



DT., 07/06/2016 - 04:00

## Sis xefs d'Andorra participen en un llibre de receptes sobre els llegums

Escrit per: Adrià Boix

El departament de Medi Ambient del Govern, amb la col·laboració de MoraBanc, ha editat 'Amb un toc de llegums', un llibre de receptes amb els llegums com a protagonistes. La publicació, que té una tirada de 1.000 exemplars, ha sortit a la llumenguany coincidint amb l'Any Internacional dels llegums, declarat per l'Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO). El llibre recull dotze receptes elaborades per sis xefs d'Andorra que combinen els productes agrícoles i ramaders del Principat amb algun llegum, com les lenties, les mongetes o els cigrons. Els exemplars es distribuïren entre productors, restauradors i botigues del sector. A més, es podran consultar a internet en format PDF. Es tracta d'una manera diferent i engrescadora de presentar els llegums a taula. L'objectiu d'aquesta iniciativa és posar de manifest la importància d'aquests aliments en una dieta rica, saludable i equilibrada. De fet, els experts recomanen una ració de llegums entre dos i quatre cops per setmana.

La ministra de Medi Ambient, Agricultura i Sostenibilitat, Silvia Celvó, va admetre que no s'acostuma a complir aquesta recomanació: "Com a la resta d'Europa, a Andorra consumim cada vegada menys llegums, sobretot els infants. Volem capgirar aquesta tendència i fomentar el consum d'aquests aliments mitjançant aquesta publicació. Els llegums són molt rics en nutrients, aporten grans beneficis a la salut i poden ajudar a combatre la malnutrició al món, ja que són una font de proteïnes, fibra, vitamines i minerals." Per la seva banda, la directora de Màrqueting, Comunicació i Qualitat de MoraBanc, Mireia Maestre, va afirmar que "aquesta publicació permet donar visibilitat a aquest ingredient de la nostra dieta, que és tan important. L'alimentació, el medi ambient i la salut són eixos principals per a nosaltres". Cal destacar que els llegums són la font de proteïna que menys aigua necessita per a la seva producció. Un exemple pràctic: mentre que per a un quilo de carn de vedella cal 13.000 litres d'aigua, per a un quilo de llegums només se'n necessita 50.

## VERSÍO IMPRESA



## Descarrega't el BONDIA



## Activa'l al 115

## NEWSLETTER

Per estar informat de les últimes notícies!

Correu electrònic \*



Quin codi hi ha a la imatge? \*

Introdueix els caràcters que es mostren a la imatge.

## VIST I NO VIST

Cap del Carrer, anys 20

