

Alimentació

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

L'objectiu de la publicació és destacar la importància d'aquests aliments en una dieta saludable

Adrià Solís  
ANDORRA LA VELLA

El departament de Medi Ambient del Govern, amb la col·laboració de MoraBanc, ha editat *Amb un toc de llegums*, un llibret de receptes amb els llegums com a protagonistes. La publicació, que té una tirada de 1.000 exemplars, ha sortit a la llum enguany coincidint amb l'Any internacional dels llegums, declarat per l'Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO). El llibret recull dotze receptes elaborades per sis xefs d'Andorra que combinen els productes agrícoles i ramaders del Principat amb algun llegum, com les lleties, les mongetes o els cigrons. Els exemplars es distribuïran entre productors, restauradors i botigues del sector. A més, es podran consultar a internet en format PDF. Es tracta d'una



Mireia Maestre i Sílvia Calvó, ahir, en la presentació del llibret a la seu de MoraBanc.

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, Sílvia Calvó, 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.

Xerrades

## L'educació sexual en la infància, avui a la Massana

Redacció  
ANDORRA LA VELLA

L'Escola de Pares i Mares de les Valls del Nord tractarà de l'educació sexual en la infància avui, a les 21.30 hores, a la sala L'Indret de la Massana. Es tracta del tercer taller del curs, després d'haver parlat de l'assetjament escolar i la prevenció del consum de drogues. Les psicòlogues Sònia Bigordà i Mariona Buxó posaran sobre la taula les primeres descobertes de l'infant i com parlar de sexe amb els fills, i també donaran pautes per tractar de les primeres relacions sexuals dels joves. Serà l'última trobada abans de l'estiu. A l'octubre es reprendrà el curs amb un taller sobre tot el que poden transmetre els dibuixos dels infants. Cal recordar que aquests tallers són gratuïts i estan adreçats a pares, tutors, professors i qualsevol persona que tingui cura de nens i nenes.

# app andorra

Descobreix una altra forma de promocionar la teva empresa amb App Andorra i les seves pàgines web

[www.AppAndorra.es](http://www.AppAndorra.es)

Fem presentacions i demostracions sense compromís.

A més a més, hem introduït l'apartat de feina, totalment gratuït, per millorar la qualitat i donar més servei.

Per a més informació [info@appandorra.es](mailto:info@appandorra.es)



Grupo app ciudad