

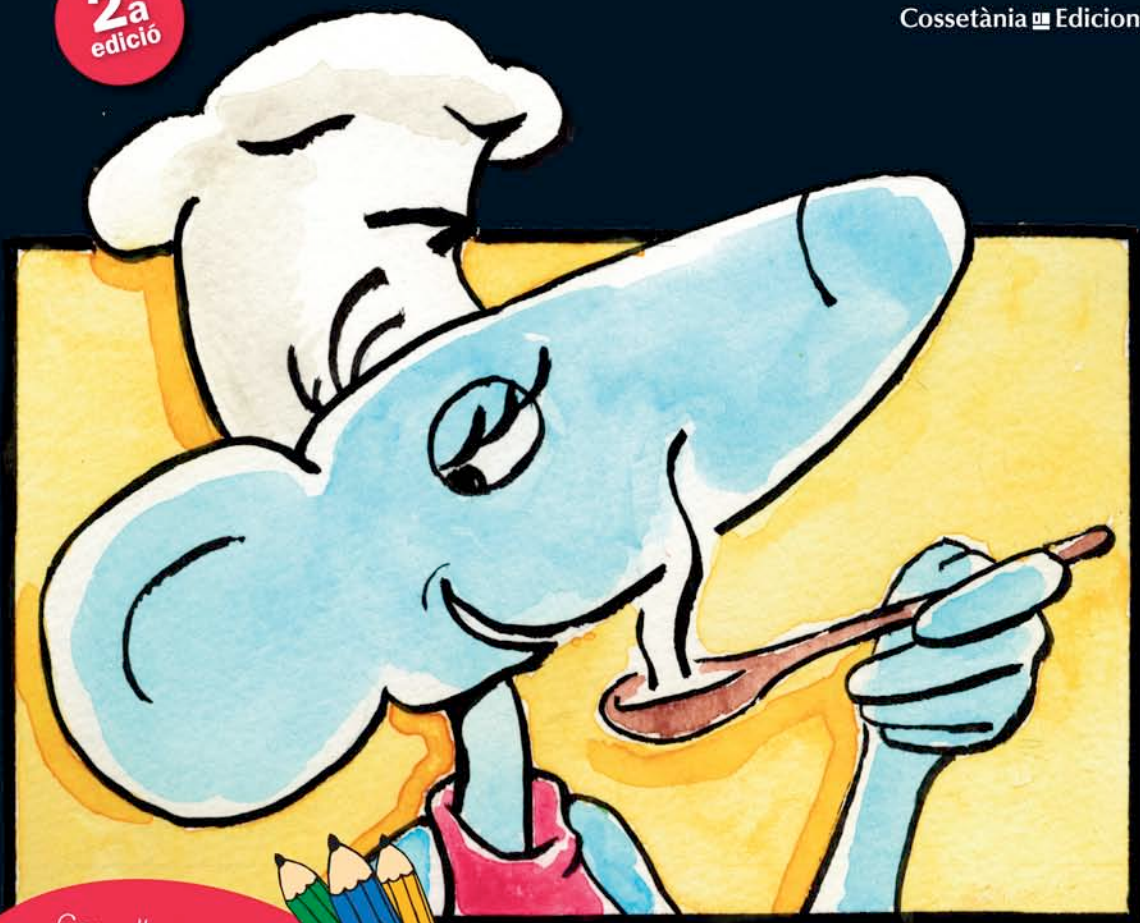
La Filomena **els fogons** **remena**

Premi
Gourmand Cookbook
Awards 2007

2a
edició

Cuina natural per a pares i fills

Cossetània Edicions



Consells i receptes
saludables amb
divertides il·lustracions
per pintar

Josefina Llargués

Pròleg de Josep Pàmies • Il·lustracions d'Amadeu Casas

Col·lecció El Globus • 3





Primera edició: març del 2007
Segona edició: setembre del 2015
© Dels textos: Josefina Llargués
© De les il·lustracions: Amadeu Casas

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Open Print

ISBN: 978- 84-9034-353-1

DL T 1111-2015





• Col·lecció *El Globus* – 3 •

La Filomena els fogons remena

Cuina natural per a pares i fills

JOSEFINA LLARGUÉS

IL·LUSTRACIONS D'AMADEU CASAS

Cossetània
EDICIONS





Índex

PRÒLEG DE LA PRIMERA EDICIÓ,
pel doctor Eduard Estivill..... 6

PRÒLEG DE LA SEGONA EDICIÓ,
per Josep Pàmies..... 7

Pare i mare... .. 9

Hola, nens i nenes!..... 12

És l'hora d'esmorzar!..... 14

L'hora de berenar ha arribat! 16

L'ANIVERSARI DE LA FILOMENA

“Piruletes” de parmesà..... 18

Galetes de coco i quinoa 19

Pastís d'ametlles amb cobertura
de xocolata negra..... 20

ELS NOUS AMICS DE LA FILOMENA

Sopa d'espínacs i tofu..... 24

Fideus d'arròs amb xiitake 26

VISITA DELS AVIS

Amanida de blat de moro i soja
germinada 30

Hamburgueses de mill i quinoa ... 32

Copa freda de maduixots 34

UN BON ESMORZAR

PER AL DIUMENGE

Pa de nous 38

Melmelada de préssec de vinya... 40

L'ALDO, L'AMIC VENECIÀ

Sopa de farigola..... 44

Trita de patata amb ceba..... 45

Pa amb tomàquet 47

ANEM D'EXCURSIÓ!

Trufetes de fruits secs..... 50

Galetes d'ametlla 51

UN DIA A PROP DEL MAR

Espàrrecs i xampinyons amb
vinagreta d'herbes aromàtiques... 54

Amanida d'arròs, pipes
de gira-sol i sèsam 56

MARE, QUÈ MENJAREM AVUI

PER DINAR?

Suc de poma i pastanaga..... 60

Mongetes tendres amb
salsa d'avellanes..... 62





Seitan amb tomàquet
i arròs integral 63

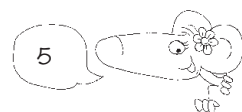
HA ARRIBAT EL CAP DE SETMANA!
Pizza amb carabassó,
tomàquet i *mozzarella* 66
Amanida de col llombarda
i poma 68
Crispetes de colors 70

HEM GUANYAT LA LLIGA!
Crema de carabassa
amb fruits secs 73
Mongetes azuki amb cuscús 75
Compota de poma amb quefir 77

Hem de recordar... 79
Què mengen els nostres fills? 82



*Aquest llibre està dedicat als meus fills,
en Joan, la Maria i l'Erxart,
que són la sal de la meua vida,
al Gerard i a la Laura, i a tots aquells
nens que participen en els meus tallers.*





La Filomena els fogons remena

Pròleg de la primera edició

He d'admetre que, quan la Josefina Llargués em va parlar del seu llibre perquè el prologués, encara no havia llegit el manuscrit que m'havia remès uns dies abans. Vaig pensar que devia ser un llibre més de cuina, com d'altres que hi ha al mercat.

Jo no sóc un expert en cuina, com bé sabeu, però sí que m'interessa molt ensenyar bons hàbits als nens. Només de llegir la seva introducció, vaig pensar que estàvem en sintonia. En el nostre llibre *A menjar* (Random House Mondadori), escrit amb la Montse Domènech, ja fèiem incidència en la necessitat d'adquirir uns bons hàbits de menjar. La Josefina insisteix en la idea i la desenvolupa de forma àgil i amena al llarg del seu llibre.

Ha estat una gran i agradable sorpresa constatar la validesa de les seves opinions. El llibre és altament interessant i recomanable. No només per les excel·lents coherències dietètiques sinó també per la filosofia sobre el tipus de menjar que planteja.

Conceptes com *educar el paladar* sintonitzen totalment amb els conceptes actuals que compartim sobre alimentació infantil. Els nens són petits però no "tontos". Pensar que a un

nens només li agraden els macarrons i la carn arrebossada és sinònim de pares poc intel·ligents. Diversos restauradors ja han posat en marxa tallers per estimular els gustos dels nens. Això són iniciatives, com la de la Josefina Llargués, elogiades.

En el llibre i a través d'un personatge divertit, la Filomena, es presenten una gran varietat de receptes plenes de sentit comú i bones recomanacions dietètiques, d'acord amb les últimes tendències d'alimentació infantil.

El llibre presenta de forma intel·ligent diferents conceptes sobre hàbits de menjar que fan incidència en els valors educatius de la gastronomia. Les receptes són plenes de novetats i poden ser molts enriquidores per als nens. Al final del llibre, l'autora aprofundeix en conceptes teòrics bàsics sobre l'alimentació infantil, que compartim completament.

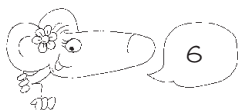
En resum: un llibre útil, modern i imprescindible per inculcar bons hàbits alimentaris als nens.

DR. EDUARD ESTIVILL

Director de la Clínica del Son

USP Institut Universitari Dexeus

Barcelona





Pròleg de la segona edició

És per mi un luxe i un plaer que la Josefina Llargués m'encomani aquest pròleg per a un llibre molt adient per a nens i adults, escrit d'una forma amena i senzilla, però plena de bons consells nutricionals en la línia del que deia Hipòcrates: "Que el teu aliment sigui el teu medicament."

Si el jurament hipocràtic, a l'acabar la carrera de medicina, se seguís fent com fa unes dècades amb la inclusió d'aquesta frase, obligaria l'oligarquia acadèmica a donar classes de nutrició als futurs metges. És una vergonya que es graduïn sense haver pogut estudiar la vinculació entre malaltia i mals hàbits alimentaris.

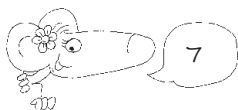
Com que això de moment no canviarà, llibres com el de la Josefina són imprescindibles per arribar a la societat desinformada amb idees de renovació en la dieta dels nostres infants, molts d'ells terriblement engreixats com porcells amb menjar porqueria.

El neurocirurgià americà Russell L. Blaylock i el Dr. Jesús A. Fernández-Tresguerres Hernández, catedràtic de Fisiologia i Endocrinologia Experimental de la Universitat Complutense de Madrid, coincideixen que el glutamat monosòdic

(E-621), potent additiu saboritzant de moltes de les llatinadures d'infants i de grans, administrat en el menjar d'un grup de rates els provoca, en relació al grup que no en pren, un defici per menjar en excés i una reducció per aquest motiu de la seva vida d'un 50%, per culpa de l'obesitat, diabetis i càncer que els provoca.

El bioquímic Paul Stitt i la seva dona, Barbara Reed, van fer un altre experiment impactant en unes escoles angleses, afectades, com la majoria, pel fenomen d'hiperactivitat (TDHA), alimentant dos grups de rates, un amb l'esmorzar de menjar porqueria que portaven alguns nens a l'escola i l'altre grup amb cereals integrals, formatge, etc. El comportament al cap de tres dies ja era violent en els del primer grup i al cap de dos mesos ja es mataven entre elles, mentre que el grup que menjava natural portava una vida tranquil·la i feliç. Aquest fet va originar un canvi brutal en l'alimentació de les famílies dels nens d'aquella escola, on a més a més s'eliminaren tots els dispensadors de begudes i menjar poc recomanable que hi havia al centre.

Molts nens avui dia diagnòsticats amb hiperactivitat, per culpa en





La Filomena els fogons remena

bona part d'aquest tipus de menjars i begudes, estan sent tractats injustament amb medicació que pot provocar mort sobtada, més obesitat, diabetis prematura, colesterol, triglicèrids... danys reconeguts i publicats a la revista *Sietes*, de l'Institut de Farmacologia de Catalunya.

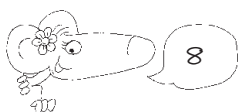
El major llegat que podem deixar als nostres fills, néts i besnéts és el d'inculcar-los bons hàbits alimentaris per preservar la seva salut, gaudir d'una saborosa cuina i tenir una millor qualitat de vida.

Perquè és terrible veure per un costat milions de nens morir de gana

mentre a l'altra part, la del món opulent, hi ha una gran quantitat de nens obesos i a la vegada desnodrits i malalts per l'addicció a productes alimentaris industrialitzats, que les mateixes famílies consideren adequats, per culpa de la publicitat enganyosa que les nostres autoritats permeten sense cap escrúpol.

Per això, nens i pares, estem davant d'un llibre amb el qual, posant-lo a la pràctica, podrem gaudir de la cuina i, a la vegada, evitarem molt sofriment a les famílies.

JOSEP PÀMIES





Cuina natural per a pares i fills

Pare i mare...

Tots som conscients de com n'és d'important que els nens, ja des de ben petits, aprenguin a alimentar-se bé i gaudeixin menjant i, per què no?, cuinant. Una manera d'aconseguir-ho és fer-los participar, sempre que sigui possible, del ritual diari de preparar els àpats. El nucli familiar i l'escola són, sens dubte, els dos principals eixos educatius en aquest terreny.

No obstant això, el ritme que ens imposa la vida moderna comporta que tant els infants com els adolescents tinguin escasses oportunitats de cuinar a casa o de veure cuinar els seus pares. La immensa majoria dinen a l'escola, on sovint els àpats els subministra una empresa externa. A la nit hi ha moltes llars on es menja un entrepà o un plat precuinat.

Els nens que es troben en aquesta situació van elaborant una idea errònia de la transcendència d'uns bons hàbits nutricionals i acaben interpretant la pràctica alimentària com un acte de màgia, en el transcurs del qual el plat apareix cuinat a taula sense cap esforç o amb un procés d'elaboració ínfim.

Així, per manca de temps, el fet d'alimentar-se acaba convertint-se, en moltes famílies, en un simple acte d'omplir l'estómac de forma ràpida, sense prendre realment consciència que el que mengem té una repercussió directa en la nostra salut i en el que som.

Hi ha estudis que demostren que els nens que entre els 4 i 7 anys presenten problemes de tipus alimentari (dieta restringida o selectiva, inapetència, sobrealimentació, etc.) poden arribar a desenvolupar, en un futur, algun trastorn relacionat amb l'alimentació.

En el vessant extrem d'aquest conflicte, ens trobem l'anorèxia i la bulímia nervioses, els dos trastorns de comportament alimentari més greus que es coneixen en l'actualitat. La majoria d'investigacions que es porten a terme en aquest àmbit demostren que, durant els darrers anys, s'ha produït un considerable augment tant en la incidència com en la prevalença d'aquest tipus de patologies.

L'edat d'inici se situa entre els 14 i els 18 anys, encara que pot afectar també un sector més jove o més





La Filomena els fogons remena

gran de població. Els factors de caire cultural i social s'assenyalen com els principals responsables d'aquest increment, conjuntament amb uns inadequats hàbits o patrons d'alimentació.

Paral·lelament, arran del canvi d'hàbits alimentaris i de l'actual dinàmica familiar, actualment es manifesta un problema emergent afegit: el sobrepès i l'obesitat. Aquests trastorns adquireixen unes dimensions certament preocupants i amenacen de convertir-se en una de les epidèmies del segle XXI, ja que afecten, cada vegada més, un sector més ampli de la població infantil i adolescent.

Segons les estadístiques, un 18,3% dels nens d'entre 6 i 9 anys pateixen obesitat i un 26,2%, sobrepès. Un nen obès

serà, amb tota probabilitat, un adult obès, amb tots els riscos que això comporta de patir problemes articulars, cardiovasculars, diabetis, càncer...

Com a causa primera cal destacar les dietes pobres en nutrients, altes en greixos saturats, sucres i cereals refinats, així com la manca d'exercici. Observem que tant els nens com els adolescents passen gran part del seu temps de lleure davant el televisor, la pantalla de l'ordinador o amb els videojocs.

Les dues principals eines que tenim els pares al nostre abast per prevenir aquest tipus de situacions consisteixen a fomentar en els nostres fills la pràctica habitual de l'esport com a activitat lúdica, per tal d'afavorir el seu desenvolupament harmònic tant psíquicament com físicament, i aconseguir que els nens aprenguin a alimentar-se de forma conscient i a valorar l'esforç i la dedicació inherents a l'acte de cuinar.





Cuina natural per a pares i fills

Aquest llibre pretén fer una modesta aportació en aquest darrer àmbit. El seu receptari es basa en una dieta rica en vegetals, amb l'objectiu d'aportar idees alternatives al consum excessiu de proteïna animal, pastisseria industrial, greixos poc saludables i cereals refinats. Ofereix, també, un ventall més ampli d'aliments a l'hora d'elaborar els nostres plats i uns senzills coneixements dietètics per millorar la nostra alimentació i la dels nostres fills.

És evident que hi ha tot un món al marge dels clàssics menús infantils. Els àpats dels nens poden ser tan rics i variats com els dels adults. No hem d'oblidar que la cuina forma part de la cultura de totes les civilitzacions. Per què no eduquem, doncs, el paladar dels nostres fills com es fa en qualsevol altra àrea de coneixement?

La diversitat ha fet possible que aliments llunyans formin part de la nostra quotidianitat. La cuina natural, des de sempre, ha incorporat aliments d'altres cultures que, conjuntament amb els de casa nostra, enriqueixen el ventall de la nostra gastronomia.

L'objectiu final del llibre és aconseguir que l'acte de cuinar sigui, sempre que es pugui, una *pràctica conjunta entre pares i fills*. Mitjançant receptes senzilles, elaborades amb ingredients naturals, els nens aprendran a manipular el menjar, preparar un plat, i després veuran que del resultat de la seva feina en gaudeixen ells mateixos i els que els envolten.

Totes les receptes es presenten amb una breu ressenya d'informació nutricional sobre els productes utilitzats, perquè els nens vagin elaborant i integrant el concepte *alimentar-se bé* i sàpiguen diferenciar entre aquelles coses que només atipen i les que realment tenen un valor nutitiu.

La darrera part del llibre inclou un annex en què es relacionen alguns dels errors que més sovint cometem els pares en l'alimentació dels nostres fills.

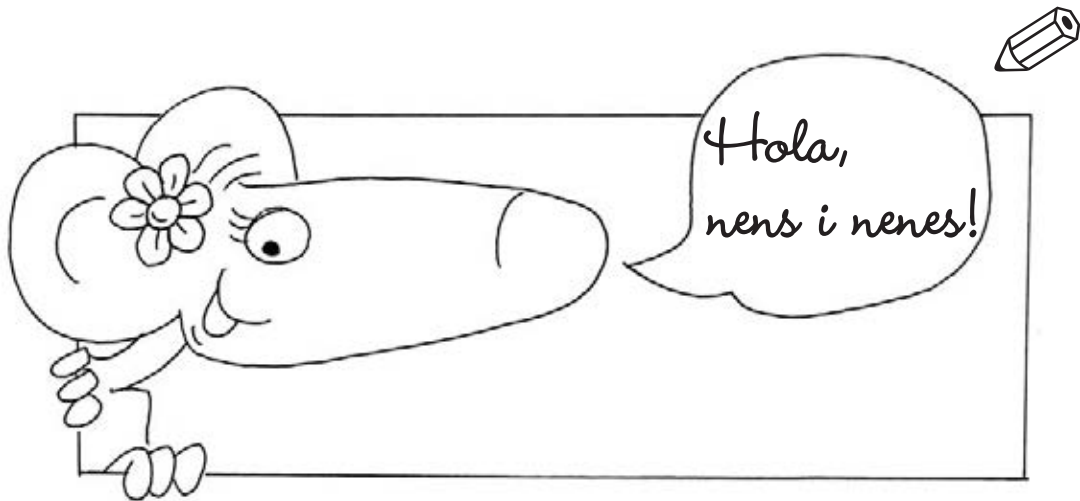
No ho dubteu: donar als nostres fills una alimentació sana i ensenyar-los el valor d'alimentar-se bé és, de ben segur, el millor regal per al seu futur!

JOSEFINA LLARGUÉS





La Filomena els fogons remena



Sóc la Filomena, un cangurrat, una barreja de cangur i rateta. Sóc petita i bufona i tinc molts amics. Me'ls estimo molt, jo, els meus amics, i ells, a mi, també!

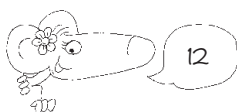
Tothom diu que sóc molt bona cuinera, i... sabeu per què? Doncs, perquè m'encanta menjar i descobrir nous sabors i aromes. No és pas veritat que als nens només ens agraden els macarrons i la carn arrebossada, oi que no? Si els aliments estan ben cuinats i se'ns presenten de forma atractiva, ens agrada tot i gaudim dels àpats igual que els adults!

El cert és que m'ho passo molt bé ajudant el pare i la mare a cuinar, perquè em deixen fer moltes coses i sempre m'expliquen propietats i anècdotes dels aliments. És molt bonic preparar el menjar i gaudir després del que has cuinat, ja ho veureu.

Sereu molt feliços quan vegeu que als altres els agrada tot allò que els prepareu amb amor i creativitat! Sí, sí, amor! L'amor és indispensable en totes les àrees de la nostra vida, i un plat elaborat sense amor difícilment sortirà bé, per senzill que sigui.

La mare diu que és molt important conèixer els aliments i com combinar-los per alimentar-nos bé. Em sembla que deu tenir raó, perquè a casa mengem tots molta fruita, verdura, cereals integrals, algues, tofu, seitan, llegums, fruits secs..., i ni els meus germans en Joan, la Maria i l'Erxart, ni jo gairebé mai no estem malalts.

M'agraden molt les "xuxes", com a vosaltres, suposo, però ni els pares ni els avis me'n deixen menjar gaires. Només de tant en tant..., però, a mi, ja em va bé! La mare diu que porten





Cuina natural per a pares i fills

conservants, colorants, sucres refinats i no sé quantes coses més!

Des que cuino, valoro molt l'esforç que representa per als pares donar-nos una bona alimentació i, a més, divertida i variada. És força complicat elaborar plats diferents a cada àpat i d'això no te n'adones fins que "remenens els fogons".

He escrit aquest llibre, que ara us presento, amb algunes de les receptes que em surten millor. Bé, sempre amb l'ajut del pare, la mare o els avis, perquè ja sabeu que els nens no podem cuinar si no és sota la supervisió d'un adult... Ens podríem cremar, tallar...

Al llarg d'aquestes pàgines, anireu trobant tot un seguit de consells de les coses que la mare i l'àvia m'han anat explicant. M'agrada que vosaltres també les conegueu, perquè menjar bé és molt important per al nostre

creixement, però saber què mengem i per a què també ho és.

L'esmorzar i el berenar són també fonamentals per a nosaltres! Per això, us presento algunes idees molt nutritives per a aquests dos àpats.

Al final del llibre, hi ha un altre apartat amb alguns aspectes que cal que tinguem en compte a la cuina, a la taula, quan anem d'excursió i després de fer esport! Llegiu-los amb deteniment, perquè us poden ser molt útils!

Ah! Me n'oblidava! He demanat a l'il·lustrador que em dibuixi en blanc i negre. Així tindreu la possibilitat de personalitzar el vostre llibre de cuina, pintant-lo amb aquells colors que més us agradin!

Bé, practiqueu força, que jo ja preparo el següent llibre amb noves aventures a la cuina!

FILOMENA





La Filomena els fogons remena

És l'hora d'esmorzar!

La Filomena té molta cura de la seva alimentació, perquè sap com n'és d'important per estar sana i forta i tenir energia per estudiar i jugar amb els seus amics.

Sempre procura llevar-se una mica més aviat per poder esmorzar a casa amb la seva família i arribar a escola plena de vitalitat i amb ganes de treballar.

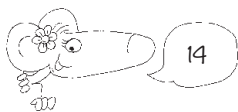
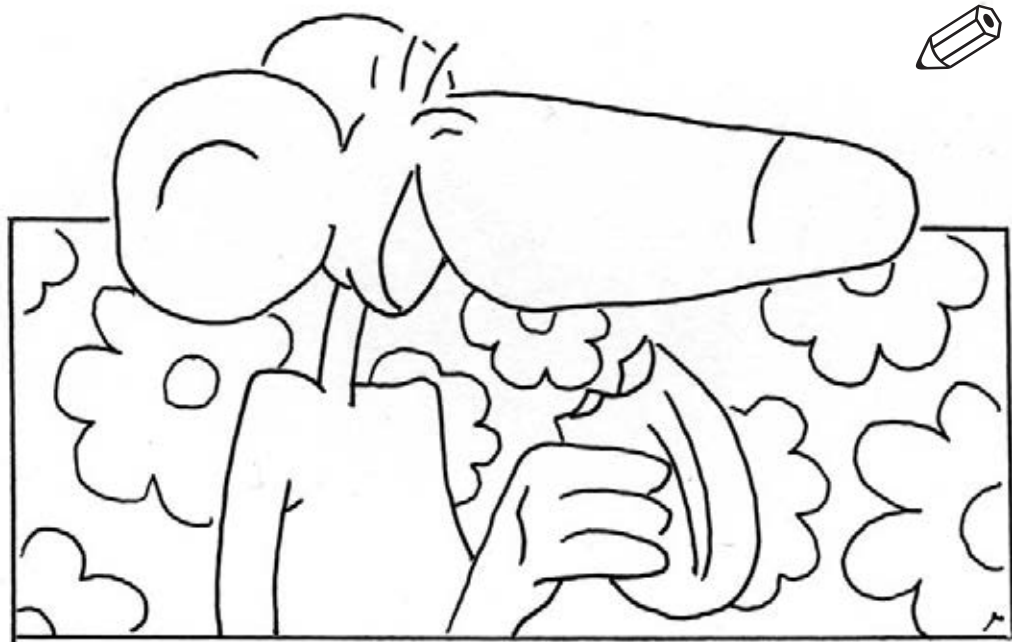
Si aneu a escola en dejú, us sentireu més cansats. En canvi, si us renteu la cara i les mans amb aigua ben fresca i esmorzeu bé a casa, ar-

ribareu contents i amb una energia desbordant!

La nostra amiga ha preparat una llista amb molt bones idees per començar el dia amb energia.

Un bon esmorzar ha de començar sempre amb una peça de fruita o un suc natural acabat de fer i després:

- Entrepans amb pa integral.
- Begudes de civada, d'arròs, d'avellanes, d'ametlles, de quinoa, de kamut, de coco... (el més aconsellable és anar alternant).





Cuina natural per a pares i fills

- Pastissos casolans preparats amb farina integral i sucre integral de canya o fruita dessecada.
- Cereals integrals o musli sense sucre afegit.
- Melmelades naturals, sense sucre afegit, amb pa integral.
- Formatge fresc amb pa integral.
- Un ou de gallina feliç passat per aigua.
- Galetes integrals.
- Fruits secs, llavors i fruita dessecada: dàtils, figues, panses, orellanes de préssec, d'albercoc, etc.
- Quefir o iogurt vegetal o de cabra, si preneu làctics...

A l'hora del pati
podeu menjar: fruita fresca,
fruits secs o fruita dessecada, galetes integrals...

