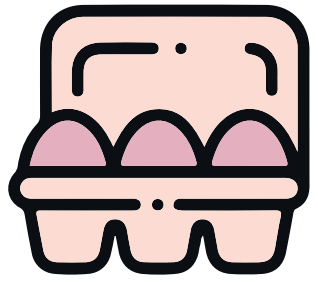


EL REBOST IMPRESCINDIBLE

Ous

Són un dels aliments més versàtil a la cuina. Aporten proteïnes d'alta qualitat. Tingues sempre algunes unitats a la teva nevera.



Llavors

Les llavors poden afegir textura cruixent a una gran varietat de menjars. Llavors de sèsam, gira-sol, carbassa... Pots agregar-les a amanides, sopes i saltats. Llavors més fines com cànem, lli o xia seran ideals per als teus batuts o grànols casolanes.



Congelats

Els productes congelats us permeten gaudir de vegetals tot l'any, de forma pràctica i assequible. A més, pots estalviar temps de preparació i et permeten incloure fàcilment verdures a cada àpat. Per exemple pots tenir a mà: bròquil o coliflor, mongetes tendres, bolets, pèsols o espinacs.

També disposar d'una mica de carn, peix o marisc al congelador et serà pràctic, ja que els tindràs sempre a mà simplement descongelant el producte el dia anterior.



Oli d'oliva verge o verge extra

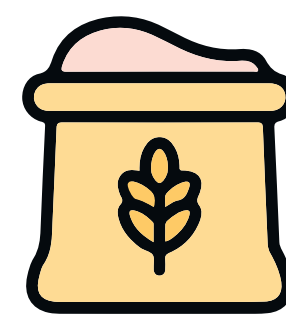
És un dels pilars de la cuina mediterrània. És important que en tinguis sempre aquest a la cuina, tant per cuinar com per amanir els teus plats.

És el greix més cardiosaludable, de proximitat i prou versàtil per adaptar-se a qualsevol tipus d'elaboració.

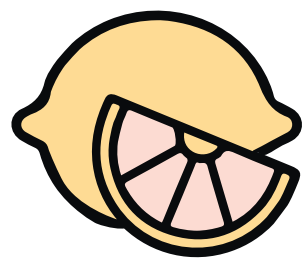
Farines

Les farines són un bàsic a la cuina, apareixen en moltes receptes com a ingredient principal (en masses per exemple) o secundari (per espessir elaboracions, empanar...).

Prioritza aquelles de gra sencer (integrals): blat integral, espelta, blat sarraí, civada i també de llegums...



Cítrics



Els cítrics ressalten altres sabors i afegeixen brillantor a les teves elaboracions. És interessant que tinguis al menys una llimona, una taronja, una mandarina o una llima a la teva nevera cada setmana.

Afegeix unes gotes d'un rajolí del seu suc a la fi de la cocció i observa la diferència de sabor. Serveixen també per preparar batuts i vinagretes.

Herbes

Les herbes seques i fresques poden ajudar-te a afegir aroma a qualsevol recepta. Per exemple, pots tenir un parell de testos amb herbes fresques a casa i potets d'altres en sec.

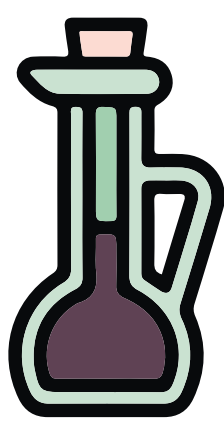
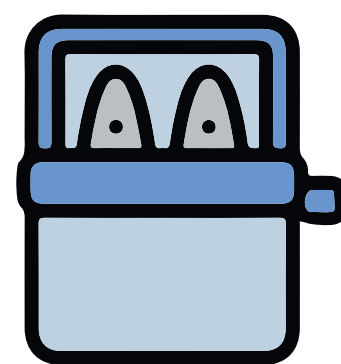
Per exemple: Alfàbrega, fulles de llorer, cibulet, coriandre, anet, menta, orenga, julivert, romaní, sàlvia, estragó, farigola.



Peixos enllaunats

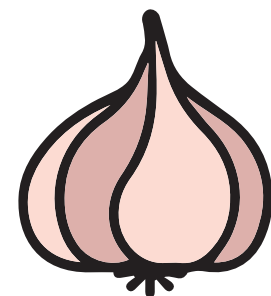
El peix enllaunat és econòmic, està cuit i conserva totes les propietats nutricionals. És l'opció perfecta per a un menjar ràpid i saborós quan no disposis de temps.

Sardines, tonyina, bonítol, escopinyes, musclos... Al natural, en oli o en escabetx.



Vinagres

Els vinagres són la base de les vinagretes, que són amaniments fàcils d'abocar a qualsevol amanida. També et permeten fer escabetxos ràpids. Al rebost, és interessant tenir sempre 1-2 varietats de vinagre a la teva disposició. Vinagre de poma, balsàmic, de vi negre o de xerès, d'arròs...



Ingredients aromàtics

Molts àpats comencen amb una barreja d'ingredients aromàtics, que poden afegir profunditat i aroma al plat. Per exemple, pots tenir a mà sempre: all, escalunyes, cebes, porros, pastanagues, api...

Espècies

Les espècies poden afegir molta fragància i sabor als teus plats d'una manera simple i saludable. Pots començar amb 4-5 tipus d'espècies i experimentar amb elles fins que estiguis a punt per diversificar més.

Per exemple, pots utilitzar pebre negre, pebre vermell, comí i safrà. I complementar-ho amb 1 o 2 sabors més exòtics com curri en pols, garam masala (indi), za'atar (Orient Mitjà) o ras al hanout (marroquí). Tria les que més et vinguin de gust.



Salses i condiments

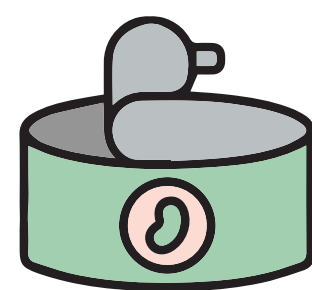
Unes gotes o cullerades dels teus condiments preferits poden afegir sabor i cos a qualsevol plat. Per aportar dolçor: salsa de tomàquet, melmelades o confitures... Per aportar sabor salat / umami: salsa de soja, pasta de tomàquet, pasta d'olives...

Per aportar un toc picant: salses de xile, mostasses... Per donar cos o untuositat: iogurt, cremes de llet, maionesa, crema agra...



Cereals

Existeix una varietat molt àmplia de cereals al mercat. Com en les farines, és important que prioritzis les seves versions senceres o integrals. Fixa't en els diferents temps de cocció en cada cas. Ordi, arròs integral, blat, civada, quinoa, flocs de civada, cuscús...



Vegetals en conserva

Disposar de vegetals en conserva és una bona opció com a fons de rebost. Per exemple conserves d'espàrrecs, cogombres en vinagre, carxofes, remolatxa, pastanaga, minestres, pebrots... són totes molt bones opcions perquè gaudeixis de certs vegetals tot l'any.