

El Butlletí



fundació
agrupació



Alimentació: El Peix

Quines qualitats té?
Quines diferències hi
ha entre el peix blanc i
el blau? Receptes i
molt més!

Segueix-nos al nou
compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Consells de conducció

Podreu trobar consells
sobre conducció a
l'estiu. Abans de
començar el viatge i
durant el mateix.

ÍNDEX



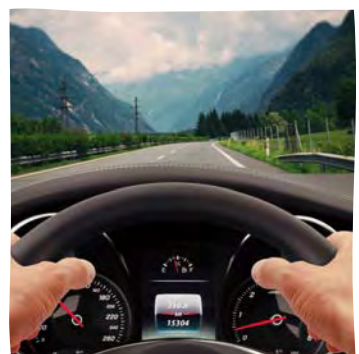
Pàgina

03

**UN PRODUCTE
MEDITERRANI: EL
PEIX**

**RECEPTA D'ESTIU:
SUQUET DE PEIX**

Parlem del peix, un producte típicament mediterrani. Tipus de peix, qualitats, consum...

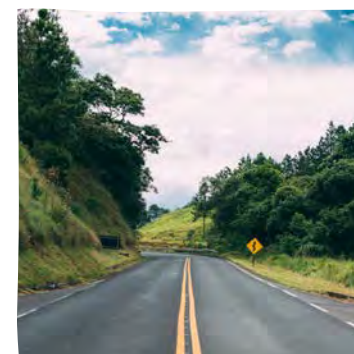


Pàgina

07

**CONDUCCIÓ SEGURA CONSELLS PER ABANS DE
SORTIR DE VIATGE I
DURANT EL VIATGE**

La conducció sempre ha de ser segura, però en èpoques estiuenques encara s'ha de prendre més mesures.



Pàgina

08

**PREGUNTES
FREQUENTS**

En aquest espai podràs trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.

Pàgina

09

**RECORDATORI
CONVOCATÒRIES
PREMIS**

Informació sobre les convocatòries del Premi i les Beques.



Un producte típicament mediterrani: el peix

El peix és un producte animal que (com la carn, els ous i la llet) és ric en proteïnes d'alt valor biològic, és a dir, proteïnes completes que aporten a l'organisme la capacitat de construir i reconstruir les cèl·lules que contínuament ha de renovar. Tot i ser un producte d'origen animal, el greix que conté no té res a veure amb el greix dels productes carnis. Cal diferenciar entre dos tipus de peix: el blanc i el blau.



El peix blanc

El peix blanc agrupa les espècies que viuen al fons marí i que no fan grans desplaçaments. És per això que no necessiten acumular greix de reserva ni necessiten tenir els músculs molt irrigats de sang, per la qual cosa la seva carn és més blanca, més tova, més fina i molt delicada. El contingut en greix està entre un 3% i un 4% del seu pes i conté poca quantitat de colesterol. En consumim de molts tipus: lluç, llucet, rap, llenguado, bruixa, turbot, bacallà, llobarro... Es pot cuinar a la planxa, arrebossat i fregit, a la romana, al forn, al microones, bullit... La seva cocció és fàcil i ràpida, i amb només un toc de sal, oli, pebre o espècies s'aconsegueix un sabor agradable i característic. També se'n pot fer suquet, un plat caldós que consisteix a guisar els peixos sols o amb patates i que és exquisidament gustós.

El peix blau

El peix blau agrupa les espècies migratòries que viuen en aigües superficials. Els llargs desplaçaments que fan els obliguen a emmagatzemar greix per resistir el viatge i necessiten tenir ben irrigats els músculs de sang. Això fa que la seva carn sigui més consistent, més fosca i més sanguinolenta. Tenen una pell més dura i blavosa, més escates i la cua en forma de fletxa, mentre que la del peix blanc té una forma més recta. Tot i això, el que marca la diferència és que en la seva composició hi ha un contingut més elevat de greix (un 6%), un greix conegut amb el nom d'àcid gras omega-3 i omega-6 ($\Omega 3$ i $\Omega 6$). Aquest àcid és molt beneficiós per a les parets arterials perquè els confereix elasticitat i en preserva el bon estat. A més, ajuda a disminuir els efectes adversos del colesterol i en rebaixa els nivells en sang. El peix blau té una mica més de calories que el peix blanc, però segueix essent un aliment molt equilibrat i poc calòric. Són peixos blaus: la sardina, el verat, el seitó o anxova, les anguiles, la tonyina, el salmó... Són peixos que exigeixen coccions senzilles perquè ja tenen prou consistència i sabor, per això és ideal fer-los a la planxa, a la brasa o al forn.



El peix és un aliment ric en proteïnes, minerals i vitamines que aporta greix beneficiós per al nostre organisme i molt poques quilocalories. Es recomana el consum tant de peix blanc com de peix blau perquè en tots dos casos és molt beneficiós. El que és ideal és menjar-ne de tots dos tipus.

El consum recomanat és de 2 o 3 vegades a la setmana per al peix blau i 3 o 4 per al peix blanc.

Recepta del mes: Suquet de Peix

Ingredients

- 1 tall de lluç per persona
- 1 tall de rap per persona
- 1-2 tomàquets madurs
- 2-3 alls laminats
- 1 ceba picada
- 1-2 pebrots verds
- 1/2 pebrots vermells
- 1 cullerada petita de pebre vermell
- 2-3 musclos per persona
- 2-3 cloïsses
- 1 gamba vermella per persona
- 2-3 calamars tallats a daus
- 1 escamarlà per persona
- 1 raig de conyac, de vi blanc o de vermut segons es prefereixi (1 dit d'un got de vi)
- 1 litre de brou de peix

Per a la picada:

- 1 grapat d'ametlles torrades, 1 llesca de pa torrat i julivert.



Preparació del Suquet de Peix

- Netegeu les closques dels musclos i poseu les cloïsses amb aigua i sal perquè treguin la sorra que poden tenir.
- En una cassola amb oli d'oliva, salteu les gambes i els escamarlans.
- En el mateix oli, enrossiu els daus de calamar.
- Retireu el calamar i, aprofitant l'oli, i afegint-ne si cal, sofregiu la ceba, els pebrots i finalment l'all ben trinxat, i deixeu que s'enrosseixi.
- Quan hagi agafat color, poseu-hi el tomàquet ratllat; si és prou sucós, amb un n'hi ha prou perquè no en cal gaire quantitat. Deixeu-lo reduir i afegiu-hi el pebre vermell i remeneu-ho.
- Tireu-hi el raig de vi o licor que preferiu i remeneu-ho perquè es desenganxi i es barregi tot bé. Deixeu-ho coure perquè l'alcohol s'evapori.
- Afegiu-hi 2-3 cullerots de brou de peix (que podeu comprar fet o fer-lo amb espines i peixos de sopa) que heu hagut de posar a escalfar prèviament i que ha d'estar bullint.
- Mentrestant, heu hagut de preparar la picada amb el pa torrat, el julivert i les ametlles torrades. Afegiu-la a la cassola i remeneu-ho perquè quedi ben barrejat.
- Arriba el moment de posar-hi les rodanxes de peix netes (però no les renteu amb aigua abundant, que la carn es disgusta), després afegiu-hi les gambes, els escamarlans i el calamar.
- Esbandiu amb força aigua els musclos i les cloïsses i afegiu-los a la cassola, on s'obriran amb l'escalfor.
- Deixeu-ho coure entre 8 i 10 minuts. Si cal podeu afegir més brou.

Bon profit!



CONDUCCIÓ SEGURA. CONSELLS ABANS D'ANAR DE VACANCES

Abans de sortir...

- Aprofitar per revisar el vehicle, sobretot: frens, direcció, pneumàtics, oli, posició dels seients i dels retrovisors i cinturons.
- Descansar el suficient abans del viatge.
- No menjar de forma abundant, provoca somnolència.
- No consumir alcohol, begudes estimulants ni medicaments que puguin afectar la percepció del conductor.
- Programeu el viatge amb suficient antelació, triant els itineraris més adequats i evitant les vies més conflictives.
- Escolteu els diferents serveis informatius de trànsit per saber l'estat de les carreteres o qualsevol altra informació relacionada.



Durant el viatge

- Cordeu-vos el cinturó de seguretat, encara que sigui en els desplaçaments curts.
- Si viatgen infants protegiu-los amb els dispositius de retenció infantil.
- Si conduïu motocicletes o ciclomotors, poseu-vos el casc ben cordat.
- No carregueu excessivament el vehicle i disposeu l'equipatge de manera que no entorpeixi la visibilitat del conductor.
- Ajusteu la velocitat a les circumstàncies de la circulació.
- Respecteu la distància entre vehicles.
- En cas d'avaría, retireu el vehicle de la carretera sempre que sigui possible i adopteu les mesures necessàries. Utilitzeu els triangles de presenyalització de perill i recordeu, cal posar-los a una distància mínima de 50 metres tant davant com darrera el vehicle.
- Extremeu les precaucions si hi ha condicions meteorològiques adverses: pluja, gel, vent, neu o boira.
- Si heu de fer un viatge llarg, recordeu que cal descansar cada 2 hores per evitar el cansament i la somnolència.

Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES
NOSTRES ACTIVITATS



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



PUC PRESENTAR-ME A LA CONVOCATÒRIA DE BEQUES?

Si ets client del grup ACM o fill/a d'algun client i has acabat els estudis universitaris en els darrers 3 anys acadèmics podràs enviar la teva sol·licitud. La trobaràs a la web de la Fundació.

COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



QUAN HAIG DE BEURE AIGUA?

No esperis a tenir set per beure aigua, perquè pot ser un símptoma de deshidratació. Es recomana beure entre 1 litre i mig i 2 litres d'aigua al dia.

CALENDARI

Convocatòries Premi i Beques

BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU

XXIII Convocatòria

Amb l'objectiu de promoure la formació, la Fundació Agrupació convoca per vint-i-tercer any consecutiu aquests ajuts destinats a clients o a fills de clients del Grup ACM Espanya (Agrupació, Atlantis i/o GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.U.) que una vegada hagin finalitzat els estudis de grau universitari, vulguin realitzar estudis de postgrau i màsters. El termini de presentació de sol·licituds acaba el 18 de setembre de 2020. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES

PREMI D'INVESTIGACIÓ ÀMBIT DE LA INFÀNCIA

XXIII Convocatòria

Es premiarà un projecte de recerca de base científica que es vulgui portar a terme sobre prevenció, diagnòstic i tractament de les malalties i accidents en l'àmbit de la infància. El termini de presentació de sol·licituds per a aquesta convocatòria finalitza el 29 de setembre de 2020. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM