



CUINA D'ACCIÓ

Receptes per triar i reciclar



Ajuntament de Valls

CUINA, AMOR I RESPONSABILITAT

Cuinar no és només triar una recepta, buscar els ingredients adients, posar en marxa els fogons, condimentar i seguir fil per randa tot el reguitzell de passos que són necessaris per elaborar el plat, sinó que també és una gran demostració d'amor vers els destinataris de la nostra cuina.

Cuinar, a més, és una aventura: escollir la recepta, anar al mercat o a la botiga, triar i remenar els productes amb què cuinarem, fer les salses, combinar, arriscar a l'hora d'introduir un nou producte, observar la transformació dels ingredients, trobar el punt de sal...

Però cuinar és, per damunt de tot, un acte de responsabilitat: consumir productes de temporada i obtinguts en indrets propers, ja que tenen un impacte menor en l'entorn, utilitzar el cabàs, el carretó d'anar a comprar o bosses de tela, evitar productes amb envasos innecessaris, etc Separar correctament tots els residus i, en especial, la matèria orgànica és un bon final per a la nostra recepta.

Cuinar, en definitiva, pot ser una combinació perfecta de sabors, plaers, satisfaccions i convivència i, tot això, tenint cura del nostre entorn.

Aquesta actitud de responsabilitat a la cuina ens ajudarà a aconseguir un model de societat més sostenible.

Pere Tapias

Realitzador del programa de cuina, gastronomia i música *Tàpias variades* a Catalunya Ràdio

TASTETS



CULLERA DE BACALLÀ AMB POMA I NOUS

Pep Nogué i Puigvert

INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 200 g de bacallà esqueixat dessalat
- 1 poma *golden*
- 50 g de nous
- 1 raig d'oli d'oliva arbequina verge extra
- Sal gruixuda

PREPARACIÓ

Tallem el bacallà ben petit. Pelem la poma i la tallem a daus petits. Fem el mateix amb les nous.

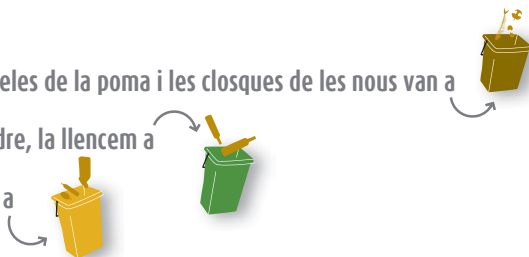
4

Uns minuts abans de servir la tapa, barregem els tres ingredients i els amanim amb l'oli d'oliva i un pols de sal. Amb l'ajuda d'un parell de culleres, donem forma a la barreja i la posem al damunt de cada cullera.

Les restes de bacallà, les peles de la poma i les closques de les nous van a

L'ampolla d'oli, si és de vidre, la llencem a

Si és de plàstic, la llencem a



NOGUÉ I PUIGVERT, Pep. *Tastets: 122 propostes per fer un bon aperitiu*. Valls: Cossetània Edicions, 2005. (El Cullerot; 32)

ACCIÓ 1: REDESCOBREIX EL GUST!

Si comprem les pomes de conreu ecològic, obtindrem un plat més gustós i promourem una agricultura més respectuosa amb el nostre entorn, ja que en aquest tipus de conreu no es fan servir plaguicides ni adobs químics. Quan anem a comprar, trobarem els productes ecològics identificats, principalment, amb aquests segells: l'europeu i el de Catalunya. Cada comunitat autònoma té el seu propi segell.



CARPACCIO AMB RUCA I PARMESÀ

Eliana Thibaut

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 talls prims de vedella del garró
- 8 talls fins de parmesà fresc
- 1 llimona i mitja
- 1 gra d'all rosa gran, picat finament
- Sal
- Pebre blanc
- 1 ramet de ruca
- ½ dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

Batem juntament l'all, l'oli, la sal, el pebre i el suc de la llimona i deixem reposar la salsa entre 10 i 15 minuts.

Rentem la ruca amb molta aigua, en traiem la cua i l'escorrem. Disposem la ruca al voltant d'una plata rodona i una mica fonda. Posem la carn de vedella al centre i la cobrim de salsa. Disposem els trossos de parmesà a sobre i ho servim immediatament.

Les restes de carn i ruca i les pells del parmesà i de la llimona s'han de llençar a



El paper encerat que ens donaran amb la vedella el dipositarem a



5

THIBAUT I COMALADA, Eliana. *Les amanides de la Mediterrània*. Valls: Cossetània Edicions, 2003. (El Cullerot; 32)

ACCIÓ 2: ENVASOS, ELS JUSTOS!

Quan comprem hem de rebutjar envasos innecessaris. A l'hora de comprar carn, demanem-la al tall i que no ens la posin en safata de porexpan, sinó que ens l'emboliquin amb paper encerat. Així evitarem envasos prescindibles i difícilment reciclables, ja que una safata de porexpan pot tardar cinc mil anys a degradar-se completament.

Si comprem formatge a talls demanem que no posin làmines de plàstic entre tall i tall, ja que és un residu innecessari. També podem demanar-ne una porció i ja el tallarem a casa. La millor opció, però, és portar la nostra carmanyola perquè hi posin el producte directament.

GASPATXO SUAU DE TOMÀQUET I MADUIXOTS AMB LLAGOSTINS

Pep Nogué i Puigvert

INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 1 kg de tomàquets
- 300 g de maduixots
- ¼ de litre d'aigua
- 2 dl d'oli d'oliva arbequina verge extra
- 5 llagostins
- 1 fulla de llorer petita
- 1 branqueta de farigola

PREPARACIÓ

Escaldem els tomàquets en aigua bullent, els refredem en aigua freda i glaçons, els pelem i els posem en un recipient alt i estret; reservem un tomàquet, que tallarem a daus petits.

6

Rentem els maduixots en aigua. Els traiem el peduncle i els afegim al tomàquet. Hi tirem també l'aigua, l'oli i un pols de sal i ho triturarem amb una batedora elèctrica fins aconseguir una sopa ben emulsionada. Ho passem per un colador xinès, ho rectificuem de sal i ho refredem unes hores a la nevera.

Posem una olla a bullir amb l'aigua, un pols de sal, la fulla de llorer i la branqueta de farigola. Quan arrenqui el bull, hi posem els llagostins i els deixem coure 2 minuts. Els refredem en aigua freda, els pelem i els tallem fent-ne unes rodelles d'un centímetre de gruix.

A l'hora de servir-ho, barregem el tomàquet a daus amb les rodelles de llagostí i ho posem tot al fons dels gots. Afegim la sopa al damunt i ho decorem amb una gota d'oli d'oliva verge extra.

Les peles de tomàquet, el peduncle dels maduixots i les closques dels llagostins els llençarem a

L'ampolla de l'oli, si és de plàstic, va a

si és de vidre va a





ACCIÓ 3: PENSA GLOBALMENT, ACTUA LOCALMENT

A la nostra terra hi ha diferents productes que tenen el distintiu de qualitat d'origen: el calçot de Valls (identificació geogràfica protegida), l'avellana de Reus, els olis Siurana, Les Garrigues, de Terra Alta i del Baix Ebre-Montsià (denominacions d'origen protegides) i les denominacions d'origen dels vins Montsant, Priorat, Tarragona, Terra Alta i Conca de Barberà. Si consumim aquests productes afavorirem l'economia dels pagesos i d'altres productors locals i, al mateix temps, estalviarem emissions de CO₂, ja que el transport dels productes entre el lloc de producció i el de consum serà al mínim possible.



PRIMERS PLATS



TABULÉ (TABÔULA)

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 300 g de búrgul (blat triturat)
- El suc de 3 llimones
- 500 g de cors d'enciam ben cruixents tallats a la juliana
- 150 g de ceba a talls prims
- 4 tomàquets madurs i forts, sense les llavors
- 1 cogombre preparat i tallat a dauets
- 1 dl d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera de menta seca en pols
- Sal fina
- Fulletes de vinya molt fresques i ben rentades

PREPARACIÓ

Posem en remull el búrgul de 10 a 15 minuts i l'escorrem. El posem en una plata ben gran amb l'enciam i la ceba i ho barregem. Ho empolvorem amb la menta i ho tornem a barrejar. Tallem els tomàquets a daus i els aboquem a la barreja juntament amb els cogombres. Ho salem i ho barregem. Ho ruixem amb l'oli i amb el suc de llimona. Ho barregem bé i ho servim molt fred.



La paperina que ens donaran amb el búrgul la portarem a

Les restes dels enciams, de ceba, de tomàquets,
de cogombres i de llimona les llençarem a



THIBAUT I COMALADA, Eliana. *Les amanides de la Mediterrània*. Valls: Cossetània Edicions, 2003. (El Cullerot; 32)

ACCIÓ 4: ORGANITZA'T A LA CUINA!

A fi de separar correctament les deixalles a casa, ja existeixen al mercat diferents cubells i accessoris per destriar la matèria orgànica, el vidre i els envasos. Perquè el paper i el cartró ens ocupin menys espai els podem doblegar i les ampolles de plàstic i els brics els podem aixafar. Podem trobar totes les solucions per a espais petits en drogueries, botigues de productes de la llar, grans magatzems, etc., i un conjunt de consells que ens ajudaran a organitzar-nos dins el bloc de la campanya www.aquireciclem.cat. Reciclar és fàcil, per tant, no hi ha excusa que valgui!



PRIMERS PLATS

AMANIDA DE POP, CALÇOTS I ROMESCO

Mariona Quadrada

INGREDIENTS

- 1 pop de 3 kg
- 6 fulles de llorer
- 3 bitxos
- 2 cebes
- 1 cabeça d'all
- Sal
- 1 manat de calçots
- 1 escarola
- Oli
- Vinagre
- Sal de Maldon
- Pebre vermell dolç

ROMESCO

- 3 alls escalivats
- 1 tomàquet escalivat
- 1 all petit cru
- 100 g d'ametlles torrades
- 1 cullerada de polpa de pebrot de romesco
- 1 trosset de bitxo
- 250 cc d'oli
- Sal
- Vinagre

10

PREPARACIÓ

Posem l'aigua al foc en una olla prou grossa perquè hi càpiga el pop sencer. Hi tirem els condiments i hi posem el pop. Ho deixem 1 hora a foc lent. Apaguem el foc i deixem el pop dins l'aigua fins que sigui tèbia. El traiem i el tallem a rodanxetes. L'amanim amb oli, sal i pebre vermell. Netegem l'escarola i la fem a trossets amb les mans. Escalivem els calçots (si no tenim flama, els posem al forn durant 20 minuts a 180°C). Els pelem en calent perquè, si no, es caramelitzen i costen més d'estirar. Els tallem a trossets i els amanim amb oli, sal i vinagre.

Romesco: posem tots els ingredients indicats al pot de la batedora i ho trinxem tot, mirant que es trobin els petits trossets d'ametlla, i anem tastant el romesco per rectificar-lo de bitxo, vinagre i sal fins que el trobem al nostre gust.

Fem un ramet d'escarola en un extrem del plat. A tocar de l'escarola, hi posem una anella i, a dins, hi fem una capa de calçots i una altra de pop. Amanim l'escarola i el plat amb el romesco i ho empolsem tot amb sal de Maldon i pebre vermell.

L'ampolla, si és de vidre, la dipositarem a

Si l'ampolla de vinagre és de plàstic, va a

Les restes de l'escarola, alls i cebes
i les peles dels calçots escalivats i les ametlles van a

L'envàs de paper de la sal el llençarem a



QUADRADA, Mariona. *Amanides: la frescor de la terra*. Valls: Cossetània Edicions, 2008.

ACCIÓ 5: L'ORGÀNICA TÉ TRUC!

La majoria de deixalles que generem en aquesta recepta són d'origen orgànic. Si tardem molts dies a llençar la matèria orgànica al contenidor del carrer es pot generar humitat i males olors. L'ús del cubell reixat, però, permet que circuli l'aire i disminueix aquestes possibles molèsties. També és recomanable posar paper de diari doblegat al fons de la bossa perquè absorbeixi l'excés d'humitat.





PRIMERS PLATS

MACARRONS A LA CASSOLA AMB CAMA-SECS

Jaume Carles i Font

INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 300 g de carn picada de vedella
- 300 g de cama-secs frescos (o 30 g si són assecats, ja que se'n potencia el sabor)
- 500 g de macarrons
- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 copa de vi negre
- 1 ceba
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ

Posem a bullir els macarrons junt amb un grapat de sal i els bolets ben nets, que, si són assecats, haurem de tenir en remull una hora abans.

12

Mentrestant, coem la carn picada en una cassola on prèviament haurem tirat oli d'oliva. Quan estigui quasi al punt, hi afegim la ceba tallada fina i quan aquesta estigui rossa hi posem el vi blanc i ho deixem reduir. Tot seguit, hi afegim el tomàquet ratllat, la sal i un polsim de sucre i deixem que cogui fins que quedi tot ben confitat.

A continuació, hi posem els macarrons i els bolets ben escorreguts i hi fem una bona remenada per tal que quedi tot ben impregnat.

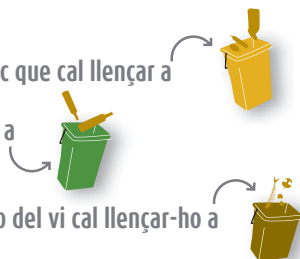
Ho escalfem tot junt amb poc foc durant uns moments i ja ho podem servir.

Ho podem acompanyar amb formatge ratllat.

L'envàs dels macarrons és un plàstic que cal llençar a

L'ampolla d'oli de vidre es diposita a

Les restes de bolets, carn, ceba, tomàquet, formatge i el tap de suro del vi cal llençar-ho a





ACCIÓ 6: ANIMA'T A FER COMPOST!

El compostatge permet aprofitar la matèria orgànica que generem per convertir-la en un adob excel·lent per a les nostres plantes. Si tenim jardí, podem aprofitar un racó amb ombra per dipositar-hi la matèria orgànica, si no, també ho podem fer amb compostadors especials a l'interior de casa.

Del milió de quilograms de matèria orgànica recollida a Valls l'any 2008, hem aconseguit uns 250.000 kg de compost. Si voleu comprar-ne per adobar les vostres plantes, us podeu adreçar a la planta de compostatge de Botarell o de l'Espluga de Francolí.



PRIMERS PLATS

ARRÒS A LA MARINERA

Pere Tapias

INGREDIENTS

- 500 g de sípia
- 12 escamarlans
- 500 g d'arròs
- 2 tomàquets
- 1 l de brou de peix
- 2 nyores
- 300 g de musclos (optatiu)
- Oli
- 2 alls
- Sal

PREPARACIÓ

En un paella al foc amb una mica d'oli, sofregim l'all xafat, la nyora picada, el tomàquet ratllat i la sípia neta i trossejada.

Quan la sípia estigui tendra hi afegim l'arròs, l'escampem per tota la paella i ho remenem.

14

A continuació, hi afegim el brou de peix i els escamarlans. Transcorreguts 10 minuts ho rectifiquem de sal i hi afegim els musclos ben nets.

Quan s'hagi begut el suc, apaguem el foc i ho deixem reposar uns minuts.

Les restes de sípia, d'escamarlans,
de tomàquets, de nyores i d'all es llencen a

L'envàs de l'arròs, si és de plàstic, va a

Si és de paper el dipositem a



TAPIAS, Pere. *Cuines de Vilanova*. Valls: Cossetània Edicions, 2003. (El Cullerot; 32)

ACCIÓ 7: LA BOSSA NOVA, LA BOSSA BONA

La majoria de residus d'aquesta recepta són orgànics i van al contenidor marró. Mirem d'emprar bosses compostables per afavorir el procés de compostatge i obtenir un adob de millor qualitat. Les bosses compostables estan fetes de compostos vegetals, són totalment degradables i no malmeten l'entorn. Demanem a la nostra botiga si ens poden oferir bosses compostables amb nanses.



SE**G**ONS PLATS





SEGONS PLATS

CUIXA DE POLLASTRE AMB POMA I AVELLANES

Joan Jofre

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 12 cuixes de pollastre
- 2 dl d'oli d'oliva
- 1 vaset de vi blanc
- 2 cebes tallades a daus petits
- 1 fulla de llorer
- 1 ramet de farigola
- 200 g de patates tallades a quadrets
- ¼ de litre de caldo de pollastre
- Farina per arrebossar

PER A LA PICADA

- 50 g d'avellanes
- 1 ramet de julivert fregit
- 1 gra d'all cru
- 5 grans d'all fregits
- 2 carquinyolis d'avellana
- ¼ de litre de caldo de pollastre

16

PREPARACIÓ

Un cop les cuixes estan ben netes, les enfarinem i les fregim. Quan estan fregides, les traiem de la paella i les reservem.

A la mica d'oli amb què hem fregit el pollastre, hi afegim la ceba, el llorer i la farigola. Quan la ceba està ben sofregida, hi afegim les cuixes i el vi. Ho deixem reduir i hi aboquem la picada, el caldo i les patates. Esperem que es cogui a foc lent, ho rectificuem de sal i ho servim.

Si hem comprat el brou en bric recordem de llençar-lo a



Les restes de la ceba, alls, de julivert i d'herbes i les peles de les avellanes i les patates les llencem a





ACCIÓ 8: FRESQUET DEL DIA! COMPRI'N ARA QUE S'ACABA!

Aprofitem el mercat de Valls del dimecres i el dissabte per comprar productes frescos i de la zona. Si adquirim productes locals, fem que el nostre consum sigui més sostenible, ja que podem comprar productes a granel, de temporada, la quantitat que en necessitem i sense que estiguin excessivament embalats.

CASSOLA DELS FONTANALS

Joan Jofre

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 conill d'1 kg tallat a vuitens
- 200 g de cansalada de Valls tallada a bocins
- 200 g de llonganissa de Valls
- 1 kg de cargols ben rentats i bullits
- 400 g de fesols del ganxet
- 1 kg d'espínacs bullits
- 20 calçots tallats a la brunesa
- 6 grans d'all ben picats
- 1 bitxo
- 8 tomàquets madurs ratllats
- 1 dl d'oli d'oliva

PREPARACIÓ

18

Posem una cassola al foc amb oli i hi afegim els alls, la cansalada i el conill. A mesura que agafi color, hi posem els calçots i ho deixem coure molt lentament. Quan els calçots estiguin cuits, hi afegim els tomàquets picats i ho deixem coure uns minuts. Després hi afegim els cargols i la llonganissa amb una mica de brou i ho deixem coure uns 10 minuts més.

Coem els espínacs i després els escorrem; amb els fesols fem la mateixa operació. Seguidament, posem en una paella amb oli els espínacs i els fesols i els saltem bé. Després agafem una cassola de fang i hi col·loquem els espínacs i els fesols. Hi afegim, també, el conill, els cargols, la cansalada i la llonganissa i ho cobrim amb la salsa que ha quedat de l'altra cassola. Ho deixem al forn uns 10 minuts. Ho posem al punt de sal i ho servim.

La malla dels cargols i dels alls va a



Les restes de conill, embotit, fesols, espínacs, calçots, bitxo i tomàquets es llencen a



El fil de la llonganissa és de cotó, el llencem també a



ACCIÓ 10: ESTALVIA AIGUA, LES PLANTES T'HO AGRAIRAN!

Si deixem refredar l'aigua de bullir la verdura, la podem emprar per regar les plantes. És un petit gest per a l'estalvi d'aigua i les nostres plantes ho agrairan, ja que és molt nutritiva. També podem utilitzar-la per estovar les restes de menjar de plats i cassoles, de manera que serà més fàcil fregar-los i consumirem menys aigua en el rentat. Cada vegada que fem aquest petit gest estalviem entre 1 i 2,5 litres d'aigua, que suposen uns 500 litres a l'any.



RAJADA AMB ROMESCO

Mariona Quadrada

INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 1 kg de rajada neta i pelada
- 4 alls
- 1 llesqueta de pa de barra de quart
- 1 pebrot de fer romesco
- 25 g d'ametlles torrades
- 1 bitxo
- 1 tomàquet petit
- Oli
- Sal
- 250 g de fesols bullits

PREPARACIÓ

Un cop pelada i tallada la rajada, cosa que ens faran a la mateixa peixateria, convé que l'escaldem en aigua bullent un parell de minuts abans de començar-ne l'elaboració. Acabada aquesta operació, l'escorrem. Seguidament, fregim la llesca de pa i la posem al pot de la batedora. En el mateix oli fregim els alls pelats fins que agafin una mica de color, hi posem també el pebrot a trossets i, de seguida, el tomàquet ratllat per evitar, així, que es cremi el pebrot. Hi afegim el bitxo i, un cop el tomàquet hagi reduït, ho passem tot al pot de la batedora. Ho aclarim amb un got d'aigua i ho trinxem tot. Aboquem aquest suc en una cassola i, un cop calent, hi afegim els talls de rajada. Ho deixem coure tot junt a foc lent durant 10 minuts i, a mitja cocció, hi incorporem els fesols bullits.

20

L'oli de fregir el portarem a



Les restes de pa, rajada, alls, pebrot, bitxo i tomàquet i la pela de les ametlles les llençarem a



ACCIÓ 11: EL CARRETÓ D'ANAR A COMPRAR, QUIN GRAN INVENT!

Quan anem a comprar és preferible utilitzar bosses de roba, cistell, cabàs o carretó per transportar la compra. Si no tenim cap més opció que utilitzar bosses de plàstic, intentem omplir-les al màxim i, un cop a casa, procurem reutilitzar-les el major nombre de vegades possible: per anar de nou a comprar, per embolicar aliments, com a bosses d'escombraries, etc. La vida útil d'una bossa de plàstic és d'uns 12 minuts. L'any 2008 l'Ajuntament de Valls es va adherir a la campanya "Catalunya lliure de bosses", que pretén regular l'ús abusiu de les bosses de plàstic d'un sol ús.



FAVES OFEGADES

Carme Sanromà Blanch

INGREDIENTS

- Faves
- Tomàquet
- Julivert
- Ceba
- Cansalada
- Botifarra blanca
- Vi ranci o conyac
- Herba de Santa Maria
- Oli
- Sal

PREPARACIÓ

Fem un sofregit de ceba, tomàquet i julivert i el tirem en una olla. Hi posem les faves i la sal necessària.

Després hi posem la cansalada tallada ben petita i bocinets de botifarra blanca, i ho posem al foc amb un plat d'aigua al damunt, tot sacsejant-ho de tant en tant perquè no s'enganxi.

També, si ho volem, podem tirar a les faves una copeta de conyac o de vi ranci, així com també herba de Santa Maria.

22

Les restes de ceba, faves, tomàquet, carn i julivert les llencem a 

Si no volem reutilitzar el paper encerat dipositem-lo a 

Un cop buida l'ampolla de licor va a 



Remenant cassoles: les cuines tradicionals del barri antic de Valls. Valls: Cossetània Edicions, 2004. (El Cullerot; 26)

ACCIÓ 9: DE L'HORT A LA TAULA

Si a casa disposem de terrassa o balcó podem plantar herbes aromàtiques en testos o estructures d'horts urbans. Podem plantar orenga per a les pizzes i amanides, julivert, sajolida i farigola per als rostits, romaní per a les carns, alfàbrega per fer pesto, etc.

Les plantes aromàtiques portaran alegria a les nostres llars, aconseguirem plats més saborosos i generarem menys residus.

GUISAT DE TONYINA

Pere Tapias

INGREDIENTS

- 500 g de tonyina fresca
- 1 pebrot verd
- 3 patates mitjanes
- 3 nyores
- 2 gots d'aigua
- 10 cullerades d'oli d'oliva
- 12 ametlles
- 12 avellanes
- 1 llesca de pa torrat

PREPARACIÓ

En una cassola de fang aboquem l'oli, hi passem el pebrot tallat a tires i el retirem. Seguidament, hi afegim la tonyina tallada en daus i la coem uns instants; la retirem ràpidament per evitar que es trenqui. Després hi afegim l'aigua i, quan bulli, hi posem les patates tallades en trossos. En un morter fem la picada amb les nyores -que prèviament haurem escaldat amb aigua calenta i haurem pelat-, les ametlles, les avellanes, la torrada de pa i la sal. Quan faci aproximadament 12 minuts que bullen les patates, hi afegim el pebrot, la tonyina i la picada. Ho rectificuem de sal. Quan les patates estiguin tendres, apaguem el foc i ho deixem reposar durant 5 o 10 minuts.

23

Les restes de pebrot i tonyina, les peles de les patates, ametlles i avellanes i el pa cal llençar-les a



Si comprem els fruits secs envasats en bosses de plàstic les llencem a



El paper encerat que ens donin a la peixateria el dipositem a



TAPIAS, Pere. *Cuines de Vilanova*. Valls: Cossetània Edicions, 2003. (El Cullerot; 32)

ACCIÓ 12: REMENA LES CASSOLES DE FORMA SOSTENIBLE!

És preferible que els estris de cuina que utilitzem per fer la nostra recepta siguin de fusta, fibra de coco o metall, ja que són materials més sostenibles. També podem fer servir petits electrodomèstics que, en cas que s'espatllin, es puguin reparar i, una vegada acabada la seva vida útil, els hem de portar a la deixalleria de Valls per tal que en facin el tractament i la gestió més adequats.

Adreça: Polígon Industrial, c. Basters 11. Horari: de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.





POSTRES



CÓC AMETLLAT

Rosa Montserrat Torn

INGREDIENTS

- Iogurt de llimona
- 1 mesura d'envàs de iogurt d'ametlla ratllada
- 2 mesures d'envàs de iogurt de farina
- 2 mesures d'envàs de iogurt de sucre
- 3 ous
- 1 sobre de llevat
- Ratlladura de llimona

PREPARACIÓ

Batem els ous i el sucre fins que quedi una pasta esponjosa i fina. Hi afegim l'ametlla ratllada i la farina i ho remenem amb suavitat. Ho posem al forn a 180°C entre 20 i 30 minuts. El forn no s'ha d'obrir.

Les closques dels ous, les peles de les ametlles i les restes de llimona les llençarem a



L'envàs de iogurt el llençem a



L'envàs de cartró dels ous i l'envàs de paper del sucre i la farina els llençem a



25

Remenant cassoles: les cuines tradicionals del barri antic de Valls. Valls: Cossetània Edicions, 2004. (El Cullerot; 26)

ACCIÓ 13: DE LES DEIXALLES EN FEM JOGUINES O ELEMENTS DE DECORACIÓ!

A Catalunya es recuperen i reciclen el 60% dels envasos. Des de casa podem contribuir al reciclatge si fem aquests materials com a matèria primera per fer joguines o manualitats. Alguns exemples:

- Amb brics, palets de fusta de les broquetes i taps d'ampolles de plàstic podem fer un cotxe amb rodes.
- Amb l'ouera de cartró i una mica de pintura, un joier de joguina.
- Amb les ampolles de plàstic, pintades, retallades i enfilades, podem decorar el carrer per la Festa Major o les revetlles d'estiu.
- Amb una caixa de cartró podem fer un petit teatre, i amb el cartró que envolta els iogurts i el pal dels gelats, els titelles.

També podem reutilitzar molts objectes: www.re-canvi-valls.cat

TIRAMISÚ EN COPESES

Salvador Arimany

INGREDIENTS

- 150 g de formatge mascarpone
- 2 rovells
- 10 g de cafè soluble
- 400 g de nata per muntar
- 130 g de sucre
- 100 dl de llet
- 3 plaques de cua de peix (gelatina)

PREPARACIÓ

Posem la nata una mitja hora al congelador i deixem les plaques de cua de peix en remull amb aigua abundant com a mínim 20 minuts.

Preparem la resta dels ingredients i ho reservem tot per separat.

26

Muntem la nata mecànicament, ja sigui amb el braç batedor o amb qualsevol batedora elèctrica. Una vegada muntada, hi incorporem el sucre. Hem d'anar amb compte perquè no se'ns talli la nata, ja que es convertiria en mantega. La reservem a la nevera.

Posem la llet al foc i, quan bulli, hi afegim les plaques de cua de peix escorregudes.

Batem, també amb la batedora elèctrica i a marxa ràpida, el formatge, els rovells, el cafè soluble i les plaques, que amb la llet s'han d'haver dissolt, i, finalment, alentint una mica la marxa, hi anem afegint la nata, que ja haurà dissolt el sucre.

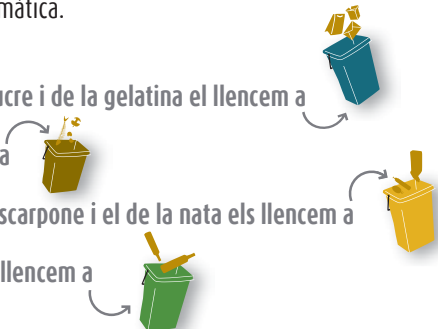
Es pot posar en copes boniques i decorar-les amb pètals de rosa, bombons, alguna pasta de te o bé alguna fulla d'una herba aromàtica.

El paper de l'envàs del sucre i de la gelatina el llencem a

Les closques dels ous van a

L'envàs del formatge mascarpone i el de la nata els llencem a

El pot del cafè soluble el llencem a





ACCIÓ 15: TOT PLEGAT, CAL R-PENSAR-HO!

La cuina és el principal generador de residus de casa. És per això que, amb petites accions de la nostra vida quotidiana, podem contribuir a la preservació de l'entorn...

- si reduïm els embalatges o intentem evitar la compra de productes que generin residus de difícil tractament, com el bric o el paper d'alumini;
- si reutilitzem tots aquells pots o envasos que puguem;
- si reciclem les deixalles dipositant-les als contenidors corresponents; així, aquests materials podran ser emprats com a matèria primera per fer altres productes, evitant que vagin a parar a tractaments finalistes, com l'abocador o la incineradora.

Reduir, reutilitzar i reciclar són les 3R necessàries per aconseguir actuar de forma sostenible.

CREPELLS

Rosa Perpiñà Marco

INGREDIENTS

- Farina
- Aigua o llet
- Sal i sucre
- Oli
- Llevat

PREPARACIÓ

En una safata una mica fonda, hi posem l'aigua o la llet (la quantitat depèn dels crespells que volem fer) i hi anem afegint la farina a poc a poc mentre remenem amb una forquilla fins que aconseguim una mena de midó espès. Després hi posem sal i una culleradeta de llevat.

Posem una paella al foc amb oli i, quan està calent, hi anem posant la massa a culleradetes. Anem donant voltes als crespells fins que estiguin enrossits; aleshores els traiem.

28

L'oli de fregir el portarem a



El bric de la llet i l'ampolla de l'oli, si és de plàstic, els llencem a



L'envàs de paper de la farina va a



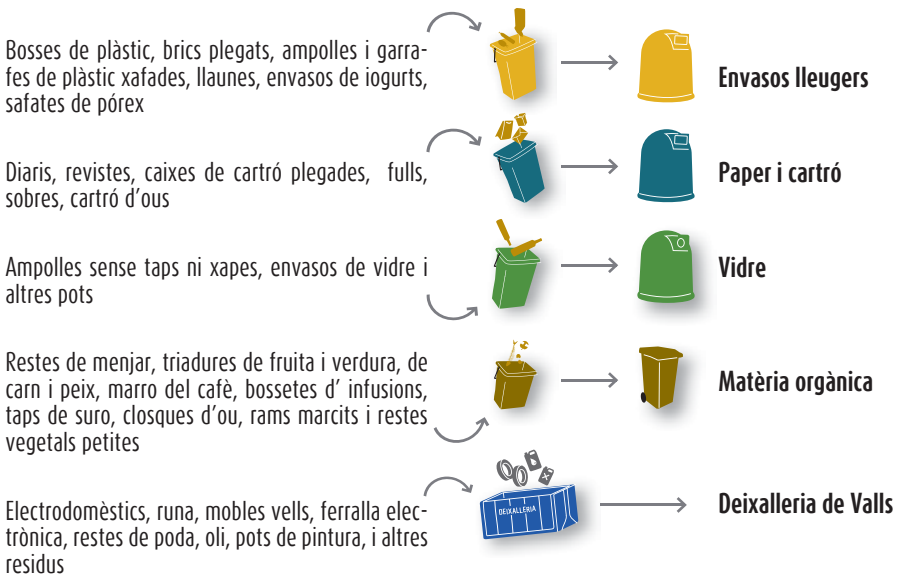
Remenant cassoles: les cuines tradicionals del barri antic de Valls. Valls: Cossetània Edicions, 2004. (El Cullerot; 26)

ACCIÓ 14: AI! I L'OLI?

Un litre d'oli abocat per l'aigüera contamina mil litres d'aigua. També provoca l'obstrucció del clavegueram i, en conseqüència, dificulta el bon funcionament de la depuradora.

L'oli que fem servir per fregir el guardarem en una garrafa de plàstic per dur-lo a la deixalleria. L'oli serà tractat per obtenir-ne productes com biocombustibles, lubricants per als cotxes, etc. Recordem, però, que amb l'oli usat –un cop filtrat i airejat– podem fer sabó artesanal. La recepta és molt senzilla i segur que la trobareu a Internet.

COM SEPARAR ELS RESIDUS?





CUINA D'ACCIÓ

Receptes per triar i reciclar



Ajuntament de Valls



Agència de
Residus de
Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient
i Habitatge