

LAURA GARCÍA  
@byLauraGarcia

# Sa i variat

Receptes fàcils i nutritives sense sucre i sense gluten



Per a l'Albert i el Kai, sempre

Primera edició: maig del 2023

© Laura García

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

© de les fotografies: Escarlata Blanco i Laura García

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-276-6

DL T 225-2023

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

# Sa i variat

Receptes fàcils i nutritives sense sucre i sense gluten

Laura García  
@byLauraGarcia

PRÒLEG	9
--------	---

Introducció	10
-------------	----

## Bàsics

MANTEGA DE COCO	28
BARREJA D'ESPÈCIES <i>PUMPKIN SPICE</i>	29
<i>GHEE</i> I MANTEGA CLARIFICADA	31

## Sopes i cremes

GASPATXO	34
AJOBLANCO	35
BROU D'OSSOS	36

## Verdures

AMANIDA DE KALE I ANXOVES AMB VINAGRETA DE PERA	44
AMANIDA D'ESPAGUETIS DE COGOMBRE AMB MATÓ I OLIVES NEGRES	45
GERMINATS DE BRÒQUIL	46
CARXOFES AL FORN	48
TOMÀQUETS DESHIDRATATS EN OLI D'OLIVA AMB FETA, ALL I ORENGA	49
CUSCÚS DE COLIFLOR	51
CARBASSA AMB SALSÀ DE IOGURT I TAHINA: FORN I COCCIÓ LENTA	53
COL VERDA AL FORN	54
<i>KALETTES</i> AL FORN	55
COLS DE BRUSSEL·LES AL FORN	56
COLS DE BRUSSEL·LES SALTADES	57
PIZZA DE COLIFLOR AMB CARBASSÓ I VERAT	59
XIPS DE KALE	61
ALBERGÍNIES AMB TOMÀQUET GRATINADES	62

# Carn

MANDONGUILLES DE GALL DINDI I CARBASSÓ AMB SALSA DE TAHINA	67
XAI GUISAT AMB ESPÈCIES I CUSCÚS DE COLIFLOR	68
GUISAT DE VEDELLA AMB VERDURES D'ESTIU	71
PATÉ DE FETGE	72
POLLASTRE AMB MOSTASSA I FARIGOLA EN COCCIÓ LENTA	74
MOLL DE L'OS DE VEDELLA AL FORN	75
POLLASTRE EN ESCABETX	77
VEDELLA AMB BRÒCOLI EN COCCIÓ LENTA	78
LLETONS DE VEDELLA SALTATS	81
POTA DE GALL DINDI AL FORN AMB ROMANÍ	82

# Peix i marisc

SALMÓ AL FORN	86
MUSCLOS AMB LLET DE COCO	87
MUSCLOS EN ESCABETX	88
POP EN COCCIÓ LENTA	91
ROSTES DE SALMÓ	92
TURBOT AL FORN	93
MUSCLOS AMB CURRI VERD	94
SARDINES EN ESCABETX EN COCCIÓ LENTA	95
TÀRTAR DE SALMÓ	96
CLOÏSSES AMB ALL I MANTEGA	97
SEITONS EN VINAGRE	99
BRANDADA DE BACALLÀ	100
ORADA O LLOBARRO AL FORN	102
PATÉ DE SARDINES AMB TOMÀQUETS SECS	103
GRAVLAX DE SALMÓ VERMELL SALVATGE	104
POP AL VAPOR	107
SÍPIA GUISADA	108

# Pa i crackers

PA DE FAJOL FERMENTAT	112
PA DE FAJOL I IOGURT	114
CRACKERS DE FAJOL I LLAVORS	117
PA DE FAJOL, ORENGA I OLIVES NEGRES AMB I SENSE PANIFICADORA	119
PANETS DE FARINA D'AMETLLA	120

# Fermentats i confitats

XUCRUT	124
COGOMBRETS FERMENTATS	127
COGOMBRE EN VINAGRE	128
OLIVES AMB LLIMONA I CORIANDRE	129
IOGURT DE LLET DE COCO	130
QUEFIR	135
IOGURTS MESOFÍLICS	141
IOGURT	145

# Salses i vinagretes

VINAGRETA DE MOSTASSA AMB LLEVAT NUTRICIONAL	148
HUMMUS DE COLIFLOR	149
PESTO DE KALE	150
PASTA DE CURRI VERD	151
PASTA DE CURRI VERMELL	152
OLI D'ALFÀBREGA	153
TZATSIKI	155
VINAGRETA DE PERA	156
OLI DE ROMANÍ	157
SALSA PUTANESCA	158
CREMA DE FORMATGE BLAU	159
OLIVADA	160
VINAGRETA D'OLIVADA	161

# Begudes

LLET DE COCO CASOLANA	164
<i>MATCHA LATTE</i>	166
LLET D'ANACARDS	167
ELIXIR DE BOLET CARNER, CANYELLA I VAINILLA	168
ORXATA DE XUFA	170

# Dolços

MAGDALENES DE XOCOLATA I CARBASSÓ	174
PA DOLÇ DE FARINA DE CASTANYES AMB NOUS	177
PASTÍS DE XOCOLATA I OLI D'OLIVA	178
COMPOTA DE PERA I VAINILLA EN COCCIÓ LENTA	179
<i>BROWNIE</i> DE COLIFLOR	180
DÒNUTS DE CANYELLA AMB GLACEJAT DE COCO	182
DÒNUTS D'ESPINACS I XOCOLATA	185
GRANOLA DE COCO I CACAU	186
GELAT DE MADUIXA	187
<i>BLONDIE</i> DE XOCOLATA BLANCA AMB NOUS PACANES	188
XOCOLATA BLANCA AMB LLET DE COCO	189
PASTÍS DE LLIMONA	190





# PRÒLEG

No he conegut mai cap dona com la Laura. L'elevat coneixement sobre salut que té la Laura és un fet poc conegut. Com a creadora de receptes, a través del seu web i de les xarxes socials, la Laura sempre ha mostrat les seves habilitats culinàries basades en una alimentació essencialment neta, és a dir, menjar real, cocccions respectuoses, receptes senzilles, però molt art.

El que no se sap tant de la Laura és tot el que hi ha al darrere. La Laura és la persona que conec que més llibres ha llegit i més podcasts ha escoltat sobre temes de nutrició i salut. A diferència d'alguns nutricionistes erudits que conec que es documenten a través de les publicacions d'estudis científics, la Laura té una afició més divulgativa i li agrada llegir tot el que diuen els grans i petits gurus de la nutrició.

Això li ha donat un coneixement exhaustiu de tot el que els aliments poden fer en el nostre organisme, la qual cosa ella va encaixant amb més habilitat que determinats professionals de la salut, tot i que ella és autodidacta i les seves carreres universitàries no tenen res a veure amb l'alimentació.

Escoltar la Laura parlar del col·lagen, de la proteïna, del romaní o de com cuinar amb una paella de ferro i no fer-la malbé, és música per a les nostres oïdes. Ho sap explicar i després ho sap cuinar. El sentit terapèutic dels ingredients de les seves receptes és total i constant. Per tant, com a lector, gaudeix del llibre aprenent entre línies els motius pels quals la Laura escull uns ingredients i no uns altres. I, sobretot, fes-li confiança.

Si la Laura escull el fajol abans que la civada, fes-li cas. Fes-li cas amb els ulls clucs. De debò. Pensa que ella s'informa per tu. A tota hora. Mentre els altres dormen. Quan les edicions dels llibres no existeixen en espanyol. Quan descobreix podcasts que a Espanya ningú coneix.

Amb el llibre, amb les seves receptes i llegint-la, pots tenir la tranquil·litat que el que difon té tota la ciència del món al darrere.

I, ara que ja ho saps, gaudeix cuinant les seves receptes amb la doble motivació que la seva cuina és organolèpticament parlant immillorable i que aquest tipus de cuina et farà viure més i millor a tu i la teva família.

Núria Coll



Els llibres de receptes tenen una cosa màgica i palpable que una pantalla no et pot donar: la promesa d'una estona tranquil·la assaborint fotos, decidint què et ve de gust cuinar o fent la llista de la compra dels ingredients que et falten.

Veure les meves receptes impreses en aquest llibre no només supera totes les meves expectatives, sinó que m'omple d'una emoció genuïna, i és que les preparacions que trobaràs aquí són les receptes que cuino jo per a la meva família i els meus amics.

M'agrada pensar que, quan tu reuneixis els teus al voltant de la taula, menjareu alguna d'aquestes receptes i, d'alguna manera, em convidareu a asseure'm amb vosaltres.

Gràcies per fer-te amb aquest llibre. Espero que ho gaudeixis, que el taquis, que t'ajudi, que es quedi amb tu.

Una abraçada immensa,

Laura \_\_\_\_\_

## Fonaments

La meua alimentació i la de la meua família està basada en verdura, carn, peix, marisc, ous, fruits secs, llavors i fruita; també lactis fermentats d'ovella o cabra; de manera que aquests són els ingredients que trobareu en aquestes pàgines.

Res al món de la nutrició està escrit en pedra, però tinc força clar que el gluten i el sucre van sortir de la meua vida per no tornar mai més.

Tots dos solen ser sospitosos habituals d'una infinitat de problemes, i prescindir-ne no causa cap manca.

Tant si has decidit tu també deixar-los de banda, o si vols només experimentar una mica, totes les receptes d'aquest llibre són sense gluten i sense sucre, però ni te'n assabentaràs!

## Aliments

Aquí tens alguns consells sobre diversos aliments que són aplicables a moltes receptes del llibre, però també al teu dia a dia.

### ALL

“All cuit, all perdut”

He sentit aquesta frase a la meua mare un milió de vegades, i resulta que té la seua explicació científica.

L'all és un autèntic medicament natural amb propietats infinites, però que siguis o no capaç d'aprofitar-les depèn de com ho preparis i cuinis.

Què ens interessa de l'all, a més a més del sabor? L'al·licina, un compost amb un gran poder antioxidant, antibacterià, antivíric, entre altres.

L'all cru conté al·liïna i al·liïnasa, que són els compostos necessaris per formar al·licina; però no té al·licina en si. Diguem que els ingredients estan en compartiments diferents dins aquest gra d'all.

L'al·licina es forma quan l'al·liïna i l'al·liïnasa entren en contacte, és a dir, quan aixafes, làmines, premses o tritures un gra d'all. També quan ho mastegues, si és que t'agraden les emocions fortes.

El problema és que l'al·liïnasa és un enzim sensible a la calor, de manera que, si aixafes, làmines, premses o tritures un all i immediatament l'afegeixes a la paella, l'al·liïnasa es destruirà i no serà capaç de catalitzar la reacció que forma l'al·licina.

Això té remei? Sí! I passa per tenir una mica de paciència o una mica de previsió, el que prefereixis.

Has d'esclafar, laminar, premsar o triturar l'all, i aleshores esperar 10 minuts. Durant aquests 10 minuts, l'al·liïna i l'al·liïnasa faran la seua màgia i es formarà l'al·licina, que sí que és resistent a la calor. Déu, que maco.

Així, veuràs que en moltes receptes hi afegeixo l'all al final de la cocció, o el premsat al primer pas i l'afegeixo passat després. No especifico això dels 10 minuts per no fer-me pesada, però ara tu ja ho saps.

Si utilitzes l'all cru, com en un pesto, un allioli o una vinagreta, l'al·liinasa no es destrueix perquè no hi ha calor, així que en aquest cas no has d'esperar els 10 minuts.

### Com cal conservar l'all a casa?

Una cabeça d'alls es conserva sense problemes a temperatura ambient durant un o dos mesos. El més important és:

- Que respiri, no pot estar en un recipient hermètic.
- Que estigui a les fosques.
- Que estigui allunyada de fonts de calor.
- Que estigui separada d'altres aliments.

Hi ha unes bosses de roba amb tanca de malla que són perfectes per conservar alls, precisament perquè faciliten de complir aquests punts.

## CEBES

No ho puc evitar: si no tinc cebes o escalunyes a casa sento que no puc cuinar. Exagerada? Una mica, però per mi són la base de moltíssimes receptes i em semblen una forma perfecta d'afegir-hi sabor, textura, fibra i fitonutrients gairebé sense adonar-nos-en.

I és que la ceba i l'escalunya són cosines de l'all, de manera que comparteixen un munt de propietats fantàstiques, especialment les varietats petites de sabor més intens.

El millor és que les pots cuinar immediatament, i que alguns dels seus nutrients més importants, com la quercetina, fins i tot augmenten amb la calor.

La conservació depèn de la varietat. N'hi ha que tenen més aigua i es fan malbé abans a temperatura ambient. Aquestes és millor que les posis a la nevera, però no al calaix de les verdures, hi podria haver massa humitat. A més, procura consumir-les en una o dues setmanes.

Altres varietats es conserven bé a temperatura ambient, tot seguint uns consells similars als de l'all:

- Que respirin.
- Que estiguin a les fosques.
- Que estiguin allunyades de fonts de calor.

### I la ceba crua?

Això va a gustos, i a estòmacs: a mi se m'assenta una mica malament. Per solucionar-ho, talla la ceba com la necessitis per a la recepta, posa-la en un got o un bol, submergeix-la en aigua i introdueix aquest got o bol al congelador durant uns 15-30 minuts.



## FULLES VERDES

Les verdures de fulla verda amb més fitonutrients són les de fulla fosca (verd intens, morat, marró vermellós) i amb un creixement que no és compacte, és a dir, que no formen un cabdell.

El color intens ens revela el seu contingut en antioxidants, com les antocianines, la luteïna o la zeaxantina. La distribució oberta de les fulles incrementa el contingut en fitonutrients, ja que la planta està més exposada durant el creixement als raigs del sol, cosa que l'obliga a protegir-se produint una quantitat més alta d'aquests compostos.

Si compres fulla verda:

- Guarda-la a la nevera dins una bossa de cotó o de malla. Això permetrà que respiri, alhora que conserva cert grau d'humitat, cosa que farà que es mantingui cruixent durant més temps.
- Procura consumir-la en 1-3 dies. Hi ha varietats que resisteixen més que d'altres.
- En rentar-la, deixa-la 5 minuts en remull en aigua freda perquè recuperi certa hidratació, i llavors escorre-la bé. Allò ideal és fer servir un centrifugador de fulles verdes, l'invent del segle. Si no en tens, eixuga-la amb un drap net per retirar tota l'aigua que puguis. No hi ha res pitjor que una amanida aigualida.

## L'AMANIDA PERFECTA

L'amanida perfecta té:

- Un munt de fulles verdes. Poden ser d'un únic tipus (només enciam o només ruca, per exemple) o de molts alhora. El més important és que hi hagi varietat al final de la setmana, o del mes, amb el canvi d'estació. Enciam romani, enciam de fulla de roure, ruca, dent de lleó, espinacs, escarola, kale, créixens, canonges...
- Alguna cosa cruixent: llavors de gira-sol, de carbassa, de cànem; barreges de fruits secs i espècies (*dukkah*), nous, etc.
- Greixos saludables: alvocat, olives, oli d'oliva verge extra, les llavors i els fruits secs del punt anterior o una bona vinagreta.
- Un punt àcid: tàperes, cogombres, una mica de xucrut (no pasteuritzat), vinagre o suc de llimona de la vinagreta, etc.
- Alguna hortalissa de temporada: cogombre, tomàquet, pastanaga, remolatxa, rave, etc.

## TOMÀQUETS

Si penses que els tomàquets ja no tenen gust de res, aquí tens uns quants trucs que potser t'ajuden a reconciliar-te amb ells.

### 1. Compra tomàquets ecològics perquè és garantia de tomàquets madurats al sol.

Els tomàquets són difícils de transportar sense que es facin malbé; per això en l'agricultura convencional se solen collir verds, just quan el color vermell comença a treure el cap, però el tomàquet està encara dur, és a dir, transportable.