

MENÚ

AMB ALIMENTS ANCESTRALS

Dilluns

Dinar

- Amanida d'arròs negre amb verdures i llavors
- Pollastre rostit amb pera i canyella

Sopar

- Sopa de miso amb algues
- Remenat de maitake i xirivia

Dimarts

Dinar

- Espaguetis de kamut integral amb pesto genovès
- Salmó al forn amb taronja i soyu

Sopar

- Carbassa farcida de cigrons i espelta*

Dimecres

Dinar

- Crema de verdures amb quinoa
- Filet de vedella bresat amb xucri i mostassa a l'antiga

Sopar

- Crema de coliflor amb patata i llavors de sèsam negre
- Croquetes de mill

Dijous

Dinar

- Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell*
- Llagostins picants saltats amb gíngebre i llima

Sopar

- Truita de col kale amb crackers d'espelta, cúrcuma i pebre

Divendres

Dinar

- Risotto d'ordi amb bolets de temporada i parmesà
- Calamars a la planxa amb all i julivert

Sopar

- Amanida de col, nap i pastanaga ratllada amb panses
- Hamburgueses de quinoa*

I per esmorzar?

- Suc de taronja
- Crema d'arròs integral i xia amb canyella i avellanes trossegades
- Cafè de xicoira instantània

Consells!

- Felicitament, moltes varietats ancestrals estan sent recuperades pels agricultors. Són aliments com l'arròs negre, la xia, la taronja blanca de València o l'açaí, que a més estan plens de vitamines antioxidants, que prevenen el dany cel·lular.
- Els cereals més comuns, com el blat, han estat sotmesos a una hibridació constant perquè siguin més productius. En conseqüència, la sensibilitat al blat sembla que és més alta ara que anys enrere. La clau per evitar-ho és introduir en l'alimentació cereals recuperats de varietats antigues, com l'espelta, el kamut, l'ordi o la quinoa i els seus derivats (pa, pasta, sèmols, etc.) que no hagin estat gaire processats, ja que són més nutritius i menys al·lèrgics.
- Espècies com la canyella o la cúrcuma són tresors antics amb propietats antiinflamatòries, antimicrobianes i antioxidants. Val la pena incloure-les en la dieta diària i beneficiar-se dels seus efectes medicinals.

I a mig matí o per berenar?

- Torrades de kamut amb formatge de coco
- Puré de fruites vermelles i açaí

