

TALLER DE CUINA **CARDIOSALUDABLE** **RECEPTES AL PUNT DE SAL**

BASE CIENTÍFICA

1 kg d'experiència

PRODUCTES SALUDABLES I DE PROXIMITAT

800 grams d'aliments del territori

ELABORACIÓ SENZILLA

1 litre

PASSIÓ

Un polsim

ULTRAPROCESSATS

0 unitats de participació

PREPARACIÓ

- 1.- Organitza tallers de cuina cardiosaluble a l'IRBLleida per millorar l'alimentació per a persones amb risc de patir malalties cardiovasculars.
- 2.- Apunta't a un dels tallers i coneix diferents grups d'alimentació i receptes al punt de sal.
- 3.- Gaudeix de l'activitat en directe.

ELABORACIÓ

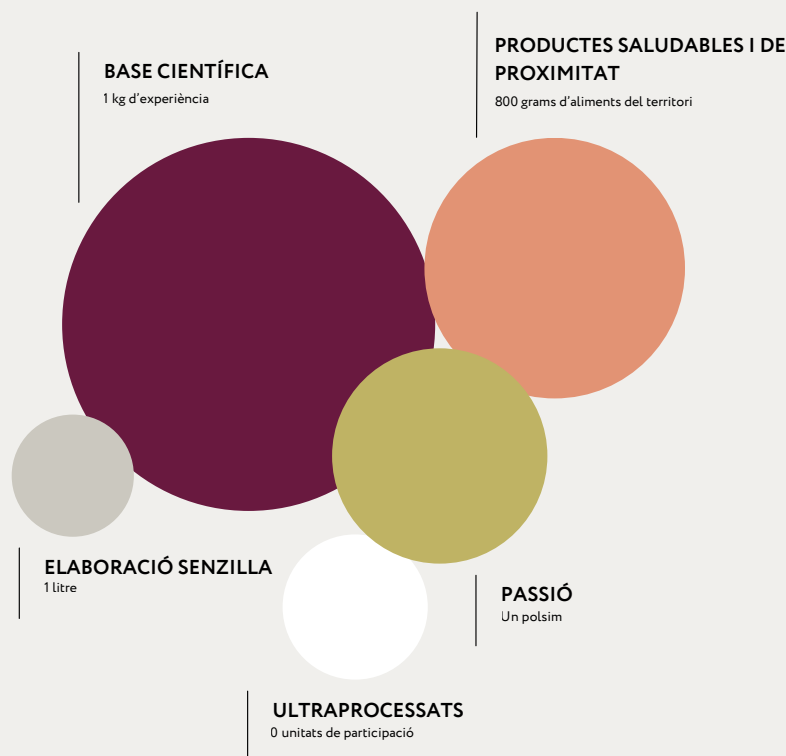
- 25/02/2026, 12.00-13.00h
- 16/03/2026, 16.00-17.00h
- 25/03/2026, 12.00-13.00h
- 20/04/2026, 17.00-18.00

Ubicació: IRBLleida (av. Alcalde Rovira Roure, 80, edifici barres horitzontals)

INSCRIPCIÓ GRATUITA



TALLER DE CUINA CARDIOSALUDABLE



RECEPTES AL PUNT DE SAL

La sal ha estat un element essencial per a les societats humanes des de l'antiguitat: des de la seva valoració com a bé de canvi i conservant d'aliments fins al seu ús com a condiment per potenciar sabors. De fet, el mateix mot *salari* prové del llatí *salarium*, una compensació vinculada a la sal que rebien alguns soldats romans, fet que il·lustra fins a quin punt aquest producte era considerat un bé de gran valor. Al llarg dels segles, la sal ha configurat cultures culinàries i rutes comercials. En el nostre territori, l'or blanc (com també es coneixia la sal) va tenir un pes notori en l'època medieval, i va generar topònims com **Gerri de la Sal** o **Vilanova de la Sal**, que van ser centres importants d'extracció i comercialització de sal, amb rutes que la distribuïen en masos i mercats veïns i que van contribuir al desenvolupament econòmic local durant segles (1-2). La sal no només era un valuós condiment i conservant, sinó que va servir com a moneda d'intercanvi i va impulsar vies comercials arreu d'Europa i del Mediterrani.

Malgrat la seva importància històrica, avui el consum de sal ha arribat a nivells molt superiors als recomanats i ha esdevingut un problema de salut pública. L'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** recomana no superar els 5 g de sal al dia (uns 2 g de sodi), però a Espanya el consum mitjà de sal se situa al voltant dels 9-10 g diaris, pràcticament el doble, i prop del 80% de la població supera aquesta xifra (3). En l'àmbit europeu, la majoria dels països també registren ingestes de sal elevades, habitualment d'entre 7 i 12 g diaris, amb un consum sistemàticament més alt en homes que en dones (4). Malgrat les iniciatives de reducció, Europa continua molt per sobre dels límits que estableixen els objectius de salut.

Una part molt significativa d'aquest excés prové de l'anomenada "**sal amagada**", present en aliments processats i precuinats com el pa industrial, els embotits, els formatges, les salses, les conserves i els plats preparats. Es calcula que entre el 70 i el 75% de la sal que consumim diàriament prové d'aquests productes, i no de la sal que s'afegeix al menjar quan es cuina o a taula (3). El consum de sal amagada és especialment elevat entre adolescents i adults joves, que són els qui ingereixen més productes ultraprocessats, i també és lleugerament superior en homes que en dones (5). Paral·lelament, el consum d'ultraprocessats en la societat continua augmentant de manera sostinguda.

Des del punt de vista químic, la sal comuna és clorur sòdic (NaCl): **cada gram de sal conté aproximadament 400 mg de sodi**. Un excés de sodi en la dieta provoca retenció de líquids, augment del volum sanguini i més pressió sobre les parets dels vasos, cosa que contribueix directament al desenvolupament de la **hipertensió arterial** (6).

Amb el temps, la hipertensió pot danyar el cor, els vasos sanguinis i també els ronyons, i incrementar així el risc de tenir infart de miocardi, ictus o **malaltia renal crònica (MRC)**. La MRC consisteix en una pèrdua progressiva de la funció dels ronyons, sovint silenciosa, que pot acabar requerint diàlisi o trasplantament. A **Espanya**, la MRC afecta aproximadament un **15%** de la població adulta (uns **7 milions de persones**), amb una prevalença creixent amb l'edat i amb una previsió d'increment en els pròxims anys a causa de l'envelliment poblacional i l'alta incidència d'hipertensió i diabetis (7). La connexió entre ronyó i cor és tan estreta que el dany en un d'aquests òrgans incrementa significativament el risc de malaltia en l'altre i configura un veritable **eix cardiorrenal**.

Reduir la sal no vol dir renunciar al plaer de menjar. Utilitzar herbes aromàtiques, espècies, all, ceba, llimona o vinagre permet realçar el gust dels aliments de manera natural. Aquest petit llibre de receptes neix amb la voluntat d'ajudar-te a cuidar la salut sense perdre el sabor i de mostrar que una cuina amb poca sal o gens de sal pot ser igualment saborosa, variada i reconfortant. A més, s'han seleccionat receptes d'elaboració **senzilla i ràpida** amb ingredients a l'abast de tothom per facilitar l'elaboració de menús baixos en sal.

Serafi Cambray Carner

Professor lector Serra Húnter Universitat de Lleida. Facultat de Medicina. Ciències Mèdiques Bàsiques

Investigador principal de l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida-Fundació Dr. Pifarré. Grup de recerca translacional vascular i renal

Webgrafia

- (1) Museu de la Sal de Gerri de la Sal. La sal al Pirineu català: història, explotació i comerç. Gerri de la Sal, Pallars Sobirà. <https://museudegerri.cat/historia-de-la-sal/>
- (2) Retalls de Cuina. Guia de la Sal de Cardona. Article sobre la història de la sal a Cardona i l'etimologia del terme salari. <https://www.retallsdecuina.cat/2025/10/guia-de-la-sal-de-cardona.html>
- (3) Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Consumo de sal y sodio en la población española. Ministerio de Consumo, Gobierno de España. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/evaluacion_monitorizacion.htm
- (4) World Health Organization (WHO). Guideline: Sodium intake for adults and children. Ginebra. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>
- (5) European Commission – Knowledge for Policy. Dietary salt intake and main food sources in Europe. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-salt/sodium_en
- (6) Canal Salut. Generalitat de Catalunya. La sal, el sodi i la hipertensió arterial. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/aliments/sal/index.html>
- (7) Gaceta Médica. Siete millones de españoles padecen enfermedad renal crónica y más de la mitad lo desconoce. <https://gacetamedica.com/investigacion/siete-millones-de-espanoles-padecen-enfermedad-renal-cronica-y-mas-de-la-mitad-lo-desconoce/>

AMANIDA D'ALBERGÍNIA TURCA

Tot i que la recepta original és amb albergínia, també s'hi pot afegir pebrot vermell (de restes d'escalivada, i posant-hi, com a mínim, el doble d'albergínia que de pebrot) o tomàquet escalivat (cal reduir la quantitat de suc de llimona per compensar l'acidesa).

01

AMANIDA MURCIANA

Segons la recepta original, s'utilitzen tomàquets sencers en conserva, de manera que, si no teniu tomàquets frescos a mà, són una molt bona opció. La ceba en juliana es pot deixar 15 min en un plat amb aigua freda i un polsim de sal perquè sigui més suau.

02

TORRADES AMB TOMÀQUET I FORMATGE D'ALFÀBREGA

Si no teniu alfàbrega fresca, podeu canviar-la per cibulet; si no, l'orenga també és una bona opció.

03

SMOOTHIE LLEIDATÀ

Si no teniu temps de congelar la fruita, podeu fer-ho amb fruita fresca, però afegint a la barreja una tassa i mitja de glaçons. Si voleu canviar els préssecs per pomes o peres, és millor posar-n'hi una peça i mitja i mig platàn més. Si voleu fer-ho més sa i nutritiu, podeu afegir-hi 3-4 fulles d'espinacs frescos.

04

NATXOS DE POMA GRANNY SMITH

Podeu comprar barreges de fruits que no estiguin ensucrats ni salats. Les panses es poden substituir per nabius, orellanes o algun altre fruit deshidratat no ensucrat. Les ametlles, les avellanes i les nous es poden torrar lleugerament en una paella (sense oli) per ressaltar-ne el gust.

05

ALVOCATS FARCITS DE TONYINA I PANÍS

Si us agrada el menjar picant, al farcit podeu posar-hi xilis de Jalapa trinxats. Per millorar la digestió, podeu substituir part del logut grec per quefir. Si us agrada el gust de la llima, podeu afegir-hi ratlladures de la pela (amb mitja cullerada de cafè n'hi ha prou).

06

CREMA D'ESPINACS I ALVOCATS

Per obtenir un gust més intens, es pot substituir l'aigua per brou vegetal sense sal. És molt important que el brou sigui sense sal i, sobretot que no sigui en pastilles, ja que porten quantitats elevades de sal.

07

CEBICHE

Hi ha persones que troben que el coriandre té gust de sabó. Si és el vostre cas, el podeu substituir per julivert. Si us agrada contrastar sabors, podeu posar-hi panís sense sal ni sucres afegits.

08

SOPA FREDA DE TOMÀQUETS

Es pot substituir la crema per una porció de formatge burrata amb alfàbrega.

09

HUMMUS

En lloc de sésam, es pot emprar tahina, una pasta de llavors de sésam (1-2 cullerades) que no porta gaire sal. Compte amb els cigrons cuits de pot; si no són baixos en sal, en aquesta recepta us aportaran 2.8 g de sal (aprox.).

10

VARIAT DE VERDURES AMB SALS DE FORMATGE

Si no teniu anet (o no us agrada), podeu posar-hi qualsevol altra herba aromàtica (cibulet, julivert, coriandre, alfàbrega...) o la combinació que més us agradi. Si voleu una salsa més lleugera, hi podeu afegir 2 cullerades de llet desnatada.

11

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB ORENGA

És millor coure la mongeta a casa; es cou igual que els cigrons (vegeu la recepta d'hummus). La mongeta cuita pot portar sal (uns 0.6-0.9 g per cada 100 g). Si en feu servir, passeu-hi un parell d'aigües. Les mongetes es poden canviar per cigrons.

12

TZATZIKI

Aquesta salsa grega combina molt bé amb vegetals o amb pa de pita.

13

SARDINES MARINADES AMB OLIVADA

Si us agrada el menjar picant, podeu afegir un polsim de bitxo sec a l'olivada. Si la preferiu més suau, canvieu el pebre negre per pebre blanc. Per servir-ho podeu fer farcells de sardina amb l'olivada al mig, posar la sardina sobre fulles d'endivia i l'olivada a sobre, o bé sucuar una torrada sense sal amb l'olivada i posar-hi les sardines a sobre.

14

AMANIDA DE FORMATGE FRESC I TOMÀQUET AMB SALS D'ALFÀBREGA

Si no teniu pinyons podeu emprar nous o una barreja de nous i pipes sense sal. La salsa es pot fer més espessa afegint-hi més formatge i remenant-ho a mà un cop estigui acabada, o més lleugera afegint-hi oli d'oliva i remenant-ho. L'amanida i la salsa es poden servir per separat.

15

AMANIDA DE PORROS, PERNIL I POMA

En aquest plat es pot jugar amb l'acidesa de la poma i de la salsa. En aquest cas, les varietats de pomes són dolces; per això posem vinagre a la salsa. Si feu servir pomes més àcides (Granny Smith o Envy), podeu canviar la cullerada de vinagre per una cullerada gran de llet.

16

AMANIDA FREDA DE RAP AMB CÍTRICS

Les herbes de la marinada es poden reutilitzar (en les 24 h següents) per marinar algun altre peix o cuinar-lo. Si us agrada el menjar picant, podeu triturar un bitxo amb el suc d'una llima i posar-ho per sobre del rap un cop sigui al plat.

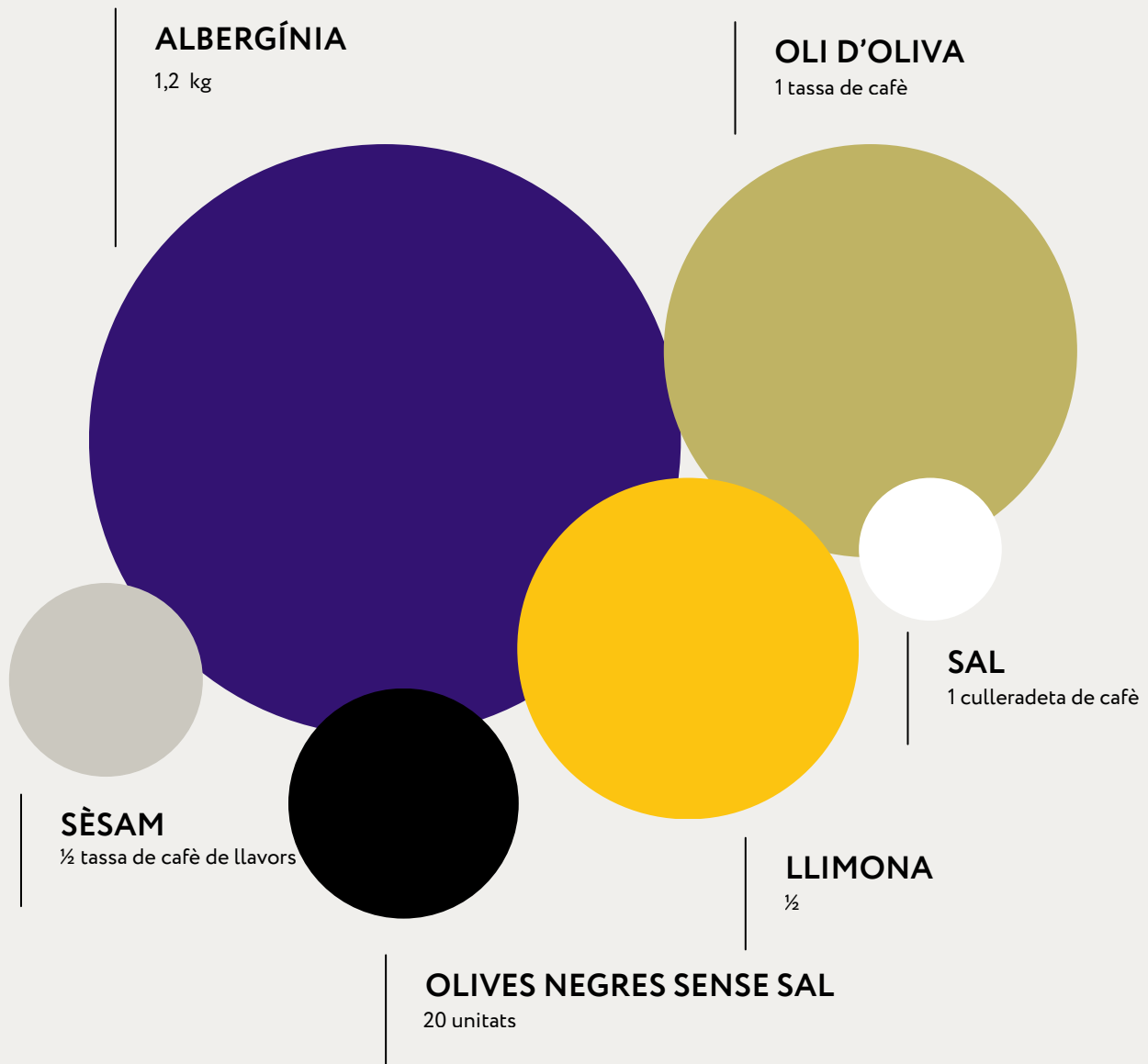
17

CREMA D'OUS DUSTIN

Al supermercat hi podeu trobar ous durs preparats que tenen un contingut en sal molt baix; els podeu emprar per a aquesta recepta. La base d'ous i formatge crema (sense les espècies) es pot adaptar per fer una maionesa saludable.

18

1. AMANIDA D'ALBERGÍNIA TURCA

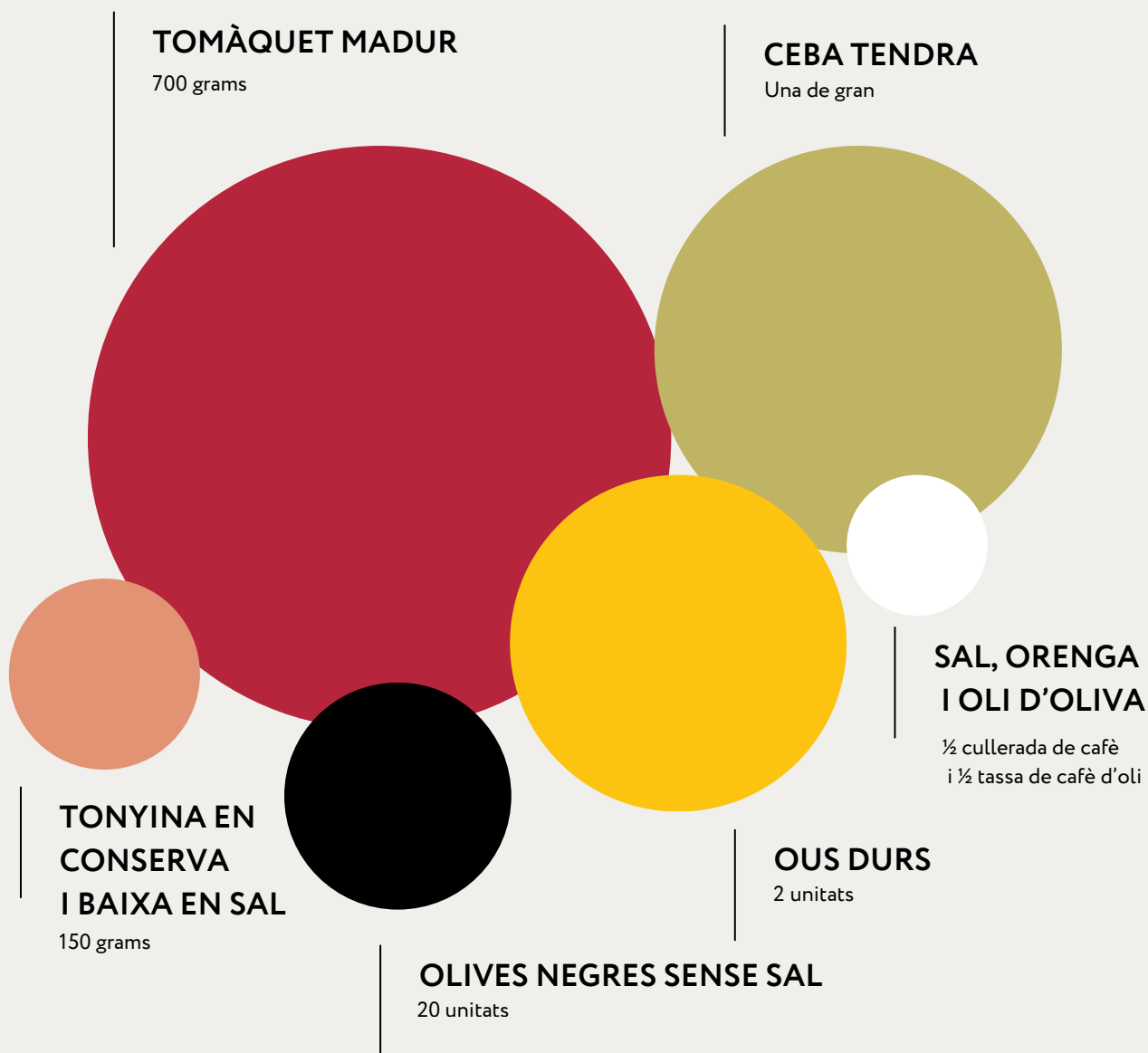


PREPARACIÓ

1. Escaliveu les albergínies, peleu-les i tal·leu-les a daus.
2. Tal·leu les olives i, en cas que tinguin pinyol, traieu-l'en.
3. En un bol, barregeu-hi els daus d'albergínia, les olives trossegades i les llavors de sèsam.
4. En una tassa, barregeu-hi l'oli, el suc de mitja llimona i la sal i afegiu-ho al bol.

5. Barregeu-ho i deixeu-ho reposar un mínim de 10 min abans de servir-ho.

Consell: Tot i que la recepta original duu albergínia, també s'hi pot afegir pebrot vermell (de restes d'escalivada, i posant-hi, com a mínim, el doble d'albergínia que de pebrot) o tomàquet escalivat (cal reduir la quantitat de suc de llimona per compensar l'acidesa).



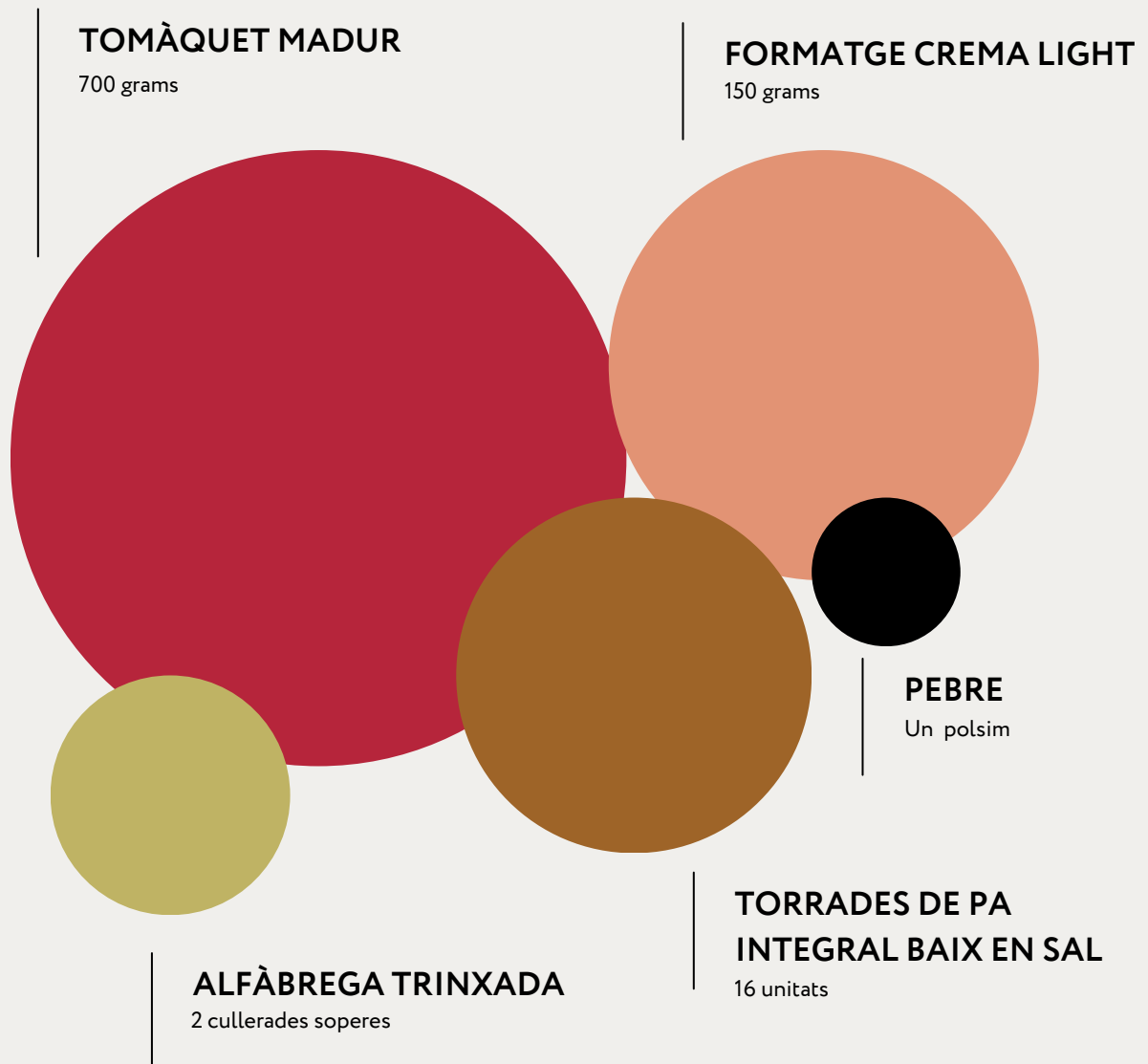
PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir 2l d'aigua amb un raig de vinagre. Quan arrenqui el bull, amb l'ajut d'una cullera, poseu-hi els dos ous (d'un en un).
2. Deixeu-ho coure 10-12 minuts (segons la mida de l'ou). Passeu els ous a un bol d'aigua freda (de la nevera o amb glaçons) per aturar-ne la cocció. Peleu-los passats 10 minuts.
3. Talleu els tomàquets a daus i la ceba en juliana i trossegeu les olives. Talleu els ous a rodanxes i escorreu la tonyina.

5. En un bol, barregeu-hi l'oli, l'orenga i la sal.
6. Barregeu tots els ingredients i afegiu-hi la barreja d'oli i orenga. Deixeu-ho reposar a la nevera entre 1 i 2h.

Consell: Segons la recepta original, s'utilitzen tomàquets sencers en conserva, de manera que, si no teniu tomàquets frescos a mà, són una molt bona opció. La ceba en juliana es pot deixar 15 min en un plat amb aigua freda i un polsim de sal perquè sigui més suau.

3. TORRADES AMB TOMÀQUET I FORMATGE D'ALFÀBREGA



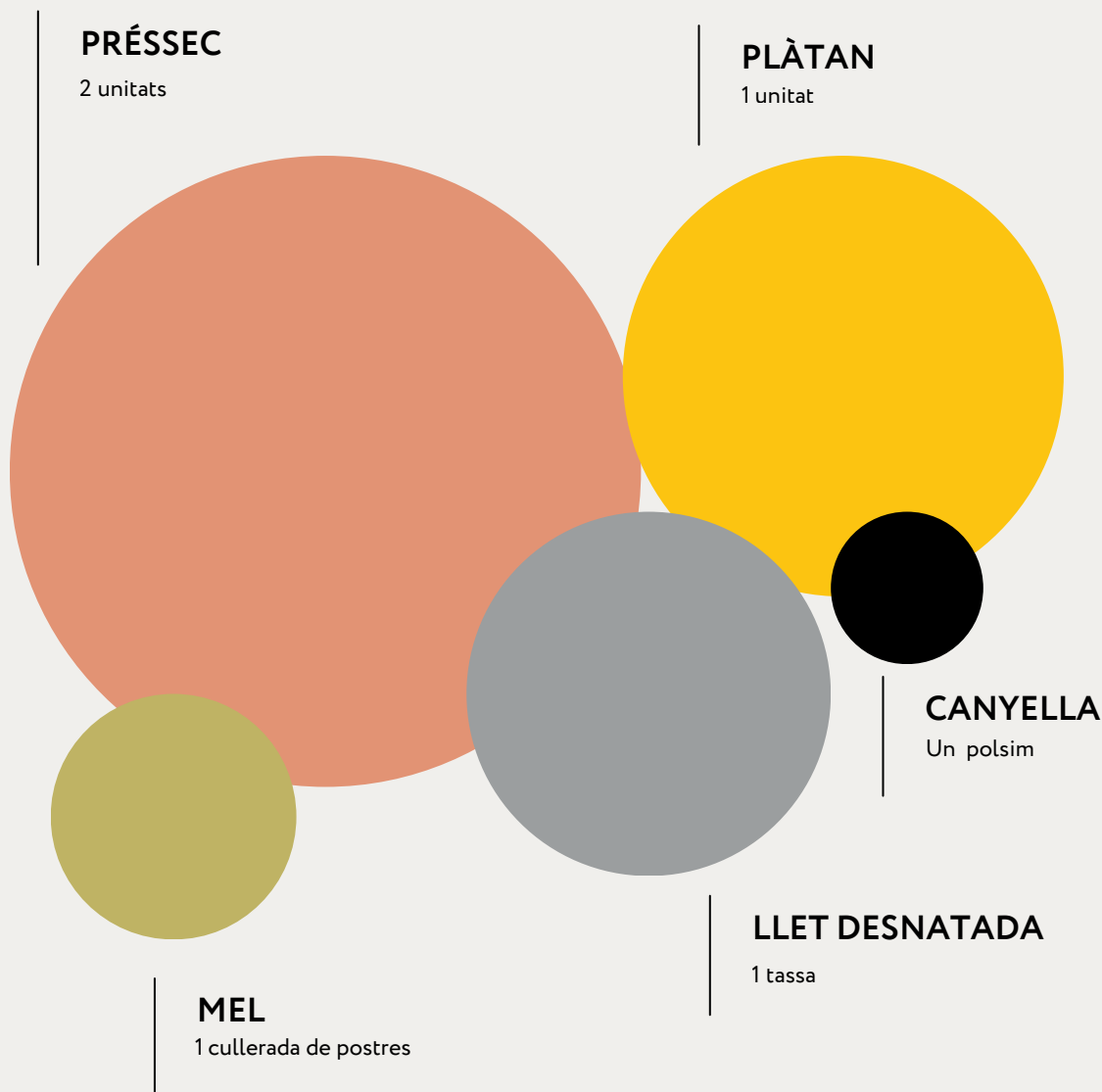
PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu-hi el formatge crema, l'alfàbrega i el pebre.
2. Talleu els tomàquets a rodanxes.
3. Just abans de servir-ho, esteneu la barreja de formatge cremós a les torrades i cobriu-les amb 2-3 rodanxes de tomàquet.

Consell: Si no teniu alfàbrega fresca, podeu canviar-la per cibulet; si no, l'orenga també és una bona opció.

4.

SMOOTHIE LLEIDATÀ

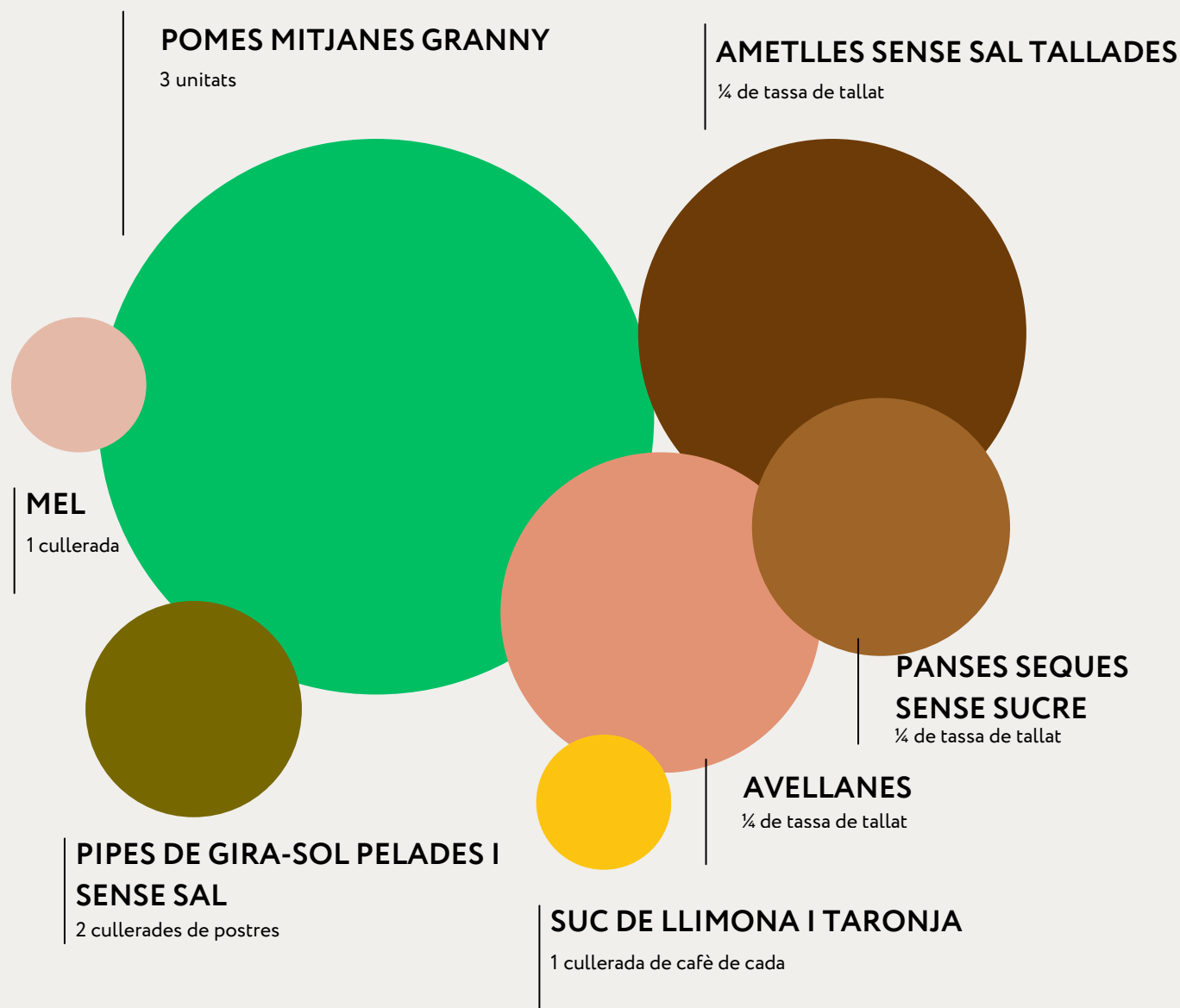


PREPARACIÓ

1. Peleu, trossegeu i congeleu els préssecs i el plàtan.
2. En una batedora/trituradora, barregeu-hi la fruita congelada, la tassa de llet, la mel i un polsim de canyella.
3. Serviu-ho al moment.

Consells: Si no teniu temps de congelar la fruita, podeu fer-ho amb fruita fresca, però afegint a la barreja una tassa i mitja de glaçons. Si voleu canviar els préssecs per pomes o peres, és millor posar-n'hi una peça i mitja i mig plàtan més. Si voleu fer-ho més sa i nutritiu, podeu afegir-hi 3-4 fulles d'espínacs frescos.

5. NATXOS DE POMA GRANNY SMITH



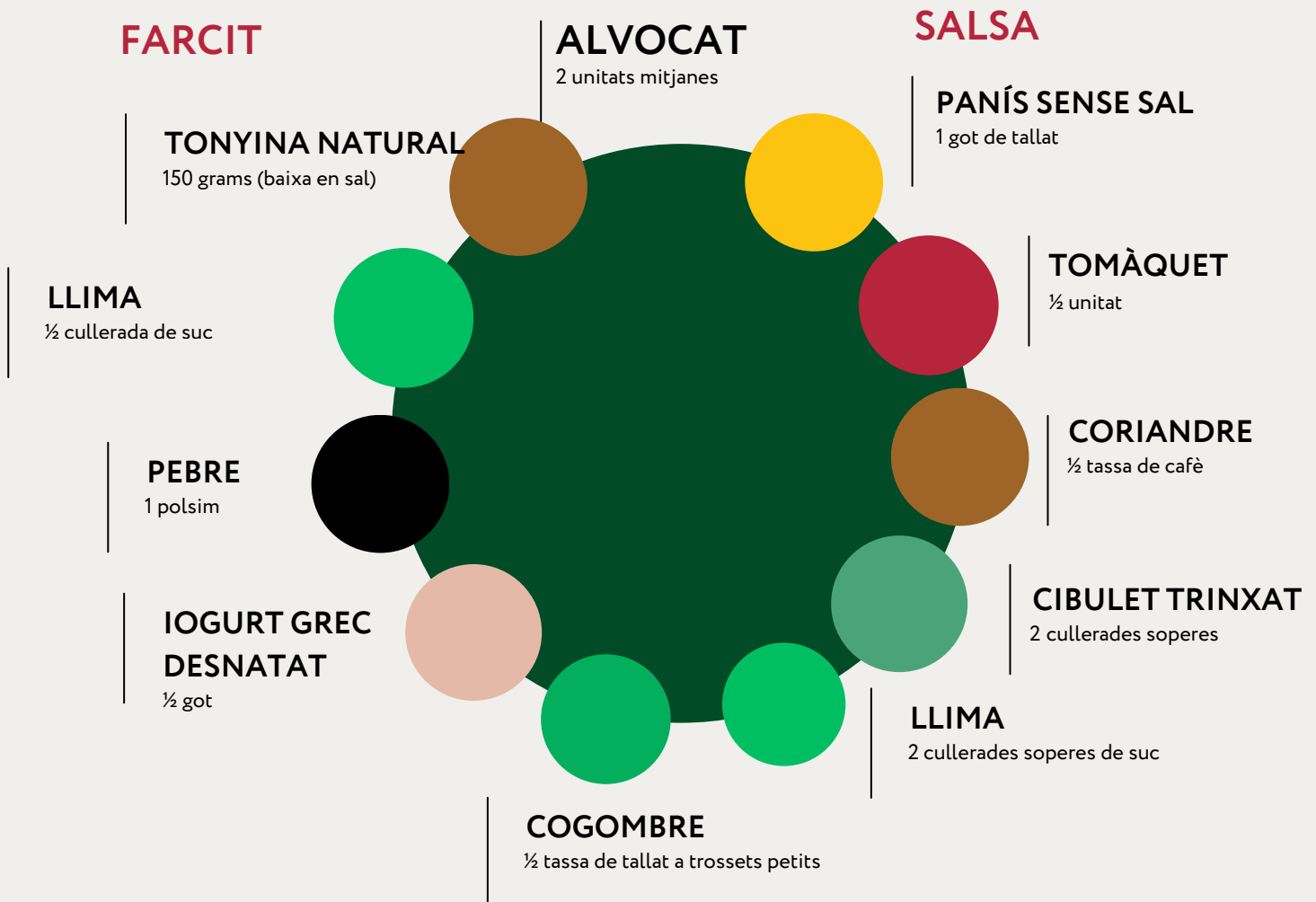
PREPARACIÓ

1. Remulleu les panses 10 min en aigua tèbia.
2. En un bol, barregeu-hi les panses, les ametlles i les pipes.
3. Traieu el cor de les pomes i talleu-les finament en uns 12 trossos cadascuna.
4. Col·loqueu la meitat de les pomes en un plat o safata gran. Mulleu-les amb el suc de la llimona i el de la taronja barrejats per evitar que s'oxidin.
5. Poseu la mel en un bol. Escalfeu mig got d'aigua al microones o en un pot al foc. Just abans que l'aigua bulli, retireu-ne dues cullerades, afegiu-les immediatament al bol amb la mel i remeneu-ho.

6. Aboqueu la meitat de la barreja de mel sobre les rodanxes de poma i afegiu-hi la meitat de la barreja de fruita seca.
7. Col·loqueu la resta de les pomes sobre la barreja de fruita seca, poseu-hi la resta de barreja de mel i la resta de fruita seca i serviu-ho.

Consells: Podeu comprar barreges de fruits que no estiguin ensucrats ni salats. Les panses es poden substituir per nabius, orellanes o algun altre fruit deshidratat no ensucrat. Les ametlles, les avellanes i les nous es poden torrar lleugerament en una paella (sense oli) per ressaltar-ne el gust.

6. ALVOCATS FARCITS DE TONYINA I PANÍS



PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu-hi tots els ingredients de la salsa i deixeu-ho reposar perquè se'n barregin els sabors.
2. En un altre bol, barregeu-hi els ingredients del farcit.
3. Barregeu la salsa amb els ingredients del farcit.
4. Peleu els alvocats, tal·leu-los per la meitat traient-ne el pinyol i cobriu-los amb la barreja de salsa i farcit.
5. Serviu-ho immediatament.

Consells: Si us agrada el menjar picant, al farcit podeu posar-hi xilis de Jalapa trinxats. Per millorar la digestió, podeu substituir part del iogurt grec per quefir. Si us agrada el gust de la llima, podeu afegir ratlladures de la pela a la salsa (amb mitja cullerada de cafè n'hi ha prou).

7.

CREMA D'ESPINACS I ALVOCATS

CREMA

ESPINACS FRESCOS

400 grams

OLI D'OLIVA

1 cullerada sopera

ALVOCAT

2 unitats

ALL I COMÍ

1 gra
1 polsim

IOGURT GREC DESNATAT

½ got

LLIMONA

suc de mitja llimona

PICADA

FESTUCS SENSE SAL

50 grams

FARIGOLA

1 cullerada sopera

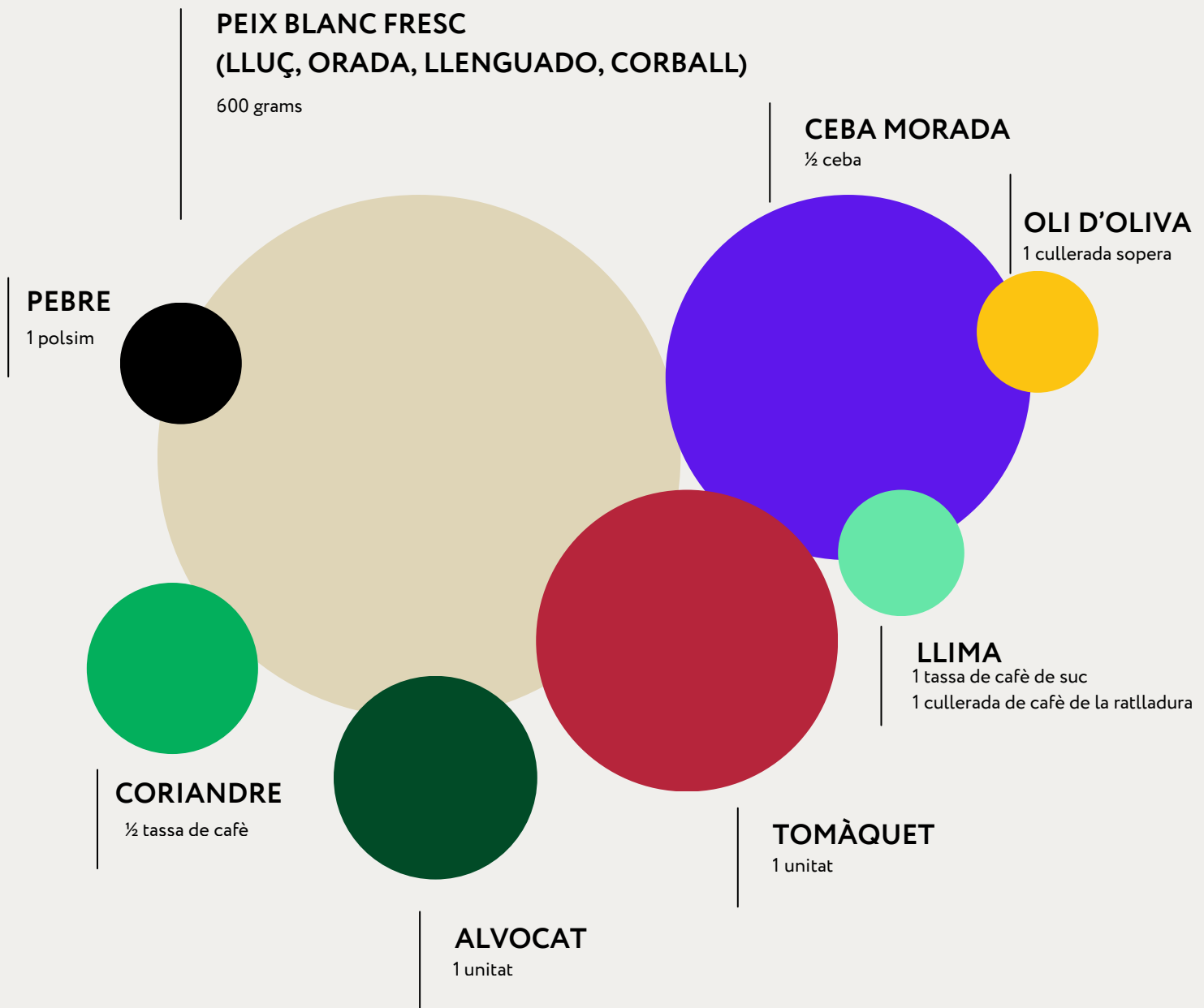
TORRADES SENSE SAL

100 grams

PREPARACIÓ

1. Peleu i tal·leu l'alvocat.
2. Barregeu, en una batedora/trituradora, tots els ingredients de la crema i bateu-ho fins a obtenir-ne una textura cremosa.
3. En una tritadora o morter, feu-hi una picada amb els festucs, les torrades i la farigola.
4. Serviu la crema posant-hi la picada per sobre.

Consell: Per obtenir un gust més intens, es pot substituir l'aigua per brou vegetal sense sal. És molt important que el brou sigui sense sal i, sobretot, que no sigui en pastilles, ja que porten quantitats elevades de sal.



PREPARACIÓ

1. Talleu el peix a daus petits i poseu-los en un bol de vidre.
2. Cobriu-ho amb el suc de llima/limona i deixeu-ho marinar 15-20 minuts a la nevera (fins que es vegi opac).
3. Escorreu-ne una mica el suc (no tot).
4. Afegiu-hi la ceba, el tomàquet, l'alvocat, el coriandre i el bitxo.
5. Incorporeu-hi la ratlladura cítrica i l'oli d'oliva.

6. Barregeu-ho suaument i serviu-ho immediatament.

Consells: Hi ha persones que troben que el coriandre té gust de sabó. Si és el vostre cas, el podeu substituir per julivert. Si us agrada contrastar sabors, podeu posar-hi panís sense sal ni sucres afegits.

9.

SOPA FREDA DE TOMÀQUETS

TOMÀQUETS MADURS

6 unitats

CIBULET

1 cullerada de postres

OLI D'OLIVA

2 cullerades soperes

ALFÀBREGA

2 cullerades soperes (trinxada)

FORMATGE CREMA LIGHT

2 cullerades soperes

ALL

½ gra

OLI D'OLIVA

1 cullerada sopera

PEBRE

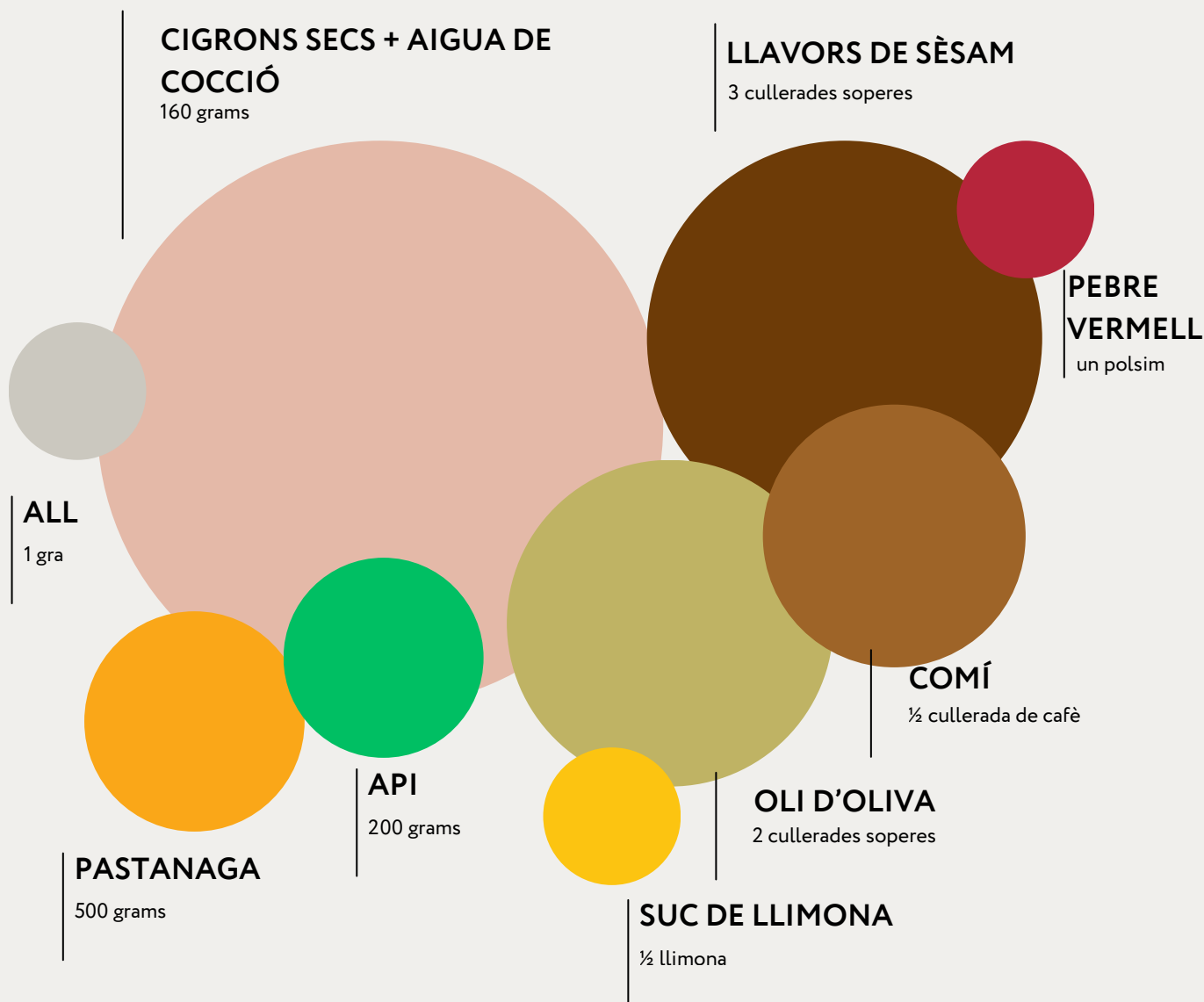
1 polsim

PREPARACIÓ

1. Barregeu, en una batedora/ trituradora, tots els ingredients de la sopa (tomàquets, cibulet, oli d'oliva i all) i bateu-ho fins a obtenir-ne una textura cremosa.
2. En un bol, barregeu-hi els ingredients de la crema (alfàbrega, formatge crema, oli d'oliva i pebre) i remeneu-ho fins a obtenir-ne una textura lligada.

4. Serviu la sopa posant-hi la crema per sobre.

Consell: Substituiu la crema per una porció de formatge burrata amb alfàbrega.



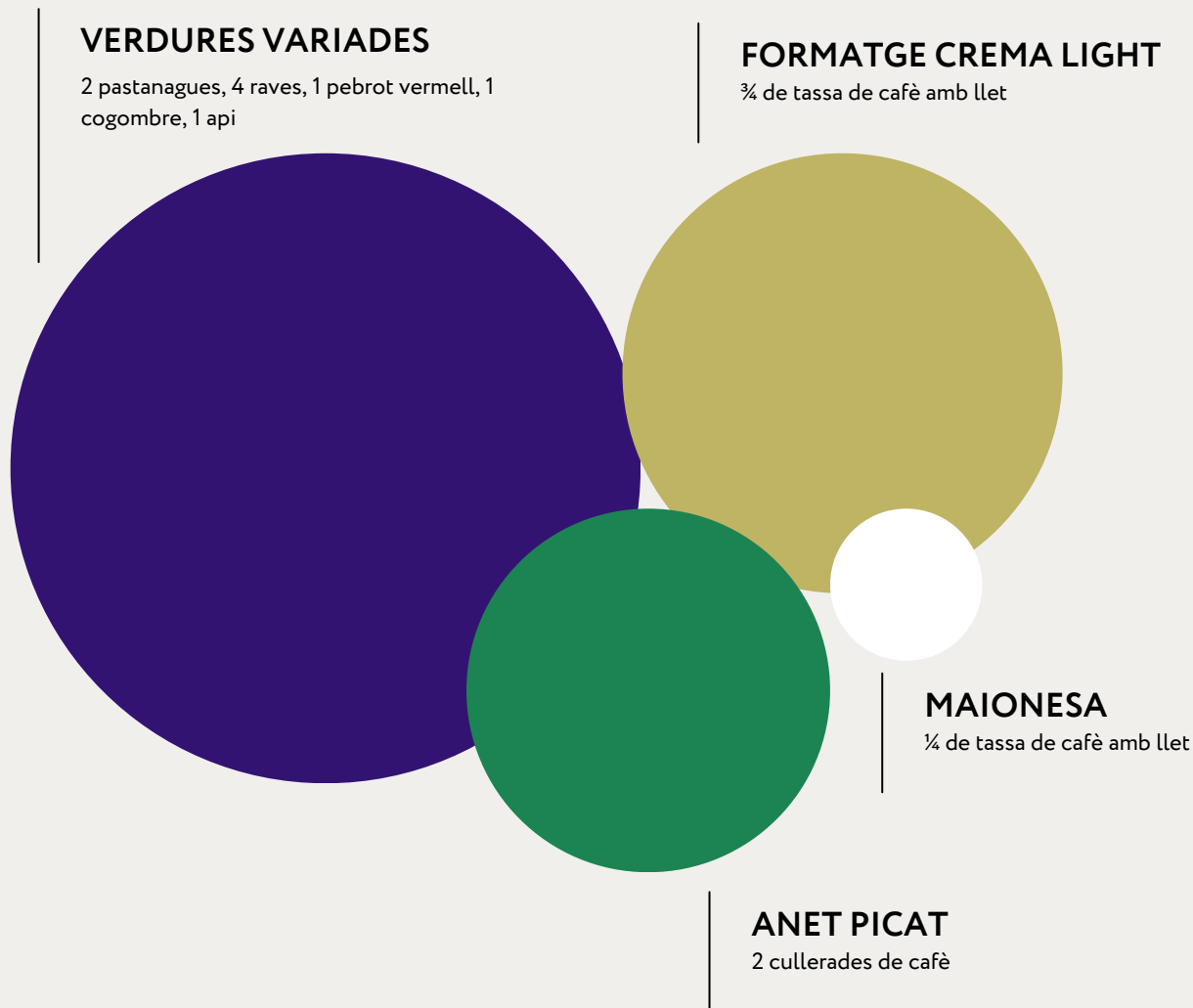
PREPARACIÓ

1. Poseu els cigrons en un bol amb aigua (3 volums d'aigua per cada un de cigrons). Deixeu-ho en remull unes 10 hores.
2. Escorreu-ne l'aigua i, amb molt de compte, esbandiu-los amb aigua freda.
3. Poseu-los a l'olla i cobriu-los amb aigua calenta (que en quedin un o dos dits per sobre).
4. Poseu-los a coure i, quan comencin a bullir, compteu 5 min. Després afluixeu el foc i compteu 70-90 min (depèn del cigró i de la força del foc). Aneu-ho tastant per comprovar-ne la cocció. Moveu-ho suaument.
5. Quan estiguin fets, escorreu-los, però conserveu 2 gots de l'aigua de la cocció (poseu-los a la nevera). Deixeu refredar els cigrons abans de continuar.

6. A la batedora/ trituradora, poseu-hi els cigrons, el suc de llimona, les llavors de sèsam, el comí i l'oli d'oliva. Tritureu-ho i aneu comprovant-ne la textura. Si us agrada més lleugera, afegiu-hi l'aigua de la cocció dels cigrons fins que sigui del vostre gust.
7. Poseu-ho en un bol i, abans de servir-ho, poseu-hi una mica d'oli d'oliva i pebre vermell dolç per sobre.
8. En el moment de servir, peleu i renteu les pastanagues i l'api, talleu-ho a bastonets i feu-los servir per sucar a l'hummus.

Consells: En lloc de sèsam, es pot emprar tahina, una pasta de llavors de sèsam (1-2 cullerades) que no porta gaire sal. Compte amb els cigrons cuits de pot: si no són baixos en sal, en aquesta recepta us aportaran 2,8 g de sal (aprox.).

11. VARIAT DE VERDURES AMB SALSA DE FORMATGE

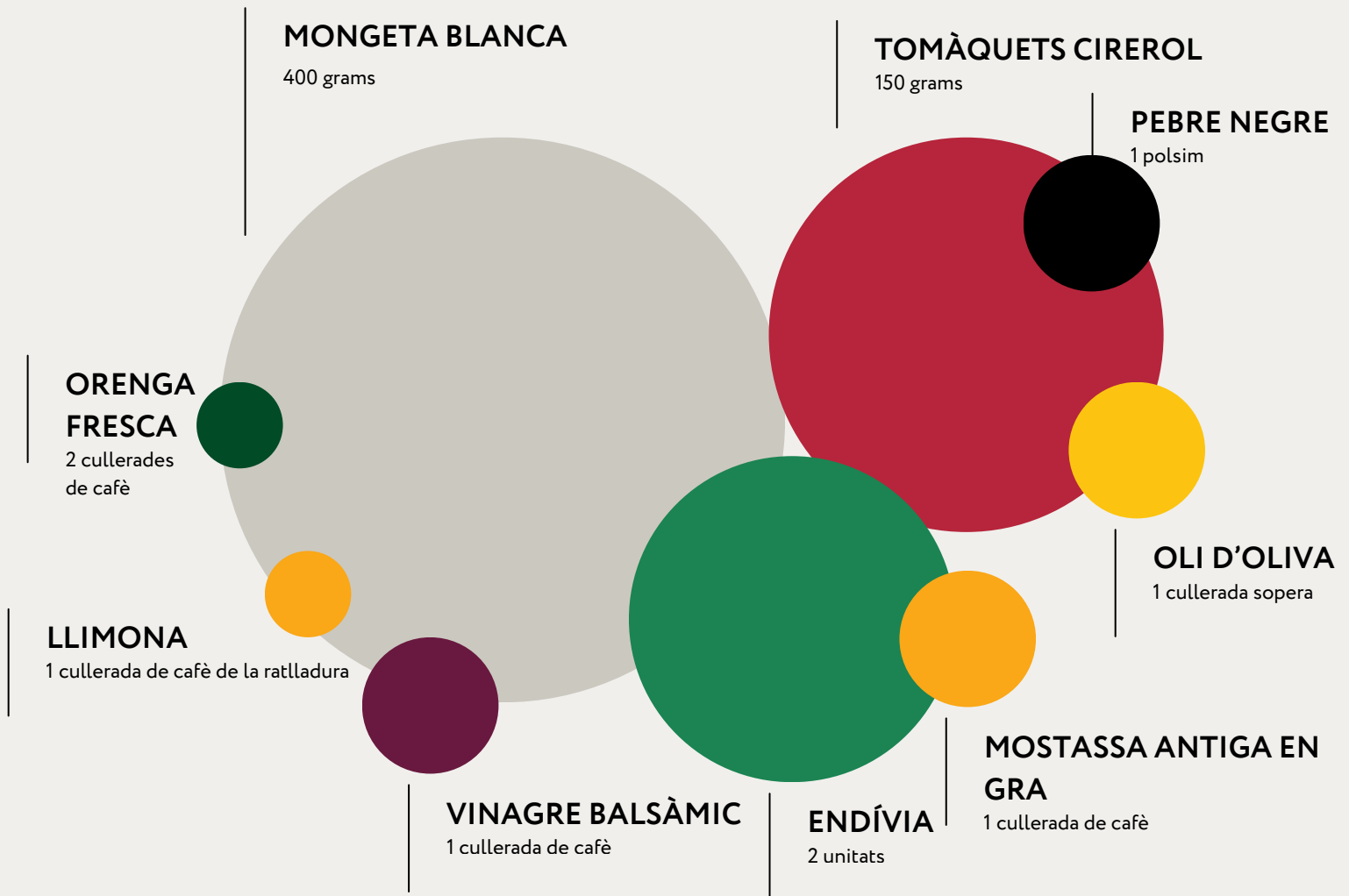


PREPARACIÓ

1. Barregeu els components de la salsa en una tassa.
2. Talleu les verdures a bastonets.

Consells: Si no teniu anet (o no us agrada), podeu posar-hi qualsevol altra herba aromàtica (cibulet, julivert, coriandre, alfàbrega...) o la combinació que més us agradi. Si voleu una salsa més lleugera, hi podeu afegir 2 cullerades de llet desnatada.

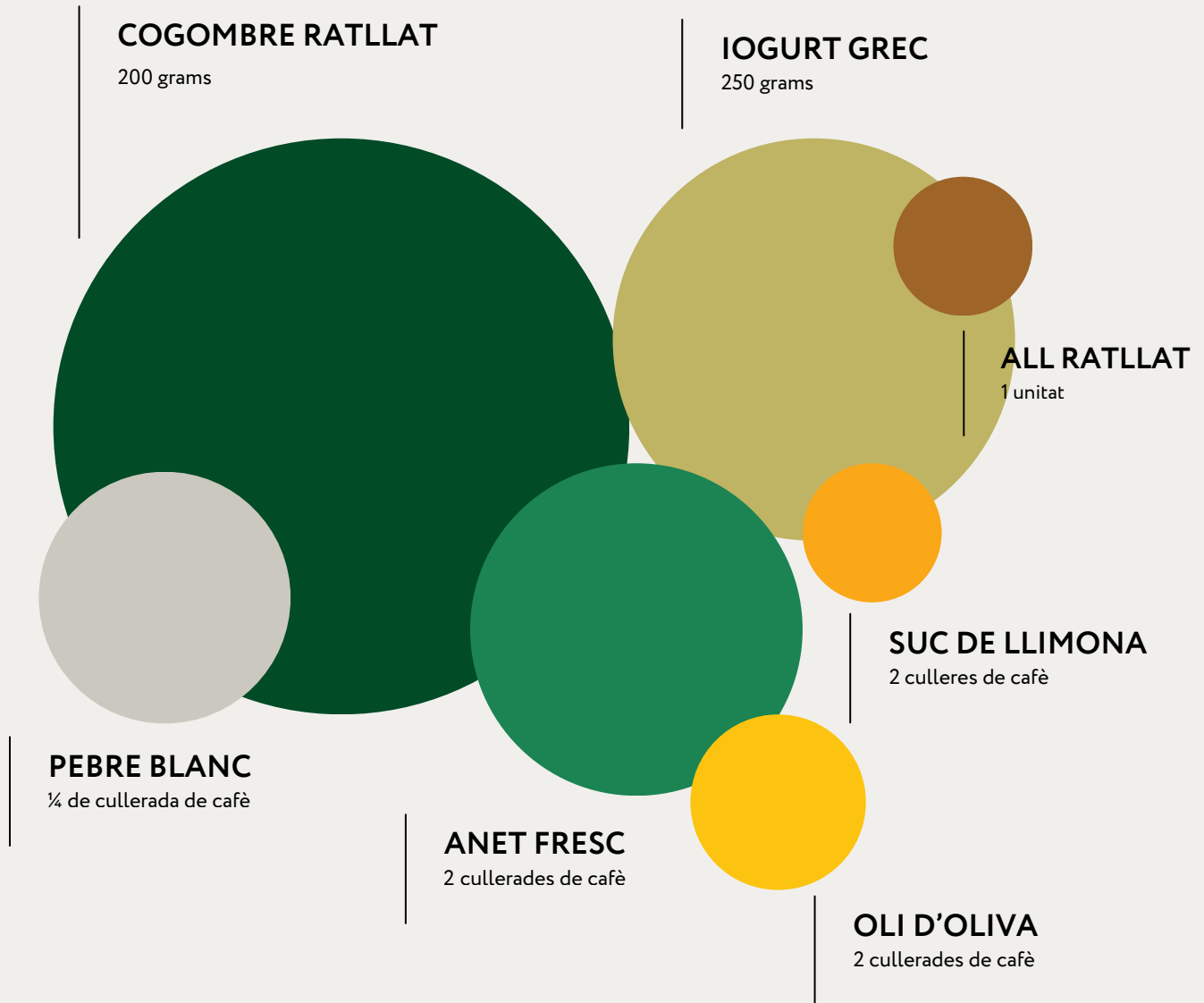
12. AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB ORENGA



PREPARACIÓ

1. Barregeu en un bol l'oli, el vinagre, l'orenga, el pebre, la ratlladura de llimona i la mostassa.
2. Talleu els tomàquets per la meitat i les endívies en juliana i barregeu-ho en un bol amb la mongeta.
3. Afegiu la salsa al bol amb les mongetes i la resta, remeneu-ho i serviu-ho.

Consells: És millor coure la mongeta a casa; es cou igual que els cigrons (vegeu la recepta d'hummus). La mongeta cuita pot portar sal (uns 0,6-0,9 g per cada 100 g). Si en feu servir, passeu-hi un parell d'aigües. Les mongetes es poden canviar per cigrons.



PREPARACIÓ

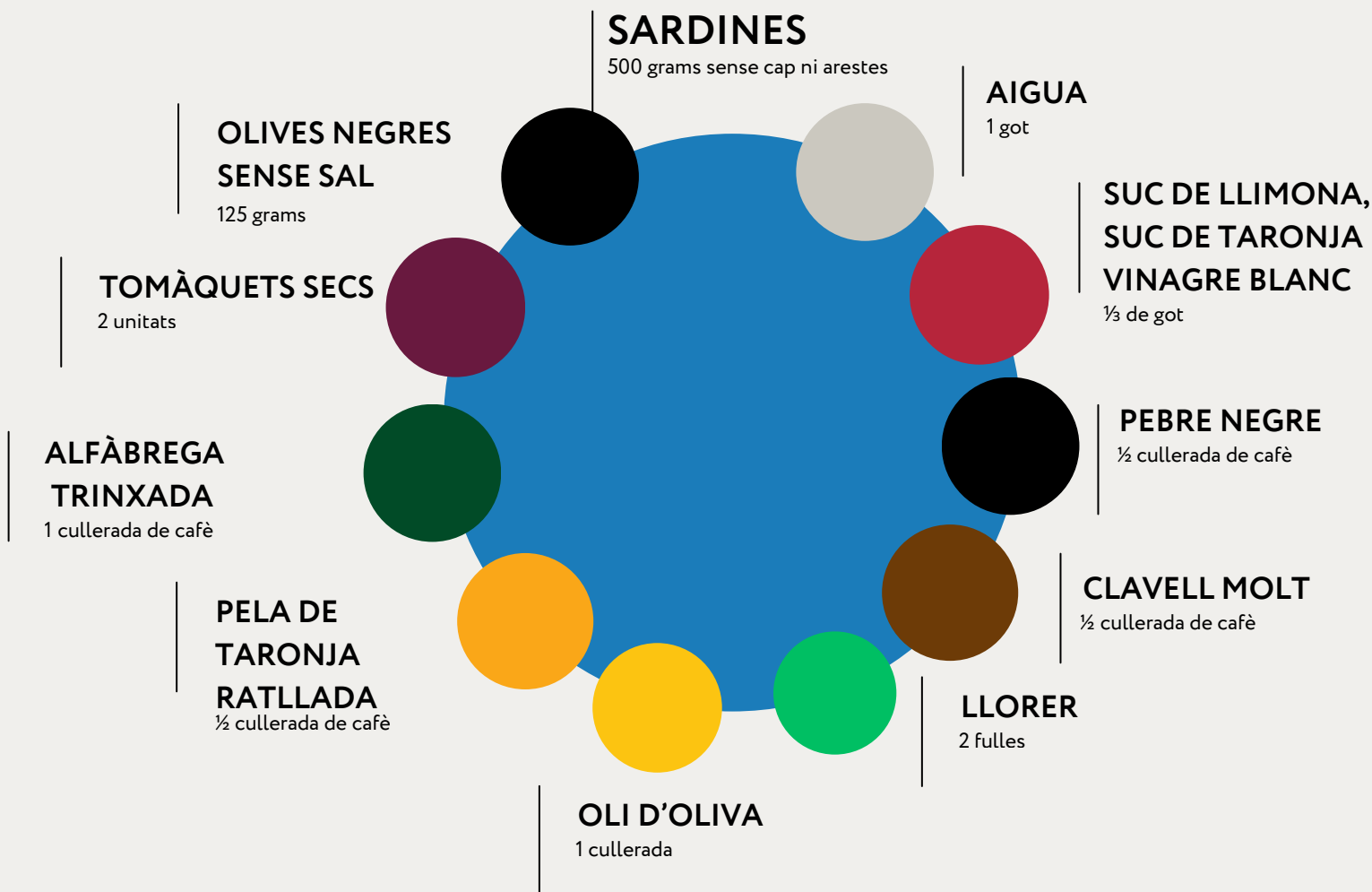
1. Ratlleu el cogombre i poseu-lo en un colador. Premeu-ho amb una cullera o amb les mans per retirar-ne tota l'aigua que pugueu.
2. Barregeu el cogombre escorregut amb el iogurt i la resta d'ingredients en un bol.
3. Deixeu-ho reposar a la nevera un parell d'hores.

Consell: Aquesta salsa grega combina molt bé amb vegetals o amb pa de pita.

14. SARDINES MARINADES AMB OLIVADA

PER A L'OLIVADA

PER MARINAR



PREPARACIÓ

1. Assequeu bé els lloms de sardina amb un drap o un tovalló de paper.
2. A continuació, introduïu-los en una barreja feta amb el vinagre, l'aigua, el suc de llimona, el suc de taronja, el pebre, el clavell i el llorer. Deixeu-ho marinar a la nevera 12 h.
3. Per a l'olivada, tritureu les olives i els tomàquets secs. Barregueu-ho amb l'oli i la ratlladura de pela de taronja. Deixeu-ho reposar 1 h.

4. Passades les 12 h, traieu les sardines de la marinada i escorreu-les bé.
5. Poseu les sardines en un plat acompanyades de l'olivada.

Consells: Si us agrada el menjar picant, podeu afegir un polsim de bitxo sec a l'olivada. Si la preferiu més suau, canvieu el pebre negre per pebre blanc. Per servir-ho, podeu fer farcells de sardina amb l'olivada al mig, posar la sardina a les fulles d'endivia i l'olivada a sobre, o bé sucocar una torrada sense sal amb l'olivada i posar-hi les sardines a sobre.

15. AMANIDA DE FORMATGE FRESC I TOMÀQUET AMB Salsa D'ALFÀBREGA

SALSA

ALFÀBREGA FRESCA I NETA

2 gots

OLI D'OLIVA

¼ de tassa

FORMATGE CREMÓS LIGHT

1 cullerada sopera

ALL

2 grans

PINYONS

¼ de tassa

AMANIDA

FORMATGE FRESC SENSE SAL

200 grams

TOMÀQUET

250 grams

OLIVES NEGRES SENSE SAL

50 grams

PREPARACIÓ

1. Barregeu, en una batedora/ trituradora, tots els ingredients de la salsa i bateu-ho fins a obtenir-ne una textura homogènia.
2. Talleu el formatge fresc i els tomàquets a daus. Talleu les olives a trossos petits.
3. Poseu els ingredients de l'amanida en un bol, afegiu-hi la salsa i barregeu-ho.

Consells: Si no teniu pinyons, podeu emprar nous o una barreja de nous i pipes sense sal. La salsa es pot fer més espessa afegint-hi més formatge i remenant-ho a mà un cop estigui acabada, o més lleugera afegint-hi oli d'oliva i remenant-ho. L'amanida i la salsa es poden servir per separat.

16. AMANIDA DE PORROS, PERNIL I POMA

SALSA

CIBULET

2 gots

MOSTASSA

1 cullerada sopera

MAIONESA

3 cullerades
soperes

PEBRE

Un polsim

VINAGRE DE POMA

1 cullerada de cafè

AMANIDA

PORRO

2 unitats

POMA GOLDEN O FUJI

1 unitat

PERNIL CUIT

150 grams

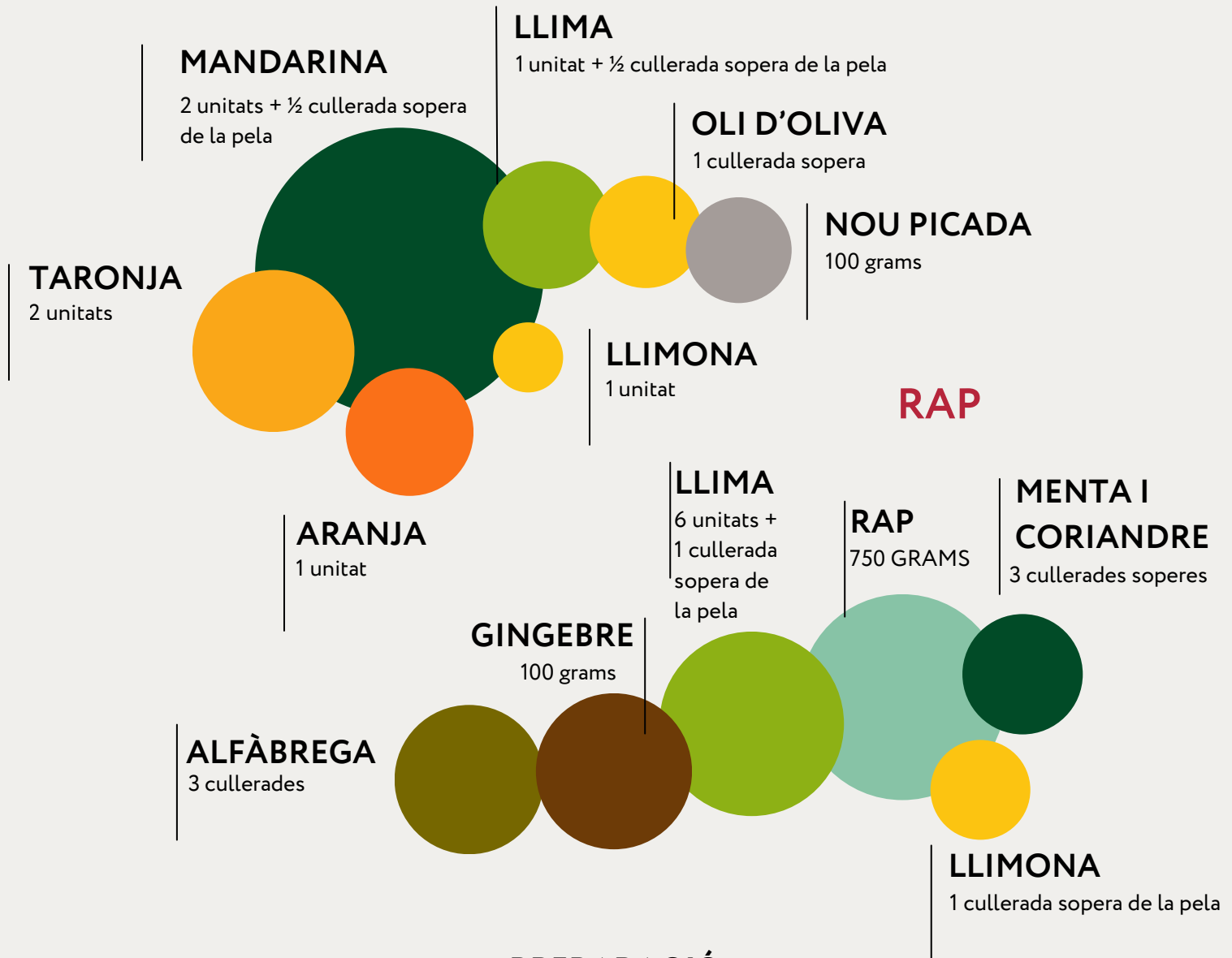
PREPARACIÓ

1. Barregeu tots els ingredients de la salsa en un bol.
2. Talleu els porros en juliana fina, poseu-los 30 segons al microones i immediatament després en aigua amb gel per parar-ne la cocció.
3. Talleu la poma i el pernil cuit a daus. Barregeu-ho amb el porro cuit.
4. Integreu l'amanida i la salsa, deixeu-ho reposar 15 min i serviu-ho.

Consells: En aquest plat es pot jugar amb l'acidesa de la poma i de la salsa. En aquest cas, les varietats de pomes són dolces; per això posem vinagre a la salsa. Si feu servir pomes més àcides (Granny Smith o Envy), podeu canviar la cullerada de vinagre per una cullerada gran de llet.

17. AMANIDA FREDA DE RAP AMB CÍTRICS

AMANIDA

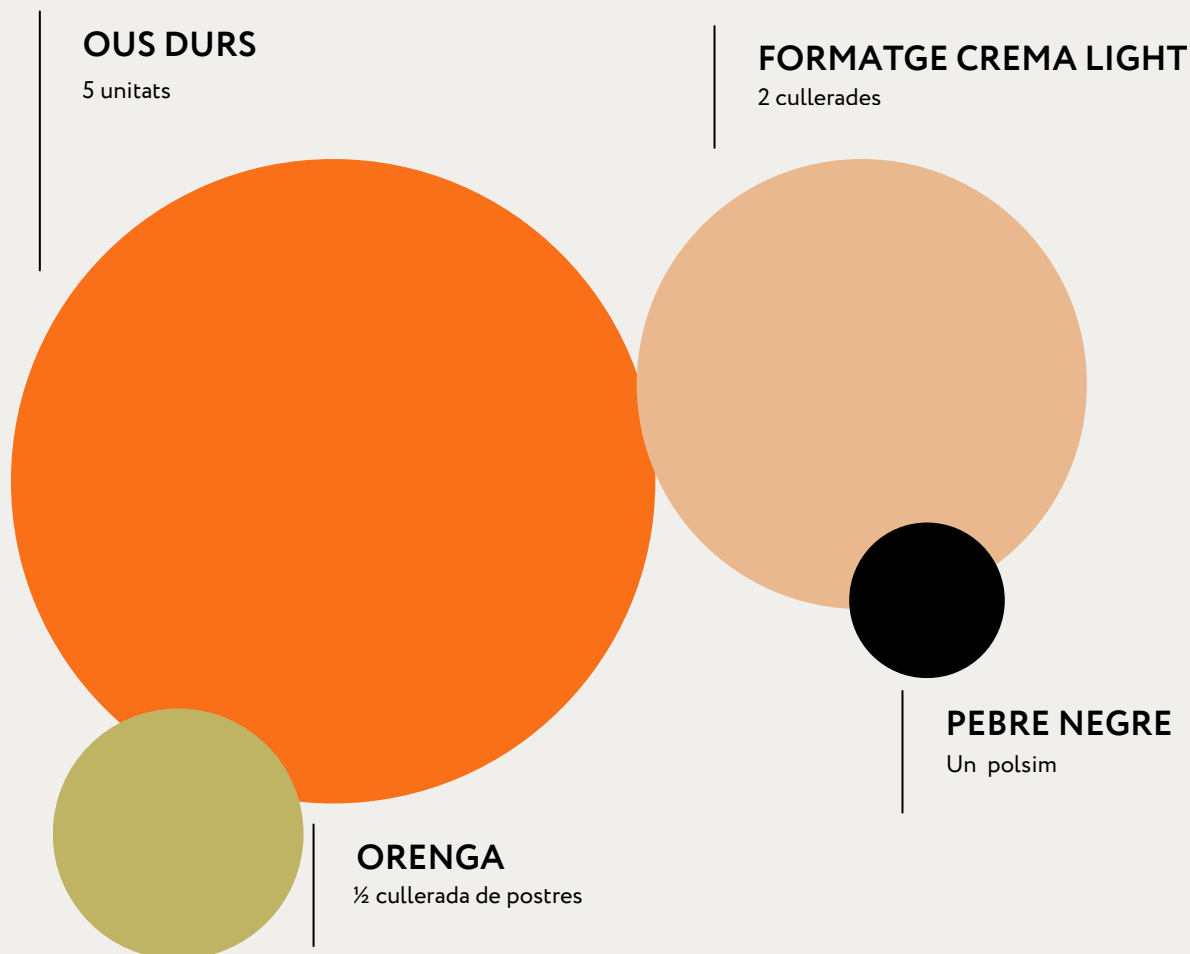


PREPARACIÓ

1. Netegeu el rap de pells i aresta, talleu-lo a daus d'aproximadament 25 grams i poseu-los en un bol.
2. Afegiu l'alfàbrega, la menta, el coriandre, la pela de llima, la pela de llimó, el ginebre, 1 llima tallada a rodanxes i el suc de les 5 restants al bol amb els daus de rap i barregeu-ho.
3. Tapeu-ho amb film i deixeu-ho reposar a la nevera 6 h. Comproveu que l'àcid hagi cuit el peix; si no, deixeu-ho una hora més.
4. Traieu el peix, escorreu-lo bé, retireu-ne les herbes i reserveu-ho.

5. Traieu la pell de totes les fruites i extraieu-ne la carn mirant de no agafar-ne fibra ni pell. Talleu les fruites a trossos d'1-2 cm.
6. Barregeu les fruites amb el rap, l'oli d'oliva i les ratlladures.
7. Abans de servir-ho, poseu-hi la picada de nous per sobre.

Consells: Les herbes de la marinada es poden reutilitzar (en les 24 h següents) per marinar un altre peix o cuinar-lo. Si us agrada el menjar picant, podeu triturar un bitxo amb el suc d'una llima i posar-ho per sobre del rap un cop sigui al plat.



PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir aigua amb un raig de vinagre.
2. Quan l'aigua bulli, agafeu els ous amb una cullera i poseu-los suaument a l'aigua; així evitarem trencar-ne la closca.
3. Deixeu-ho bullir 11 minuts i poseu-los en aigua freda per parar-ne la cocció.
4. Peleu els ous i separeu-ne el rovell de la clara. Incorporeu-hi el formatge crema.
5. En una picadora, piqueu-hi la clara molt fina i reserveu-la.
6. En la mateixa picadora o morter, piqueu-hi el rovell molt fi i després incorporeu-hi el formatge crema.
7. Incorporeu la clara picada a la barreja de rovell i ou i les espècies.

Consell: Podeu trobar ous durs preparats que tenen un contingut en sal molt baix; els podeu emprar per a aquesta recepta. La base d'ous i formatge crema (sense les espècies) es pot adaptar per fer una maionesa saludable (trinxeu els ous tots junts, afegiu-hi una culleradeta de suc de llimona i una cullerada d'oli d'oliva), per sucar-hi bastonets vegetals (trinxeu els ous junt amb $\frac{1}{2}$ alvocat, 2 cullerades de iogurt grec, 1 culleradeta de llima i un polsim d'all en pols) o bé per fer salsa brava sana (a la dels bastonets, afegiu-hi també 1 cullerada de tomàquet concentrat, 1 culleradeta de pebre vermell fumat i 1 pessic de caïena o bitxo en pols i deixeu-ho reposar 60 min abans de servir-ho).

Les receptes d'aquest dossier s'han adaptat de diverses webs i llibres de receptes fets per societats de cardiologia nacionals i internacionals, o bé són d'elaboració pròpia i de webs de cuina. A continuació trobareu els enllaços dels llibres de receptes originals, en què també hi ha consells nutricionals i receptes de plats calents tan saludables com els que us oferim.

- Receptes de l'American Heart Association, que, a més de presentar elaboracions saludables, juguen molt amb la presència i els colors de diferents aliments. *Cooking in Color. Life is why. Adding color is how.* <https://walshduffield.com/wp-content/uploads/2020/04/AHA-CookingInColor-DigitalEdition.pdf>
- Llibre de receptes cardiosaludables fet per la Fundación Española del Corazón. *Recetas para alegrar tu corazón.* <https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/MENUS-CON-CORAZON-2016.pdf>.
- Receptes més elaborades creades per xefs famosos, però també cardiosaludables, en un llibre de la Fundación Española del Corazón. *Menús con Corazón.* Hem emprat les edicions del 2010 <https://fundaciondelcorazon.com/files/recetario-menus-con-corazon-2010.pdf> i del 2008 <https://fundaciondelcorazon.com/files/recetario-2008-2.pdf>.
- Llibre de receptes baixes en sal de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular de Uruguay. A més de les receptes, conté informació d'interès sobre la sal. *Sal de mi corazón. Guía y recetas para comer con menos sal.* https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/03/chscv_sal_de_mi_corazon_.pdf.
- Receptes cardiosaludables del National Institute of Health i del National Heart Lung and Blood Institute. Més de 84 receptes i consells de cuina cardiosaludable. *Keep the Beat. Deliciously Healthy Dinners.* https://www.gc.cuny.edu/sites/default/files/2021-06/Keep-the-Beat-Dinners_Cookbook.pdf.
- Llibre de receptes cardiosaludables. A les pàgines finals hi podeu trobar taules nutricionals molt completes de cada recepta. Realitzat per la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León. *De la mesa al corazón 2.* <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/publicaciones-consejeria/buscador/mesa-corazon-2-recetario-cocina.ficheros/327785-De%20la%20mesa%20al%20coraz%C3%B3n%20final%202.pdf>.

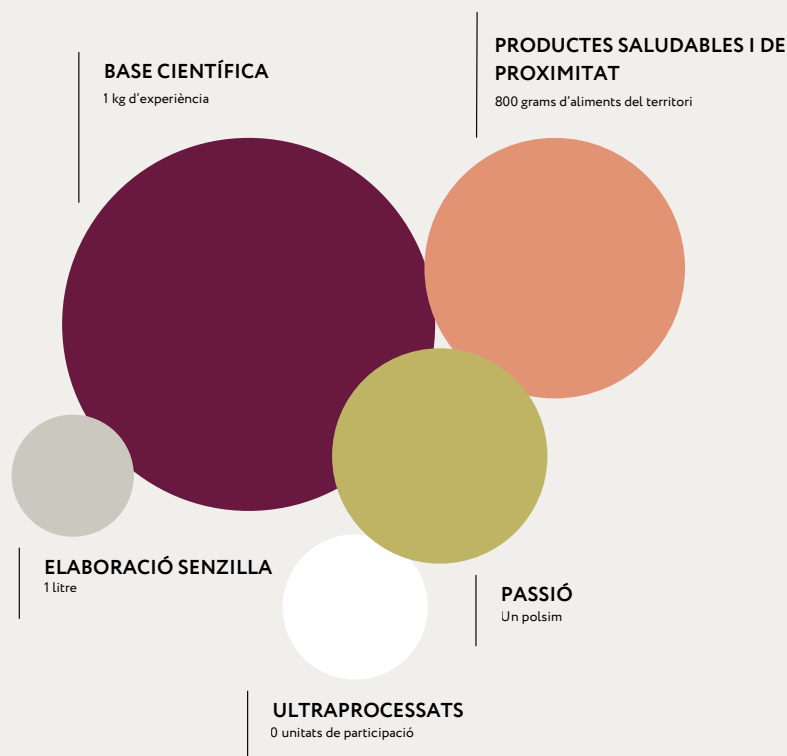
Altres fonts d'informació sobre alimentació/cuina saludable:

- Presentació del taller realitzat per l'Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda sobre dieta cardiosaludable. Breu presentació en què trobareu consells per controlar la sal i el colesterol i guies per a una alimentació saludable. <https://cardiologia.puertadehierro.com/wp-content/uploads/Cardiologia-puerta-de-hierro-taller-de-nutricion-r.pdf>.
- Menú quinzenal complet amb llista de la compra per a cada setmana per a persones amb hipertensió. Elaborat per la Sociedad Española de Cardiología i la Fundación Española del Corazón. Dieta para la hipertensión. https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/03/chscv_sal_de_mi_corazon_.pdf.

ORGANITZACIÓ

COL·LABORACIÓ

TALLER DE CUINA CARDIOSALUDABLE



RECEPTES AL PUNT DE SAL

ORGANITZACIÓ

IRB *leida* [®]
Institut de Recerca Biomèdica



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES

FECYT
INNOVACIÓN

