

El Butlletí



fundació
agrupació



Salud: Alimentos para reforzar el sistema inmunitario

Con la llegada del frío y la situación de pandemia es importante fortalecer nuestro sistema inmunitario.

Síguenos en la nueva cuenta de Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

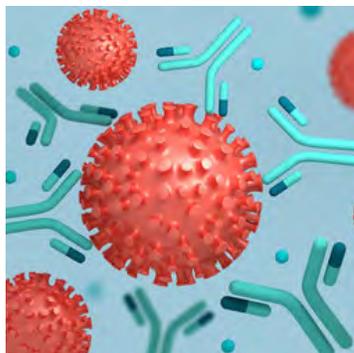


#SOMFUNDACIO

Receta de otoño

Podréis encontrar una receta saludable y con productos típicos de esta estación del año!

ÍNDICE



Página

03

SALUD: ALIMENTOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO

Hablaremos sobre alimentos que nos ayudarán a fortalecer todas nuestras defensas.

Página

04

PRODUCTOS DE TEMPORADA: LA CASTAÑA

¿De dónde proviene la castaña? ¿cuáles son sus propiedades?



Página

05

MÁS PRODUCTOS DE TEMPORADA: LAS SETAS

¿Qué características tienen las setas y principales tipos de setas...

Página

06

RECETA: CONEJO CON SETAS Y CASTAÑAS

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil y típica de la época.



Página

07

PREGUNTAS FRECUENTES

En este espacio podréis encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes de nuestro ámbito.

Página

08

AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.



Alimentos para reforzar el sistema inmunitario

Tener un sistema inmunitario fortalecido es esencial, y especialmente durante el invierno, pero en los momentos en los que nos encontramos debido a la pandemia de Covid-19 es más importante aumentar el consumo de alimentos frescos y con un alto contenido de vitaminas y minerales. Podemos sustituir las ensaladas por sopas, cremas o purés caseros.

ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA POTENCIAR LAS DEFENSAS



ARÁNDANOS, FRESAS...

Los frutos rojos aportan antioxidantes en nuestra dieta. Hay muchos: moras, fresas, arándanos, cerezas, fresas ...



ALMENDRAS

Las almendras contienen mucha vitamina E, que es uno de los nutrientes importantes para nuestro sistema inmunitario.



JENGIBRE

Tomar infusiones de jengibre nos ayudará a mejorar los episodios de tos que podamos sufrir.



AJO

Es una gran fuente de nutrientes, entre los que se encuentran las vitaminas A, B y C, hierro y calcio, entre otros.



BRÓCOLI

El brócoli (como el pimiento, la naranja, el kiwi o el perejil) aporta vitamina C, que es útil para prevenir los resfriados.



TOMILLO Y CANELA

El tomillo nos puede ayudar a combatir episodios de fiebre. La canela nos ayuda a combatir las infecciones de las vías respiratorias.



Producto de temporada: La castaña

La castaña es un fruto seco muy nutritivo y con hidratos de carbono complejos de larga duración, por lo tanto, nos aportan energía para calentarnos en invierno y poder tener un buen rendimiento durante nuestras actividades. Este tipo de hidratos se absorben lentamente y progresivamente en el organismo por lo tanto, los niveles de azúcar en sangre quedan equilibrados.

Principales propiedades de la castaña

Al contener una gran cantidad de fibra, las castañas permiten mejorar el tránsito intestinal. Por el contrario, las personas con un sistema digestivo débil deben tener cuidado de no comer demasiadas ya que pueden provocar malestar. Para evitarlo, se recomienda dejarlas en remojo unas horas antes y cocerlas durante un largo rato para ayudar a su digestión. Cabe destacar el contenido de potasio de las castañas -recomendable para la hipertensión; ácido fólico -muy recomendable para el embarazo; y vitaminas antioxidantes, E y B3.

Como conservarlas...

Se aconseja guardarlas en un lugar fresco y seco. No es necesario almacenarlas dentro de bolsas de plástico, ya que pueden oxidarse. Tanto crudas como asadas, se conservan en el congelador durante unos seis meses.

Como cocinarlas...

- Las castañas frescas y tiernas son difíciles de pelar. Un truco fácil para limpiarlas es hacer un corte profundo en forma de cruz en la cáscara y ponerlas en remojo durante 15 minutos en agua caliente. A continuación, se escurren y se introducen en el horno a 180 ° C hasta que la cáscara empiece a curvarse, sin que llegue a tostarse por dentro. Las castañas se pelan calientes. Si la piel interior no se despega, se introducen de nuevo en agua hirviendo durante un minuto. Se sacan y se frotan con un paño de cocina.
- Al cocinarlas, es adecuado quitar la piel y hervir durante media hora. Se hierven las castañas y se aplastan hasta obtener una pasta uniforme, a la que se puede añadir leche o azúcar.



Producto de temporada: Las setas

Una seta es el aparato esporífero (carpóforo) de varios tipos de hongos superiores. La tipología más familiar, que pertenece a algunas órdenes de la clase de los basidiomicetos, consta de un casquete esférico que se llama sombrero o gorro (pileus), sostenido por una pierna o pie (estípite). Es la parte visible de estos organismos.

Tipo de setas

Hay varias especies de setas, algunas son tóxicas y algunas comestibles, pero la mayoría de setas no tienen interés culinario. Se conoce con el nombre de setas, en general, la parte aérea y visible de los hongos, la cual tiene por misión la creación y difusión de las esporas, que son los elementos que permitirán la reproducción de la especie.

Las setas son de medidas muy diversas: algunas apenas son visibles, mientras que otras pueden llegar a medir más de medio metro. Presentan formas muy variadas, que recuerdan un paraguas, un embudo, una porra o un coral; las hay de forma aplanada, como un botón, o esférica, como una pelota. Pueden tener colores muy diversos, a veces bastante atractivos.

Principales setas comestibles

LLANEGA NEGRA



NÍSCALO DE SANGRE
VINOSA



NEGRILLA



TROMPETA DE LA MUERTE



TROMPETA AMARILLA



NÍSCALO



Receta del mes: Conejo con setas y castañas

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 Conejo de 1.200 Kg
- 3 dientes de ajo
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 copa generosa de Brandy
- 16 castañas cocidas y limpias
- 400 gr. de setas variadas

- El conejo debe estar troceado, lo adobamos con ajo picado, pimienta, sal, vinagre y aceite de oliva.
- En una cazuela ancha, ponemos el aceite a calentar y doramos el conejo, que previamente habremos escurrido del adobo.
- Picamos la cebolla y cortamos en cuadraditos la zanahoria, que añadiremos al conejo cuando esté dorado por todas partes, dejaremos sofreír a fuego bajo unos 8-10 minutos.
- Cortamos el jamón en pequeños dados y lo añadimos al sofrito, removemos y lo dejamos cocer 2-3 minutos.
- Añadimos a la cazuela el adobo del conejo y el brandy y una taza de agua, dejamos que se cueza lentamente.
- Saltaremos las setas limpias y en trozos en una sartén con aceite de oliva y ajo, sal y pimienta, hasta que pierdan todo el líquido que sueltan.
- Cuando el conejo esté hecho, 30-40 minutos, añadimos las castañas y las setas, removemos con cuidado, dejamos que cueza todo junto 3 o 4 minutos y tendremos un plato buenísimo!

¡Que aproveche!



Preguntas frecuentes

RESPUESTA A PREGUNTAS SOBRE ALGUNA DE
NUESTRAS ACTIVIDADES



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Si quieres estar al día de las actividades de la Fundació, puedes suscribirte al Butlletí enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?

Cuando hayan tenido lugar los webinars que iremos organizando, podréis encontrar la información en la página web de la Fundació. www.fundacioagrupacio.es

¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Resolveremos todas las preguntas que tengáis si enviáis un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es. Las preguntas de interés general las subiremos en este espacio para que los otros lectores puedan consultarlas.



CONSEJO DE SALUD

Conviene reducir el tiempo destinado a "actividades de pantalla" (televisión, ordenador, consolas...) a menos de dos horas al día. La actividad física escasa es, junto con una alimentación desequilibrada, uno de los aspectos que influyen decisivamente en la aparición del sobrepeso y la obesidad.



CALENDARIO

Actividades Noviembre

WEBINAR: "Hábitos saludables en casa y en la escuela"

HÁBITOS SALUDABLES



La Fundació Agrupació, conjuntamente con diversos Ayuntamientos organiza dos webinars sobre "Hábitos saludables en casa y en la escuela" en el que una nutricionista dará pautas básicas para un desayuno saludable y también explicará la importancia de la actividad física diaria como un hábito de salud.

Habrà una parte teòrica sobre cómo preparar desayunos y meriendas saludables y la lectura de etiquetas. Y otra parte más práctica sobre la clasificación de los alimentos...

Martes, 3 de noviembre, a las 9:30h

Escuela Sant Josep (Vilafranca del Penedès)

Participarán 109 alumnos de 3º hasta 6º de primaria

Miércoles, 11 de noviembre, a las 9:30h

Escuelas: Joan Maragall, Calvet d'Estrella, Miquel Carreras y Joan Montllor (Sabadell)

Participarán 110 alumnos de 4º de primaria

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SÍGUENOS EN INSTAGRAM