

El Butlletí



 fundació
agrupació



Alimentació: El malbaratament dels aliments

Què és el malbaratament d'aliments? Et donem consells per ajudar a reduir-lo

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

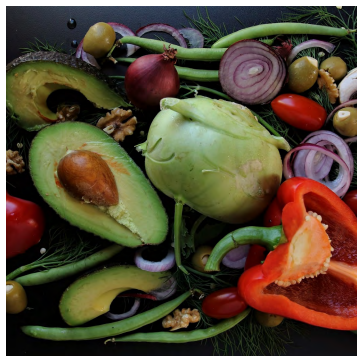


#SOMFUNDACIO

Recepta d'hivern

Podreu trobar una recepta saludable i típica d'aquestes festivitats!

ÍNDEX



Pàgina

03

ALIMENTACIÓ: EL MALBARATAMENT DELS ALIMENTS

Sabies que cada any es malbaraten 7,7 milions de tones d'aliments a Espanya?



Pàgina

05

RECEPTA: CANELONS D'ESPINACS

En aquest espai podreu trobar una recepta típica dels Nadals.



Pàgina

07

AGENDA D' ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.

Pàgina

04

CONSELLS DE NADAL

Consells per a una alimentació saludable i responsable en aquestes dates.



Pàgina

06

PREGUNTES FREQUËNTS

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



El malbaratament dels aliments



El malbaratament alimentari és el menjar que es perd o es llença al llarg de tota la cadena alimentària, és a dir, des del camp a les llars. Es calcula que, anualment, es malbaraten 260.000 tones d'aliments a les llars, restaurants, bars, serveis d'àpats i comerços catalans.

DEU CONSELLS PER A REDUIR EL MALBARATAMENT DELS ALIMENTS

- 1. Planificació.** Elaborar un calendari setmanal amb tots els àpats, ens ajudarà a fer la compra i a saber quines quantitats d'aliments necessitem.
- 2. La llista.** Anar a comprar amb una llista ens facilita la compra i ens ajuda a no comprar productes que realment no necessitem.
- 3. Compres regulars.** Aconsellem anar a comprar de forma regular per poder consumir productes frescos i que no es facin malbé.
- 4. Control.** Comprovar sovint el menjar de la nevera i el congelador per saber el que tenim i en quines condicions està.
- 5. Caducitat.** Cal tenir en compte la diferència entre la data de caducitat i la data de consum preferent. Aquesta última permet consumir els aliments encara que perdin alguna de les seves propietats.
- 6. Conservació.** S'ha de conservar els aliments correctament. La temperatura de la nevera ha d'estar entre 1 i 5 graus. I la temperatura del congelador ha d'estar a -18 graus.
- 7. Sentit comú.** No menjar amb els ulls, encara que sigui a casa o al restaurant, menjar en funció de la gana.
- 8. Reaprofitar.** Si tenim fruita molt madura, podem aprofitar-la per fer batuts, o bé si tenim verdura una mica tocada la podem utilitzar per fer cremes.
- 9. Endur-se menjar a casa.** El menjar que ens sobra del restaurant podem demanar que ens el preparin per portar a casa, i tindrem un àpat solucionat.
- 10. Organització.** Tenir la nevera i el rebost ben organitzat és molt important i ens ajuda a tenir una visió més ràpida i clara dels aliments que tenim. Per exemple, a la nevera podem posar més cap al fons aliments que no utilitzem tant sovint o bé tinguin una caducitat més llarga.



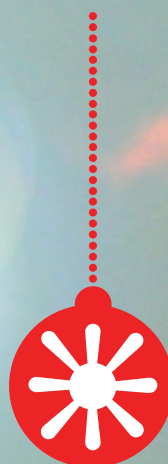
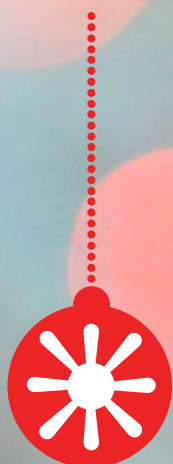


Hàbits saludables per Nadal

El Nadal ens fa viatjar a la nostra infància, a la llar dels nostres pares i avis, on ens reuníem per celebrar-la compartint dinars i sopars. La taula sempre és un entorn per a festejar i gaudir dels plats gastronòmics tradicionals que formen part de la nostra cultura i divertir-nos amb les persones estimades.

Durant les festes nadalenques hem de trobar l'equilibri entre la tradició, l'alimentació saludable i el consum sostenible, alguns consells que ens poden ajudar són:

- Evitar cuinar en excés, sempre en funció del nombre de comensals, d'aquesta manera les racions seran més adequades i no haurem de malbaratar menjar.
- Evitar els aperitius i moderar-nos amb les postres, torrons i polvorons, són típics en aquestes festes, però és aconsellable evitar menjar-los en els dies que no són festius i substituir-los per fruita.
- Si és possible, fer menús que continguin peix i verdura. És recomanable durant aquestes celebracions reduir el consum d'alcohol i begudes gasoses.
- Un cop hem acabat de menjar es recomana retirar tots els plats abans de fer la sobretaula i quedar-se només amb infusions o cafès. D'aquesta manera, evitarem la temptació de seguir menjant.
- És important no saltar-se cap àpat, com ara l'esmorzar, ja que després tindrem més gana en els següents àpats.





Recepta: Canelons d'espínacs

INGREDIENTS (per a 2 persones)

Per als canelons

- 400 g d'espínacs
- 1 gra d'all
- 10 g de pinyons
- 10 g de panses de Corint
- Oli d'oliva
- Julivert
- 6 plaques de canelons

Per a la salsa de tomàquet

- 1 llauna de tomàquet triturat natural
- Oli d'oliva verge
- Una mica de sal
- Una cullerada de postre de sucre

Preparació



- Abans de començar a cuinar, posar les panses en remull. Es pot fer amb aigua o amb una mica de vi dolç.
- Posar una olla al foc amb aigua, una mica de sal i un raig d'oli.
- Quan comenci a bullir, afegir les plaques de canelons. Posar 8, per si es trenca alguna.
- Deixeu que bullin durant 10-12 minuts. Escórrer les plaques i deixar-les que es refredin.
- Posar-les ben esteses sobre un drap de cotó sec i net, perquè absorbeixi l'aigua. Les plaques de canelons no es poden guardar, s'han d'utilitzar el mateix dia.
- Mentrestant, omplir un altre cassó amb aigua i sal i, quan bulli, afegir els espínacs congelats. Quan s'hagi desfet el bloc congelat i les fulles estiguin soltes, escórrer i pressionar perquè deixin anar tota l'aigua.
- Si els espínacs són frescos, després de rentar-los, posar-los directament a la paella i remenar fins que hagin perdut l'aigua que deixen anar.
- En una paella, posar l'all ben picat, després afegir els pinyons i remenar-los, vigilant que no es cremin. Sense deixar de remenar, afegir els espínacs ben escorreguts.
- Després, afegir les panses, també escorregudes, i donar-li un parell de voltes.
- Deixar refredar els espínacs per poder omplir els canelons.
- Paral·lelament, mentre bullen les olles, obriu una llauna de tomàquet natural triturat i poseu el contingut en un cassó amb un raig d'oli d'oliva verge, una mica de sal i una cullerada de postres de sucre. Si ho poseu en una paella, esquitxa molt, però el líquid s'evapora abans; si ho poseu en un pot, no esquitxa, però heu d'estar atents i anar remenant perquè no s'enganxi.
- Quan la salsa de tomàquet adquireixi un color vermell més pujat, hagi perdut líquid i aconsegueixi una textura més espessa, ja estarà a punt. Deixar reposar.
- Quan sigui l'hora de dinar, servir 3 canelons per cap i posar a sobre la salsa de tomàquet freda o calenta.
- Rentar, assecar i picar les fulles de julivert i decorar els canelons.

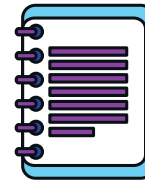
Preguntes freqüents

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).

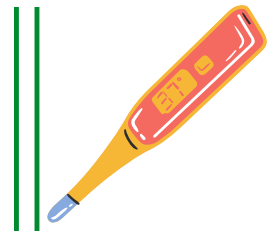


PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

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

Mesures per evitar la grip: Rentar-se les mans regularment, utilitzar mocadors d'un sol ús, ventilar sovint les habitacions, mantenir una bona alimentació, fer exercici, evitar els canvis sobtats de temperatura, evitar el consum de tabac i alcohol.



CALENDARI

Activitats Desembre

WEBINAR: "¿Quin model social i sanitari necessita la societat del Segle XXI?"

Webinar amb el Dr. Miquel Vilardell i la Sra. Pilar Rodríguez



El proper dia 2 de desembre, la Fundació Pere Tarrés, conjuntament amb la Fundació Agrupació, tenen previst organitzar el webinar: "Quin model social i sanitari necessita la societat del Segle XXI?", a càrrec de Miquel Vilardell, catedràtic emèrit de medicina de la UAB, Editor de la revista Medicina Clínica, vicepresident de la Reial Acadèmia de Medicina, i de Pilar Rodríguez, Llicenciada en Filosofia i cursos de doctorat en Sociologia, gerontologia i experta en protecció social i serveis socials. Presidenta de la Fundació Pilares per a l'Autonomia Personal.

El webinar tindrà lloc des de les 12h fins a les 12: 45h.

D'estar interessat/da caldrà que ens envii un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es, i en uns dies rebrà l'enllaç per poder connectar-se.

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



9 de novembre, a les 9:30h
Escoles Cristòfor Mestre y Mas Perera
(Vilafranca del Penedès)
Participaran 100 alumnes

La Fundació Agrupació, conjuntament amb diversos Ajuntaments organitza un webinar sobre "Hàbits saludables a casa i a l'escola" en el qual 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 de com preparar esmorzars i berenars saludables i una altra part més pràctica sobre classificació d'aliments...



CALENDARI

Activitats Desembre

YOUTUBE: "Acte d'entrega de Beques i Premi Fundació Agrupació"



El proper dia 17 de desembre se celebrarà el lliurament del Premi de Recerca en l'àmbit d'Infància 2020 i de les beques per a màsters i postgraus que atorga la Fundació Agrupació. L'objectiu del Premi és promocionar la investigació en salut en l'àmbit de la infància. La dotació és de 12.000 €. També es lliuraran beques d'estudis per a postgraus i/o màsters, per tal de donar un impuls als joves en el seu procés de formació.

A l'acabar l'acte de lliurament tindrà lloc una actuació musical a càrrec de la pianista Alba Ventura, pianista amb un currículum brillant i reconeguda a nivell internacional.

Aquest any, l'acte s'emetrà en format on-line, a través de Youtube. D'estar interessat/da caldrà que ens envïi un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. En uns dies rebrà l'enllaç per poder connectar-se.

17 de desembre, a les 19h

Canal Youtube

Per veure l'acte reservar a fundacio@agrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM