

El Butlletí



fundació
agrupació



Salut: Aliments per reforçar el sistema immunitari

Amb l'arribada del fred i la situació de pandèmia és important enfortir el nostre sistema immunitari.

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

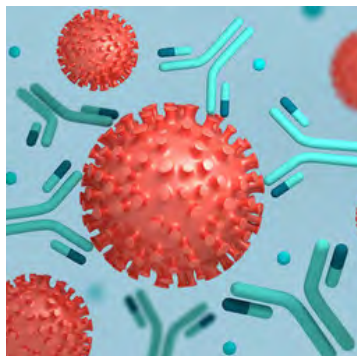


#SOMFUNDACIO

Recepta de tardor

Podreu trobar una recepta saludable i amb productes típics d'aquesta estació de l'any!

ÍNDEX



Pàgina

03

SALUT: ALIMENTS PER REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

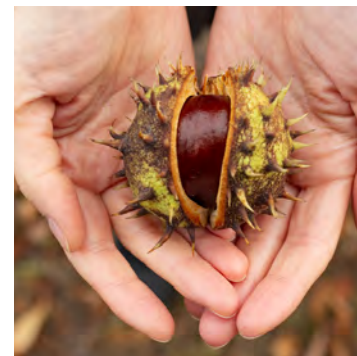
Parlarem d'alguns aliments que ens ajudaran a enfortir totes les nostres defenses.

Pàgina

04

PRODUCTES DE TEMPORADA: LA CASTANYA

D'on prové la castanya? Quines són les seves propietats?



Pàgina

05

MÉS PRODUCTES DE TEMPORADA: ELS BOLETS

Quines característiques tenen els bolets i principals tipus de bolets...

Pàgina

06

RECEPTA: CONILL AMB BOLETS I CASTANYES

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i típica de l'època.



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.





Aliments per reforçar el sistema immunitari

Tenir un sistema immunitari enfortit és essencial, i especialment durant l'hivern, però en els moments en els què ens trobem a causa de la pandèmia de Covid-19 encara és més important augmentar el consum d'aliments frescos i amb un alt contingut de vitamines i minerals. Podem substituir les amanides per sopes, cremes o purés casolans.

ALIMENTS RECOMANABLES PER POTENCIAR LES DEFENSES



NABIUS, MADUIXES...

Els fruits vermells aporten antioxidants a la nostra dieta. N'hi ha molts: mores, maduixots, nadius, cireres, maduixes...



AMETLLES

Les ametlles contenen molta vitamina E, que és un dels nutrients importants pel nostre sistema immunitari.



GINGEBRE

Prendre infusions de gíngebre ens ajudarà a millorar els episodis de tos que poguem patir.



ALL

És una gran font de nutrients, entre els que hi ha les vitamines A, B i C, ferro i calci, entre altres.



BRÒQUIL

El bròquil (com el pebrot, la taronja, el kiwi o el julivert) aporta vitamina C, que és útil per prevenir els refredats.



FARIGOLA I CANYELLA

La farigola ens pot ajudar a combatre episodis de febre. La canyella ens ajuda a combatre les infeccions de les vies respiratòries.



Producte de temporada: La castanya

La castanya és un fruit sec molt nutritiu i amb hidrats de carboni complexos de llarga durada, i que per tant, ens aporten energia per escalfar-nos a l'hivern i poder rendir una bona estona durant les nostres activitats. Aquest tipus d'hidrats s'absorbeixen lentament i progressivament a l'organisme, per tant, els nivells de sucre en sang queden equilibrats.

Principals propietats de la castanya

Al contenir una gran quantitat de fibra, les castanyes permeten millorar el trànsit intestinal. Per contra, les persones amb un sistema digestiu dèbil han d'anar amb compte de no menjar-ne masses ja que poden provocar malestar. Per evitar-ho, es recomana deixar-les en remull unes hores abans i coure-les durant una llarga estona per ajudar a la seva digestió. Cal destacar el contingut de potassi de les castanyes - recomanable per la hipertensió; àcid fòlic - molt recomanable per a l'embaràs; i vitamines antioxidants, E i B3.

Com conservar-les...

S'aconsella guardar-les en un lloc fresc i sec. No cal emmagatzemar-les dins de bosses de plàstic, ja que poden rovellar-se. Tant crues com rostides, es conserven en el congelador durant uns sis mesos.

Com cuinar-les...

- Les castanyes fresques i tendres són difícils de pelar. Un truc fàcil per netejar-les és fer un tall profund en forma de creu en la pela i posar-les en remull durant 15 minuts en aigua calenta. A continuació, s'escorren i s'introdueixen en el forn a 180 °C fins que la pela comenci a corbar-se, sense que arribi a torrar-se per dins. Les castanyes es pelen calentes. Si la pell interior no es desenganxa, s'introdueixen una altra vegada en aigua bullint durant un minut. Es treuen i es freguen amb un drap de cuina.
- Al cuinar-les, és adequat llevar la pell i bullir durant mitja hora. Es bullen les castanyes i s'aixafen fins a obtenir una pasta uniforme, a la qual es pot afegir llet o sucre.



Producte de temporada: Els bolets

Un bolet és l'aparell esporífer (carpòfor) de diversos tipus de fongs superiors. La tipologia més familiar, que pertany a alguns ordres de la classe dels basidiomicets, consta d'un casquet esfèric que s'anomena barret o capell (pileus), sostingut per una cama o peu (estípit). És la part visible d'aquests organismes.

Tipus de bolets

Hi ha diverses espècies de bolets, algunes són tòxiques i algunes comestibles, però la majoria de bolets no tenen interès culinari. Es coneix amb el nom de bolets, en general, la part aèria i visible dels fongs, la qual té per missió la creació i difusió de les espores, que són els elements que permetran la reproducció de l'espècie.

Els bolets són de mides molt diverses: alguns gairebé no són visibles a ull, mentre que d'altres poden arribar a mesurar més de mig metre. Presenten formes molt variades, que recorden un paraigua, un embut, una porra o un corall; n'hi ha de forma aplanada, com un botó, o esfèrica, com una pilota. Poden tenir colors molt diversos, de vegades bastant atractius.

Principals bolets comestibles

LLENEGA NEGRA



ROVELLÓ



FREDOLIC



TROMPETA



CAMAGROC



PINETELL



Recepta del mes: Conill amb bolets i castanyes

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 Conill de 1.200 Kg
- 3 dents d'all
- Vinagre de vi
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 100 gr. de pernil serrà
- 1 copa generosa de Brandy
- 16 castanyes cuites i netes
- 400 gr. de bolets variats

- El conill ha d'estar trossejat, l'adobem amb all picat, pebre, sal, vinagre i oli d'oliva.
- En una cassola ample, posem l'oli a escalfar i daurem el conill, que prèviament haurem escorregut de l'adob.
- Piquem la ceba i tallem a quadradets la pastanaga, que afegirem al conill quan estigui dauradet per tot arreu, deixarem sofregir a foc baix uns 8-10 minuts.
- Tallem el pernil a dauets i ho afegim al sofregit, remenem i ho deixem coure 2-3 minuts.
- Afegim a la cassola l'adob del conill i el brandi i una tassa d'aigua, deixem que es cogui lentament.
- Saltarem els bolets nets i en trossos en una paella amb oli d'oliva i all, sal i pebre, fins que perdin tot el líquid que deixen anar.
- Quan el conill estigui fet, 30-40 minuts, afegim les castanyes i els bolets, remenem amb cura, deixem que cogui tot junt 3 o 4 minuts i tindrem un plat boníssim!



Bon profit!

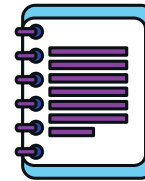
Preguntes freqüents

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 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

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.



CONSELL DE SALUT

Convé reduir el temps destinat a "activitats de pantalla" (televisió, ordinador, consoles, etc...) a menys de dues hores al dia. L'activitat física escassa és, juntament amb una alimentació desequilibrada, un dels aspectes que influeixen decisivament en l'aparició del sobrepès i l'obesitat.

CALENDARI

Activitats Novembre

WEBINAR: "Hàbits saludables a casa i a l'escola"

HÀBITS SALUDABLES



La Fundació Agrupació, conjuntament amb diversos Ajuntaments organitza dos webinars sobre "Hàbits saludables a casa i a l'escola" en el que una nutricionista donarà pautes bàsiques per a un esmorzar saludable i també explicarà la importància de l'activitat física diària com un hàbit de salut.

Hi haurà una part teòrica sobre com preparar esmorzars i berenars saludables i la lectura d'etiquetes. I una altra part més pràctica sobre la classificació dels aliments...

Dimarts, 3 de novembre, a les 9:30h

Escola Sant Josep (Vilafranca del Penedès)

Participaran 109 alumnes de 3er fins a 6è de primària

Dimecres, 11 de novembre, a les 9:30h

Escoles: Joan Maragall, Calvet d'Estrella, Miquel Carreras i Joan Montllor (Sabadell)

Participaran 110 alumnes de 4rt de primària

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM