

# TEMPS DE COCCIÓ

APROFITEM AL MÀXIM ELS NUTRIENTS  
FEM MÉS DIGERIBLES ELS ALIMENTS



## LES VERDURES I LES HORTALISSES

EL MILLOR MÈTODE DE COURE LES VERDURES I HORTALISSES ÉS AL VAPOR, JA QUE CONSERVA MÉS NUTRIENTS (VITAMINES I MINERALS). COM A NORMA GENERAL, COM MÉS TEMPS BULLS LA VERDURA I LES HORTALISSES MÉS NUTRIENTS PERDEN. CONSERVA EL BROU AL BULLIR LES VERDURES, ÉS ON HI HA MÉS NUTRIENTS.

### VERDURES I HORTALISSES

	AL VAPOR (MINUTS)	BULLIR (MINUTS)	AL FORN (MINUTS)
ALBERGÍNIA	15-20	5-15	25-30
API	15-25	10	2-3
BLEDA (FULLA)	2-5	5-8	-
BLEDA (TIJA)	5-20	20	-
BONIATO	20-45	20-25	60-90
BRÒCOLI	8	3-5	-
BRÒQUIL (BRÒQUIL VERD)	15	8-15	20
CALÇOTS	25-40	20	30
CARBASSA	20	20-25	30
CARBASSÓ	15	5-10	30
CARXOFA	6-20	20-25	30
CEBA MORADA	25-30	20	30
CEBA SECA	25-30	20	30
COGOMBRE	15	5-10	30
COL	9-12	6-10	-
COL-I-FLOR (BRÒQUIL BLANC)	15	8-20	60
COLS DE BRUSSEL.LES	5-15	8-10	-
ESPÀRRECS	5	10-25	-
ESPINACS	5	8-10	35
FAVES TENDRES	-	10-15	-
FONOLL	25-30	7-15	-
MONGETA TENDRA	15-20	15-20	-
MONIATO	20-45	20-25	60-90
NAPS	20	10-25	-
PASTANAGA	20	10-25	30-60
PATATA	20-45	20-35	45-60
PEBROTS	-	20	25-30
PÈSOLS FRESCOS	20-25	15-20	35
TIRABECS	5	2-5	-
PORROS	15-20	10-15	20-50
RABENETS	5-20	5-15	-
REMOLATXA	-	20-40	-
TOMÀQUET D'AMANIDA	10	3-8	15-30

## ELS FRUITS SECS I LES LLAVORS

POSANT EN REMULL LES LLAVORS I ELS FRUITS SECS LES ACTIVEM. LES LLAVORS I PER TANT TAMBÉ ELS FRUITS SECS, MILLOR REMULLAR-LOS PER ACTIVAR PROCESOS ENZIMÀTICS, FENT-LOS MÉS DIGESTIUS, PER ELIMINAR L'ÀCID FÍTIC I ELS TANINS (QUE SÓN TÒXICS) I AUGMENTAR LA QUANTITAT DE NUTRIENTS. RESUMINT ES PODEN DEIXAR ACTIVAR REMULLANT-LES ENTRE 4 I 12 HORES EN GENERAL

### LLEGUMS

	REMULLAR	TEMPS DE COCCIÓ	EN OLLA A PRESSIÓ
AZUKI	12 H	45 MIN	15 MIN
CIGRÓ	8 H	60-90 MIN	25 MIN
LLENTIA	4 H	30-45 MIN	12 MIN
MONGETA BLANCA	8 H	60-90 MIN	25 MIN
MONGETA VERMELLA	8 H	45-50 MIN	15 MIN
SOJA	8 H	2-2'30 H	45 MIN

ELS TEMPS SÓN ORIENTATIUS, JA QUE PODEN VARIAR SEGONS LA COLLITA I L'ORIGEN DE LES LLEGUMS ÉS ACONSELLBLE BULLIR-LES AMB ALGA KOMBU, PER AUGMENTAR LA SEVA DIGESTABILITAT.

### CEREALS

	REMULLAR/ ACTIVAR	PROPORCIÓ D'AIGUA PER 1 TASSA DE CEREAL	TEMPS DE COCCIÓ	CONTÉ GLUTEN?
AMARANTO	MIN 1H-MAX 8H	3 TASSES	25 MIN	NO
ARRÒS INTEGRAL	MIN 1H-MAX 8H	2 TASSES	25 MIN	NO
ARRÒS INTEGRAL BASMATI	MIN 1H-MAX 8H	1'5 TASSES	25 MIN	NO
ARRÒS SALVATGE	MIN 1H-MAX 8H	4 TASSES	60 MIN	NO
AVENA EN GRA	MIN 1H-MAX 8H	3 TASSES	30 MIN	POTSER TRACES
BLAT SARRAÍ	MIN 1H-MAX 8H	2-3 TASSES	20 MIN	NO
BULGUR	MIN 1H-MAX 8H	2 TASSES	20 MIN	SI
ESPELTA	MIN 1H-MAX 8H	3 TASSES	2 HORES	SI
KAMUT	MIN 1H-MAX 8H	3 TASSES	90 MIN	SI
MILL	MIN 1H-MAX 8H	3 TASSES	20 MIN	NO
ORDI	MIN 1H-MAX 8H	2-3 TASSES	60 MIN	SI
QUINOA	MIN 1H-MAX 8H	2 TASSES	15 MIN	NO

TOTES LES MIDES I TEMPS SÓN APROXIMATS, DEPÈN DE LA INTENSITAT DEL FOC, L'AIGUA D'EBULLICIÓ I EL TEMPS QUE HAGIN ESTAT EN REMULL.