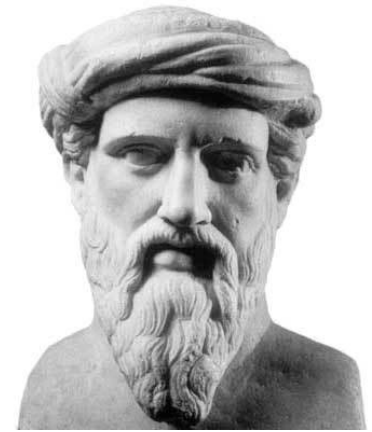


CUINA VEGETARIANA



- Primer cop al **segle VI a.C.: Pitàgores.**
- A la primera meitat del segle XX, als Estats Units hi ha un gran seguiment de la dieta vegetariana.
- La **tendència vegetariana continua en augment.**
- Es requereix una **avaluació individual** per valorar amb exactitud la qualitat nutricional de la dieta d'una persona vegetariana.
- Aliments d'una dieta vegetariana:



CUINA VEGETARIANA: MIX D'HUMMUS



PÈSOLS

- Un tipus de lleguminosa, malgrat que la cultura popular els considera verdures.
- Com a llegum, els pèsols equilibren la dieta i són aliments imprescindibles en els menús.

CIGRONS

- El cigró és la llavor de la planta del cigró, herbàcia de la família de les lleguminoses.
- El fruit és un llegum de forma ovoide, en l'interior es troben una o dues llavors, els cigrons.
- En l'extensa família de les lleguminoses, que abasta més de tretze mil espècies, sobresurt per la seva antiguitat el cigró.

MONGETA BLANCA

- Les mongetes són les llavors madures i seques extretes de les beines.
- Les plantes de les mongetes produeixen tant beines verdes (mongetes verdes), que es consumeixen a manera de verdura tendra, com llavors madures que es consumeixen generalment a manera de llegums.