

El Butlletí



fundació
agrupació



La gastronomia sostenible

Què és la gastronomia sostenible? Què significa la paraula sostenible? i molt més...

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



#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta típica de la Revetlla de Sant Joan!

ÍNDEX



Pàgina

03

LA GASTRONOMIA SOSTENIBLE

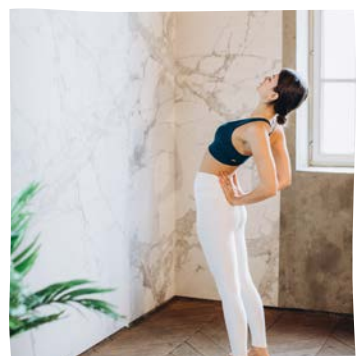
Explicarem el significat de la gastronomia sostenible i les seves característiques.

Pàgina

04

FRUITA DE TEMPORADA. LES CIRERES

En aquest article parlarem de les propietats i vitamines de les cireres.



Pàgina

05

ESTIRAMENTS MATINALS

Us oferirem uns consells pràctics per fer estiraments al matí, per començar el dia amb energia i positivisme.

Pàgina

06

RECEPTA: COCA DE SANT JOAN

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i típica d'aquestes dates.



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 gastronomia sostenible



QUÈ ÉS LA GASTRONOMIA SOSTENIBLE?



La Gastronomia és la ciència i art que estudia la relació de l'ésser humà amb la seva alimentació i el seu medi ambient o entorn.

La Gastronomia sostenible és el conjunt de plats i usos culinaris propis d'un determinat lloc. La gastronomia sostenible s'interessa per promocionar el desenvolupament agrícola, promoure uns hàbits alimentaris més respectuosos amb el medi ambient i amb les tradicions locals.

Avui dia es disposa de poc temps per dedicar-nos a la cuina però és important que prenguem consciència de la importància d'escollir menús saludables que ens puguin aportar aquells nutrients que necessitem pel nostre dia a dia.

La nova gastronomia ha de ser saludable, solidària, sostenible i satisfactòria.

- **Saludable.** És important per ingerir els nutrients i les calories necessàries per tenir una bona qualitat de vida.
- **Solidària.** El menjar s'ha d'aprofitar. Buscar estratègies per utilitzar un mateix aliment per cuinar diverses receptes. Comprar amb moderació per després no haver de llençar el menjar.
- **Sostenible.** S'ha de mantenir un respecte pel medi ambient, intentar consumir productes de temporada i de proximitat.
- **Satisfactòria.** Si aconseguim portar a terme els primer tres punts, aleshores haurèm aconseguit que sigui una alimentació satisfactòria.





Cuina amb l'Ada Parellada



A la pàgina web de la **Fundació Agrupació**, dins la secció "Informació i properes activitats" podreu trobar un nou apartat amb el nom de **Cuina amb l'Ada Parellada** on, us oferirem vídeos amb receptes i consells que podreu utilitzar en el vostre dia a dia.

En aquests moments ja podeu visualitzar un vídeo sobre la planificació dels àpats: idees per una cuina àgil, saludable variada i saborosa.

L'Ada Parellada és una xef reconeguda i els seus orígens familiars estan lligats a la restauració.

L'Ada Parellada va obrir el seu primer restaurant, el Semproniana, a l'eixample esquerra de Barcelona, l'any 1993. Posteriorment, ha obert dos restaurants més a Barcelona.

També imparteix tallers de cuina i és una persona molt activa als mitjans de comunicació en la difusió d'una alimentació saludable. Ha publicat diversos llibres de receptes.





Les cireres

La cirera és el fruit del cirerer, arbre de la família de les rosàcies, del gènere Prunus. El seu origen es situa en el Mar Negre i el Mar Caspi i d'aquí es va estendre a Europa i Àsia. Tot i que el clima temperat és l'ideal per el seu cultiu, actualment en trobem en molts països del món i amb climes diversos, com és el cas de Rússia, que és un important productor.

A Espanya, també hi ha una elevada producció, les cireres cultivades a la vall de Jerte i a les terres del Llobregat tenen molta popularitat.

La floració d'aquest arbre es dona entre abril i maig, i passat dos mesos, en plena temporada d'estiu es produeix el desenvolupament dels fruits.

Pel que fa a les propietats nutricionals, la cirera conté aigua (85%), hidrats de carboni, en que destaca la fructosa, fibra, vitamines i minerals. El contingut en fibra a part de regular el transit intestinal també proporciona un major període de sacietat. Pel que fa a la fructosa, és un sucre amb un valor calòric semblant al de la glucosa però amb una assimilació més lenta.

VITAMINES I MINERALS

Vitamina A, vitamina C, fòsfor, calci, potassi i ferro. També té antioxidants com els flavonoides, que ens proporcionen protecció davant els radicals lliures presents al nostre organisme. Cal destacar també el seu contingut en melatonina un antioxidant que ajuda a regular el ritme cardíac i els cicles del son.

CURIOSITATS DE LES CIRERES

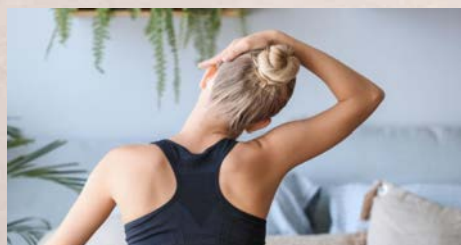
- Per als grecs, les cireres simbolitzaven la bellesa.
- Hi ha dues espècies principals de cirerers, el Prunus avium, que dona cireres dolces i de color vermell fosc, i el Prunus cerasus, que dona cireres àcides i de color vermell viu.
- Les cireres es consumeixen com a fruita fresca, però també s'utilitzen en l'elaboració de pastissos, melmelades i compotes.



Estiraments matinals

És important quan ens aixequem del llit, fer alguns estiraments que ens ajuden a despertar-nos i a començar el dia amb més energia i positivisme! Us ensenyem 3 estiraments molt fàcils de fer i que no us robaran gaire temps.

Estiraments de coll



Amb la mà dreta sobre el cap, estireu el coll des del costat esquerre. Mantenir la posició entre 30 i 60 segons. Repetir cap a l'altre costat. Fer cercles amb el coll, inhalar quan el cap estigui cap endavant i exhalar quan estigui cap endarrere.

Estiraments d'esquena

Estirar els braços cap endavant i entrelligueu els dits. Elevar els braços cap al sostre i quedar-se en aquesta posició entre 30 i 60 segons.

Estirar-se al llit amb les cames i braços estirats i portar el genoll dret cap al colze esquerre. Mantenir aquesta posició fins que s'hagin estirat totes les vèrtebres.



Estiraments de cames



Estirar-se boca amunt i, amb l'ajuda d'una banda elàstica, aixecar la cama dreta mentre estireu la banda cap a vosaltres. Repetir amb l'altre cama.

Dempeus, estirar cap enrere una cama des del turmell. Repetir amb l'altra cama.

Estirar-se cap amunt amb les cames estirades, doblegar el genoll dret i abraçar-lo. Repetir amb l'altre genoll.

Recepta del mes: Coca de Sant Joan

Ingredients (per a 6 persones)

Per la massa de la coca:

- 250 gr de farina de força
- 100 gr de llet
- 50 gr de sucre
- 1 ou
- 30 gr de mantega i 30 gr de llevat
- 5 gr de sal
- 1 pell de llimona i 1 de taronja

Per la crema pastissera:

- 4 rovells d'ou
- 100 gr de sucre
- 40 gr de maizena
- 500 gr de llet
- 1 branca de canyella
- 1 pell sencera de llimona

Per pintar la coca:

- 50 gr d'ametlla
- 50 gr de sucre
- 50 gr de clara

Per decorar:

- Fruita confitada
- Pinyons
- Sucre



Elaboració

- En un bol, posar la farina, el sucre, les pells ratllades de llimona i de taronja, el llevat sense desfer, la mantega, un ou, i anem afegint-hi la llet a poc a poc.
- Començar a amassar-ho amb les mans. Tots els ingredients han de quedar ben lligats. Al principi, notareu que la massa és humida. I s'ha d'anar assecant a mesura que l'aneu amassant, sobre uns 15 minuts.
- Anar desenganxant bé la massa de les parets del bol, i deixar-la reposar 5 minuts. Després continueu amassant durant cinc més.
- Un cop la massa és seca, retirar-la del bol. Posar una mica de farina damunt la taula de la cuina. Donar-li forma de bola girant la massa. A continuació posar-la en un altre bol net, tapar-la amb film i deixar reposar 30 minuts.
- Després, tirar una mica de farina damunt del taulell de cuina, i estirar la massa. Donar-li forma ovalada.
- Col·locar-la damunt d'una safata de forn amb paper. La massa hi ha de fermentar, i una manera d'aconseguir-ho és tapar-la amb una safata de plàstic, que la cobreixi. Deixar-la a temperatura ambient durant una hora. Veureu que el seu volum és el doble.

Recepta del mes: Coca de Sant Joan

Elaboració



- Mentre la massa de la coca fermenta, preparar la crema pastissera.
- En un bol, posar els quatre rovells d'ou. Reservar les clares per després.
- Posar el sucre, i barrejar-ho bé. Després afegir-hi la Maizena, i tornar a barrejar.
- Posar un cassó amb la llet. Mentre s'escalfa, col·locar una branca de canyella i una pell sencera de llimona. La llet ha de bullir amb els dos ingredients.
- Quan arrenca l'ebullició, retirar i abocar-ho, a través d'un colador, dins del bol amb els ous, el sucre i la Maizena. Un cop barrejats tots els ingredients, tornar a abocar-los al cassó, i poseu-los al foc. Anar remenant la preparació, fins que la crema quedi espessa.
- Un cop feta, abocar la crema dins d'un bol. Tot i que estarà calenta, s'ha de tapar amb paper film. Reservar durant mitja hora col·locant el bol dintre d'una olla on haureu posat glaçons i aigua.
- Mentrestant, podem preparar els ingredients per pintar la coca. Posar en un bol la farina d'ametlla, el sucre glacé i les clares d'ou que ja teníem, i barrejar-ho fins que quedi líquid.
- Per fer el guarniment de la coca, agafar un pinzell de cuina i anar sucant en la preparació que acabem de fer, i pintar la coca.
- Agafar la crema, un cop s'hagi refredat, i col·locar-la en una mànega pastissera, per anar dibuixant per sobre la coca ratlles verticals. A continuació, anar posant la fruita confitada, els pinyons i al final el sucre perlat.
- Per finalitzar, introduir la coca al forn a 190 °C durant 12 minuts.
- Passat aquest temps, retirar-la del forn.

Bon profit!



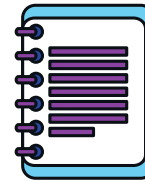
Preguntes freqüents

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.



TENIR CURA DELS PEUS I EL TELETREBALL

És important tenir cura dels peus durant l'època que s'està fent teletreball, ja que passem moltes hores asseguts i patim més sedentarisme. Cal recordar que s'han d'hidratar els peus cada dia, s'ha d'anar ben calçat, evitant les xanquetes, moure els peus i caminar cada hora unes passes per activar la circulació...

CALENDARI

Activitats Juny

WEBINAR: "Taller d'economia a l'escola"



Dijous, 3 de juny, a les 9:30h
Escola Educem (Granollers) · Alumnes
de 5è i 6è de primària.

La **Fundació Agrupació**, organitza un "Taller d'economia a l'escola", per alumnes de cycle superior d'educació primària, en el que un economista explicarà els conceptes bàsics de l'economia domèstica als nens i nenes, amb la finalitat de que puguin conèixer el significat de l'estalvi, què són les targetes de crèdit o dèbit, que és el finançament, entre d'altres...

S'explicarà d'una manera amena i que es pugui entendre fàcilment.

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



Dimarts, 8 de juny, a les 10h
Escola Montagut (Vilafranca del Penedès) · Alumnes de 5è de primària.

La **Fundació Agrupació**, organitza un webinar sobre "Els 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...

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
 SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

CALENDARI

Activitats Juny

Convocatòries Premi i Beques

BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU

XXIV 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 17 de setembre de 2021. 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

XXIV 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 30 de setembre de 2021.

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