

# El Butlletí



fundació  
agrupació

BENVINGUDA

Tardor

## Salut: La tornada a l'escola

La tornada a l'escola comporta tornar a practicar una sèrie d'hàbits que hem de tenir presents.

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



#SOMFUNDACIO

## Recepta de tardor

Podreu trobar una recepta de tardor molt saludable!

## ÍNDEX



Pàgina

# 03

### ACTUALITAT: LA TORNADA A L'ESCOLA

Recordem alguns hàbits importants a tenir en compte de cara la tornada a l'escola.

Pàgina

# 04

### PRODUCTE DE TEMPORADA: LA CARBASSA

Què és la carbassa, quines són les seves propietats?



Pàgina

# 05

### PRODUCTE DE TEMPORADA: LA CARBASSA

Quines característiques té la carbassa i algunes idees de com cuinar-la...

Pàgina

# 06

### RECEPTA DE TARDOR: RISSOTTO INTEGRAL AMB BOLETS I CARBASSA

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i saludable.



Pàgina

# 07

### PREGUNTES FREQUENTS

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

Pàgina

# 08

### AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.





## La tornada a l'escola

Amb la tornada a l'escola hi ha una sèrie d'hàbits que ja tenim interioritzats (com l'ús de la mascareta, el gel hidroalcohòlic, la neteja de mans, la distància social...), però a banda d'aquests nous hàbits, n'hi ha d'altres molt importants a tenir en compte:

### HÀBIT DEL SON

1. És important generar una bona pràctica del son.
2. Evitar activacions innecessàries abans d'anar a dormir.
3. Sopar un parell d'hores abans d'anar a dormir i seguir una mateixa rutina (bany, sopar, dents, conte...)

### HÀBITS I RESPONSABILITATS

1. Els nens/es coneixen la pauta que tenen a l'escola, i per tant, és important que també coneguin la que tenen a les tardes (deures, oci...)
2. És important crear un horari on quedi reflectit tot el que fan a les tardes. (motxilla, deures, jugar, dutxa, sopar...)

### LLOC D'ESTUDI

1. El lloc d'estudi sempre ha de ser el mateix, per evitar distraccions i ajudar a la concentració.
2. L'espai ha d'estar ordenat, sense materials per sobre.
3. Ha de tenir el material mínim i indispensable.
4. S'ha de tenir un rellotge analògic.

### ÚS DELS DISPOSITIUS ELECTRÒNICS

1. El nen/a ha de tenir molt clar el temps que pot utilitzar el dispositiu electrònic per a jugar, tant sigui tableta, mòbil o bé una consola.
2. Escollir els continguts.
3. Acompanyar els nens/es amb el que veuen.



# Fruita de temporada: La carbassa

La carbassa és el fruit de la carbassera, una planta herbàcia anual que s'estén pel sòl. Té unes grans flors grogues i pertany a la família de les curbitàcies. La síndria, el meló, el cogombre o el carbassó pertanyen a la mateixa família.

## Principals propietats de la carbassa

La carbassa és un dels vegetals que tenen més beneficis per a la nostra salut. El seu alt contingut en potassi la converteix en un vegetal amb gran efecte diürètic, ja que a l'eliminar toxines evita la retenció de líquids.

També s'ha de destacar el seu gran poder antioxidant, ja que la seva aportació en licopens i carotens ajuda a frenar l'envelliment de les cèl·lules de la pell. A més, la carbassa, que es compon majoritàriament d'aigua i fibra, és ideal en dietes d'aprimament, així com per combatre problemes de restrenyiment.

## Més propietats...

**Destaquem la provitamina A (beta-carotè), les vitamines C i E, els folats, el potassi, i el calci. El beta-carotè, que li proporciona el color taronja, és essencial per a la visió, els cabells, les ungles, la pell, les mucoses, els ossos i les dents i pel sistema immunològic, a més de tenir propietats antioxidants, que col·laboren en la prevenció del càncer i de malalties cardiovasculars i degeneratives.**



# Característiques de la carbassa

La carbassa es pot utilitzar per cuinar molts plats, ja que dóna molt joc per la seva dolçor.

Per tal de poder tallar-la millor és pot bullir tallant-la a trossos o bé tallar-la per la meitat i posar-la dins el forn, també es pot escaldar.

La carbassa es pot menjar després d'haver-la bullit amb una mica de sal i oli d'oliva, o també podeu aprofitar per fer una crema deliciosa i molt cremosa.

També es pot fer servir per acompanyar plats, per fer rissotto, arrossos, postres..

I que podem fer amb les llavors de la carbassa... Són molt nutritives, i tenen molts minerals i vitamines, per tant les podem aprofitar!

Les podem passar per la paella amb una mica de sal i oli i tindrem un aperitiu molt nutritiu....



## **Idees de plats per fer amb carbassa**

- Pastís de carbassa amb coco**
- Crema de carbassa amb un toc de menta**
- Rissotto de carbassa amb xampinyons**
- Falafels amb carbassa**
- Fideus de carbassa, vinagreta de panses i ceba caramel·litzada**

## Recepta del mes: Rissotto integral de carbassa amb bolets



### *Ingredients (per a 4 persones)*

- 300 grams d'arròs integral
- 300 grams de carbassa
- 300 grams de bolets (xampinyons, portobello, ceps...)
- 1 porro
- Mantega
- 1 litre de caldo de verdures
- Formatge parmesà
- Vi blanc
- Sal

### *Elaboració:*

- Posem a escalfar el caldo de verdures en una olla. Cal recordar que el caldo que incorporarem a l'arròs mentre el cuinem, estigui calent per tal de no trencar la cocció i tingui una temperatura constant.
- En una altra olla posem a fondre la mantega. Quan ja estigui calenta, afegirem el porro picat fi, i ofeguem fins que quedi transparent, i després afegim la carbassa tallada en daus grans i els bolets, podeu posar els que més us agradin (portobello, xampinyons, ceps...)
- Ofeguem tots els ingredients junts uns minuts i retirem la meitat de la carbassa, la resta la deixem dins l'olla i ja anirà desapareixent barrejada amb l'arròs.
- Afegim l'arròs, un rajolí de vi blanc i barregem. Amb un cullerot, anem incorporant el caldo poc a poc. A mesura que vagi desapareixent el caldo, anem afegint-hi més. D'aquesta manera l'arròs anirà creant el seu propi caldo fins que quedi cremós.
- Deixar coure l'arròs uns 25 minuts, i quan faltin 10, afegir la carbassa que hem reservat abans.
- Quan l'arròs estigui cuinat, apagar el foc i afegir un bon grapat de formatge parmesà i barrejar-ho tot una última vegada.

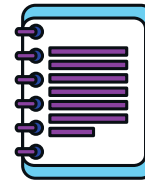
# Preguntes freqüents

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](mailto:fundacio@agrupacio.es) o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



## PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.  
[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es).

## COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

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



## EL DESCANS EN ELS NENS/ES

El descans és vital per al desenvolupament. És convenient que els infants s'adormin a la mateixa hora al seu llit i s'ha d'evitar l'estimulació amb un excés de televisió, tauletes o videojocs abans de dormir...

# CALENDARI

## Activitats

### WEBINAR "LA SOLEDAT, UN UNIVERS PER EXPLORAR"

#### FRANCESC TORRALBA

La Fundació Agrupació, conjuntament amb la Fundació Pere Tarrés, organitzen un webinar sobre "La Soledat, un univers per explorar" a càrrec de Francesc Torralba, Doctor en Filosofia, Teologia i Pedagogia. Actualment és catedràtic a la Universitat Ramon Llull, i imparteix cursos i seminaris en altres universitats d'Espanya i Amèrica. Alterna la seva activitat docent amb l'ofici d'escriure i la divulgació del seu pensament.

Aquest webinar tindrà lloc el dia 14 d'octubre des de les 10h fins les 10:45h.



D'estar interessat/da ens haurà d'enviar un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es).

Un cop haguem confirmat la plaça, uns dies abans del webinar, els hi farem arribar l'enllaç pertinent per tal que el dia del webinar es pugin connectar.

Per més informació podeu enviar un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es) o bé trucar al telèfon 93.482.67.01

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
 SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM