSERVEM

- Quan arribem a casa col·loquem cada aliment a l'espai adequat per tal de conservar-lo més temps i mantenir-ne les propietats.
- A la nevera ajustem la temperatura a 5°C, col·loquem els aliments sense tocar les parets i els guardem dins de recipients hermètics o envasats correctament.



3. CUINEM EL JUST

- Cuinar les racions justes ens permet estalviar diners, energia i evitar llençar molt menjar.



4. APROFITEM LES RESTES

- La cuina d'aprofitament permet fer receptes per donar sortida a ingredients que estan a punt de fer-se malbé, com ara la fruita molt madura o les restes de menjar d'altres àpats.
- La cuina tradicional catalana recull moltes receptes que en el seu origen són maneres d'aprofitar els aliments a la cuina: canelons, croquetes, crestes, cremes, gaspatxo, truites...

- 1 INDIAN RESTAURANT SHANTI**
Av. Sant Joan de Déu, 43 – Tel. 977 693 901
- 2 RESTAURANT XINÈS LA GRAN MURALLA**
C/ Mallorca, 6 – Tel. 977 694 771
- 3 RESTAURANT L'ESPINETA**
Av. Sant Joan de Déu, 3 – Tel. 977 693 700
- 4 RESTAURANT MILAN**
C/ Àngel Guimerà, 7 – Tel. 977 695 719
- 5 RESTAURANT LAS BRASAS**
C/ Montserrat, 21 – Tel. 977 695 086
- 6 LA DAMA ROJA**
C/ Carme, 25 – Tel. 977 696 382
- 7 RESTAURANT L'ESTANY**
C/ Mercè Rodoreda – Tel. 977 692 650

- 8 RESTAURANT COME VA?**
St. Joan de Déu, 85 – Tel. 977 695 532
- 9 RESTAURANT MEDITERRANI**
Plaça Mediterrani, s/n – Tel. 977 162 327
- 10 RESTAURANT L'ÀNCORA 1**
Av. Sant Joan de Déu, 2 – Tel. 977 694 777
- 11 RESTAURANT EL PEIXET**
C/ Carme, 9 – Tel. 977 694 333
- 12 RESTAURANT MASIA DE LA PLATJA**
C/ Vilamar, 67 – Tel. 977 691 341
- 13 RESTAURANT VELL PAPIOL**
C/ Vilamar, 30 – Tel. 977 691 349

DEIXALLERIES MÒBILS (horari: de dilluns a divendres de 9 h a 20 h)

- Dilluns (Calafell poble) alternativament cada setmana al c. Andalusia amb c. Cosme Mainé i av. Vinya Llarga amb c. Jesús.
- Dimarts (Calafell platja) Mercat de Calafell, al c. Sant Pere al costat del pas soterrat.
- Dimecres (Segur de Calafell) pl. Espanya amb av. Espanya al costat del pavelló Jaume Vilamajó.
- Dijous (Mas Romeu i Calafell Parc) alternativament cada setmana a la plaça Ricardo Lozano de Mas Romeu i av. Central de Calafell Parc.
- Divendres (Segur de Calafell) Mercadet de Segur de Calafell a la plaça Mediterrani davant del contenidors de brossa.

DEIXALLERIA COMARCAL ubicada al Parc Industrial Els Masets (Bellvei).

Horari: de dilluns a divendres de 9 h a 13 h i de 15 h a 18 h i els dissabtes de 9 h a 14 h

<http://calafell.cat/serveis/medi-ambient/deixalleria>

PER A MÉS INFORMACIÓ: www.liniaverdacalafell.com





bon profit



Ajuntament de Calafell
Regidoria de Medi Ambient



Tuetselcrac
d'aquestequip

femCivisme femMunicipi

Ajuntament de Calafell



FUNDACIÓ
PREVENCIÓ
DE RESIDUS
I CONSUM