

Aclariments sobre les mesures

1 c.s. = 1 cullerada sopera

1 c.p. = 1 culleradeta de postres

GRANOLA

Ingredients

- 2 mesures de fajol (2 tasses)
- 1 mesura de flocs de civada grans (1 tassa)
- 1 c.s. canyella en pols
- 1 c.s. aigua
- 2 c.s. mel
- 1 c.s. llavors de gira-sol
- 1 c.s llavors de carbassa
- Coco ratllat, baies de Goji, panses

Elaboració

Deixa el gra de fajol en remull tota la nit per activar-lo. Perquè els cereals siguin més digestius i permetin assimilar tots els nutrients es recomana posar-los en remull la nit abans per eliminar part dels seus antinutrients i activar-los (Per més informació recomano la lectura del següent article <http://www.etselquemenges.cat/repte/fruits-secs-en-remull-42310>). Llença l'aigua, neteja'l i deixa que s'escorri bé.

Pre-escalfa el forn a 100°C.

Barreja el fajol, els flocs de civada i la canyella. Escalfa la mel i l'aigua al bany Maria i aboca-ho sobre la barreja anterior.

Estén la barreja sobre una plata a la que prèviament hagi posat un paper de forn. Coure a uns 90°C entre 45-60 min o fins que estigui sec. Selecciona la funció de deshidratació si en tens.

Quan estigui sec afegeix la resta d'ingredients i guarda-ho en un pot hermètic.

Comentaris

Pots fer la granola només de fajol (si vols tenir una opció sense gluten) o només de civada. El fajol és un pseudo-cereal que té proteïna completa (conté tots els aminoàcids essencials) de fàcil assimilació. També destaca pel seu contingut en minerals com ara el potassi, el fòsfor, el magnesi, el manganès i el coure. La civada té un alt contingut energètic (ideal per esportistes) i és molt rica en

www.fooderland.com
www.instagram.com/myfooderland/



proteïnes. Existeixen varietats sense gluten. El seu IG (Índex de glucèmia) i el del fajol és mitjà-baix i per tant permeten mantenir els nivells de glucosa en sang estables.

La granola es pot consumir sola o amb iogurt o llet (animal o vegetal). En el moment de menjar-la s'hi pot afegir fruita fresca, pol·len, llavors de chia, etc. És ideal per recuperar forces després de l'entrenament.

Si us fa molta mandra activar el fajol podeu comprar-lo ja activat.

BARRETES ENERGÈTIQUES

Ingredients (per 2 barretes)

- 9 dàtils Deglet noor
- 3 c.s. coco ratllat o cacau pur o canyella en pols
- 12 ametlles
- 12 anacards

Elaboració

Posa en remull els dàtils uns 15 min i escorre'ls. Tritura tots els ingredients de manera que quedi una textura com de plastilina que permeti donar forma amb les mans. Si cal, pots afegir una mica de l'aigua del remull per ajustar la textura. Pots utilitzar dàtils de la varietat Medjoul (més grans i carnosos), en aquest cas ajusta la quantitat ja que en necessitaràs menys.

Pressiona la massa per compactar-la donant forma de barretes o bé de boles petites. Es poden guardar a la nevera al voltant d'una setmana. Si te les vols endur, pots embolicar-les amb un paper de forn fi perquè no s'enganxin entre elles.

Comentaris

Es tracta només d'una recepta base amb pocs ingredients i fàcils de trobar perquè no puguis posar excuses!

Pots afegir o modificar els ingredients segons els teus gustos: panses, llavors de sèsam, avellanes, nous, llavors de gira-sol, llavors de carbassa, gingebre, baies de Goji, farina de civada, etc. Com que es tracta d'un snack que menjaràs durant la pràctica d'exercici físic és important que escullis aquells ingredients que saps que se't posen bé, sobretot si és durant una competició, perquè no et juguin una mala passada.

Al igual que els cereals, perquè els fruits secs i les llavors siguin més digestius i permetin assimilar tots els nutrients es recomana posar-los en remull la nit

www.fooderland.com
www.instagram.com/myfooderland/

abans per eliminar part dels seus antinutrients i activar-los (<http://www.etselquemenges.cat/repte/fruits-secs-en-remull-42310>). Tingues en compte que si els poses en remull absorbiran aigua i per tant hauràs d'afegir algun ingredient que pugui absorbir-la perquè la textura no sigui massa tova (llavors de lli o chia, farina de civada, pastanaga ratllada, etc.).

En aquest vídeo pots veure l'avituellament de la Núria Picas en la Transgrancanaria 2016 que, entre d'altres incorpora, unes barretes energètiques i unes boles de xocolata i coco casolanes.

<https://www.youtube.com/watch?v=bpbjQ2OXeXg>

En aquest altre vídeo podeu veure com l'Emma Roca i l'Astrid Barqué cuinen un altre tipus de barretes a base de flocs de cereals.

<https://www.youtube.com/watch?v=huKVHJD--4w&nohtml5=False>

BEGUDA ISOTÒNICA per hidratar-se durant i/o després de la cursa

Ingredients

- 1L aigua mineral (no mineralització dèbil)
- 2 c.s. mel o sucre integral de canya (rapadura, panela o mascavo)
- 1 pessic de sal marina (Sense refinar)
- El suc d'1 llimona

Elaboració

Barrejar els ingredients fins que quedin ben dissolts en l'aigua.

Comentaris

Amb la pràctica d'exercici es perd una gran quantitat d'aigua i sals minerals que pot provocar una deshidratació. Pots preparar-te aquesta beguda i beure-la durant la competició i després d'aquesta.

Aquesta beguda tan senzilla de preparar també serveix com a substitut dels sèrums orals que vénen a les farmàcies pels casos de diarrea. La idea és que la beguda contingui sobretot potassi, glucosa i sodi (en casos de diarrea es pot afegir ½ c.p. de bicarbonat sodi o 2 c.p. d'alga kombu en pols).

La llimona (<http://www.etselquemenges.cat/rebot/la-llimona>) és considerada una fruita medicinal: conté molta vitamina C, molt potassi i molts antioxidants. A

www.fooderland.com
www.instagram.com/myfooderland/



més té un efecte refrescant sobre l'organisme i en pots trobar tot l'any (sempre és un producte de temporada).

És **important** que la sal que utilitzis sigui **sal marina sense refinar**. La sal de taula convencional només conté Clorur de Sodi mentre que la sal marina sense refinar a més de clorur sòdic conté iode, magnesi i pràcticament tots els oligoelements (sals minerals necessàries per l'organisme però que es necessiten en poques quantitats).

BATUT RECUPERADOR per després d'una activitat física intensa

Ingredients (750ml)

- 2 plàtans (potassi i altres minerals + hidrats carboni)
- 2 dàtils (aliment molt complet)
- ½ c.p. cacau cru (antioxidant i estimulant) o un grapat de fruits vermells: maduixes, nabius, gerds, mores, magrana (antioxidants i antiinflamatoris)
- 1c.p pol·len (augmenta les defenses)
- 1 c.p. Alga espirulina en pols (superaliment)
- 1 c.p. de julivert i/o el Suc 1 taronja (vit C)
- 1 c.s. llavors de chia o de lli (antioxidant i antiinflamatori)
- ½ alvocat (opcional) (vitamines, antioxidants)
- Aigua
- 1 pessic de sal marina sense refinar (sodi)

Elaboració

Posar tots els ingredients a la batedora i batre uns minuts (depenent de la potència de la batedora) fins que quedi tot ben fi. Ajusta la quantitat d'aigua segons la textura que vulguis obtenir.

Comentaris

És possible que després de realitzar un gran esforç físic (un llarg entrenament, una competició tipus marató, triatló, ultra trail, etc.) no tinguem massa gana. És per aqueta raó que el batut ens pot venir més de gust ja que és pràcticament líquid. A més, el fet de que sigui un batut farà que absorbim més ràpidament els nutrients i ens ajudarà a recuperar els líquids perduts.

És bona idea afegir un pessic de *sal marina* per recuperar el **sodi** perdut.

Després de l'activitat física intensa hi ha una finestra (entre 30-60 min aproximadament) en que la capacitat d'absorció de **carbohidrats** del nostre organisme és superior a l'habitual, de manera que permet recuperar el glucogen perdut més ràpidament. En aquest batut el trobem sobretot en els *plàtans* i els

dàtils. Els dàtils són molt energètics i nutritius pel seu contingut en sucres i vitamines, la seva riquesa en minerals i oligoelements. Són ideals per a una dieta d'esportistes.

A més, també és important prendre **proteïna** en aquesta finestra per tal de minimitzar la pèrdua de massa muscular (ja que l'organisme està utilitzant les reserves de glucogen dels músculs com a energia). *L'alga espirulina* és un **superaliment** que entre altres nutrients, conté proteïnes de molt fàcil digestió i assimilació. És molt rica en minerals i antioxidants. Ajuda a recuperar la forma física, l'energia, la vitalitat i a desintoxicar l'organisme, per aquesta raó és utilitzat com suplement per molts atletes perquè millora la recuperació enfront la fatiga i l'esgotament i estimula el sistema immunològic.

Tanmateix després d'un gran esforç el nostre sistema immunitari es pot veure afectat. Incloure **vitamina C** en el batut ens ajudarà a enfortir les defenses generals de l'organisme a més de ser un potent antioxidant. **El julivert conté molta més vitamina C que les taronges.**

Durant la pràctica de l'activitat física intensa s'alliberen molts radicals lliures (substàncies tòxiques) fruit de l'alta oxidació que es produeix. És necessari ingerir aliments rics en **antioxidants** com la fruita, especialment els fruits vermells. És important que aquests siguin ecològics per evitar els pesticides ja que no els podem pelar.

Després d'un esforç físic intens i de llarga durada es produeixen processos inflamatoris en el nostre organisme. La ingesta d'àcids grassos (antiinflamatoris) és necessària en la dieta de qualsevol persona perquè l'organisme no és capaç de sintetitzar-los per ell mateix però en el cas dels esportistes que participen en llargues competicions encara més. Malgrat que l'omega 3 es troba de manera més biodisponible en el peix i el marisc, per fer un batut podem utilitzar les *llavors de chia o de lli*.

BEGUDA PER LA FATIGA I ELS CRUIXIMENTS

Ingredients

- 1L aigua
- 1 c.s té de 3 anys (kukicha)
- 1 c.s. pasta de pruna umeboshi

Elaboració

Bullir el té de 3 anys amb l'aigua durant 2-3min. Apagar el foc i deixar en infusió durant 5-10 min.

Afegir la pruna d'umeboshi picada o la pasta d'umeboshi i remenar perquè es barregi tot bé.

Comentaris

El **te de 3 anys o kukicha** és un te que es fa a partir de les branques que han estat 2 o 3 anys en la planta del te verd. Es tracta d'un te tan suau que el poden prendre tant els nens com les persones grans. Té un efecte tonificant i remineralitzant sobre l'organisme. Conté vitamina C i calci i ajuda a tonificar i desinfectar l'intestí. És millor prendre'l fora dels àpats perquè no interfereixi en l'absorció del ferro (tanins).

Les **prunes umeboshi** es consideren un aliment-medicament. Són prunes japoneses fermentades amb sal i fulles de shiso (planta japonesa medicinal) entre 1 i 3 anys. S'han utilitzat tradicionalment com aliment i medicina a la Xina, a Corea i al Japó, sobretot en casos d'intoxicació alimentària, contaminació de l'aigua, diarrea o estrenyiment.

BIBLIOGRAFIA

Apunts dels cursos de Dietètica Naturista i Oriental i Dietoteràpia del IFPS Roger de Llúria de Barcelona (www.rogerdelauria.com)

www.fitnessrevolucionario.com

www.etselquemenges.com

Olga Cuevas Fernández y Lucía Redondo Cuevas. Tratamientos naturales al alcance de todos. Cenadiher S.L. 2011

www.fooderland.com
www.instagram.com/myfooderland/

