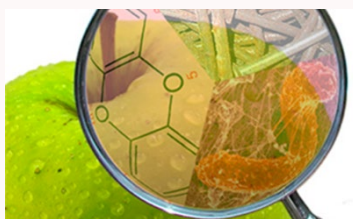


6 d'abril
 Mou la vida

#DMAF2022
 #gentactiva
 #moulavida

Dia Mundial de l'Activitat Física. Cada pas compte.

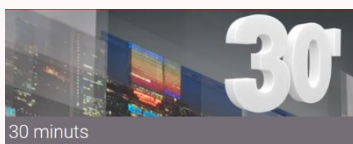
#gentactiva
 #moulavida
 #DMAF2022
[Registreu-vos](#) (activitats de l'1-30 d'abril)



Mapa de perills de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA). Eina consultiva que facilita informació actualitzada sobre els principals perills associats als aliments.
[Consulteu-lo](#)



Fals mite: Prendre suc de llimona en dejú és bo per a la salut. Nou vídeo de la col·lecció de falsos mites sobre fruites i hortalisses, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.
[Visualitzeu-lo](#)



Taules parades. Programa 30 minuts de TV3. Programa sobre l'impacte de la crisi sanitària en el sector de la restauració a Catalunya.
[Consulteu-lo](#)

Ès temps de calçots

Sabies que...
 EL CALÇOT ES UN TUB D'UNE PLANTA QUE CREIX EN UN terreny humit i ric en fibra i fonts d'antioxidants, substàncies protectores per a la salut.

La cuina del calçot
 Diferència de la farratjada: Calçots al microones, Calçots de calçots amb mantega, Bundeja de calçots, Calçots al forn.

Com es preparen?
 El tronc: Sencer, al forn, a la brasa o al microones, s'hi freguen amb tronc, mantega, guisats, etc.

Del mercat al rebost
 És poma trinxar, en fregida de 20 a 30 minuts. Fregida en farratjada de procedència local. EN EL MOMENT DE LA COMPRA. Recordeu portar una bossa de fang per cobrir el calçot, si més no, granolat de tronc per fregir.

UN COP A CASA...
 Després de un bon fregit, fregiu a dibuix de la farratjada. Preferiblement, consumeu-los al moment de fer el compra o en cas de granolat.

Fitxa tècnica
 NOM CIENTÍFIC: Allium Cepa L. NOM POPULAR: Calçot o ceballot.

EL MES DISTINGIT ES EL CALÇOT (COP)
 LES POTS COMPARAR AL MERCAT A LES VERDURES DEL TUB BARRA.

Les fulles
 queden per a brots o s'hi trinxen per a salsades.

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ès temps de cols

Sabies que...
 És una de les espècies més antigues cultivades i consumides a Europa.

La cuina de la col
 Preparació bàsica: 1. Trinxer amb un culler, cosa que permet eliminar la cruïlla i deixar la cruïlla i la cruïlla en petits i manejables en cuina. 2. Trinxer amb un culler, cosa que permet eliminar la cruïlla i deixar la cruïlla en petits i manejables en cuina.

Tipus de còps
 Cols de capçal, Cols de coll, Cols de braça, Cols de tronc.

Del mercat al rebost
 EN EL MOMENT DE LA COMPRA. Recordeu portar una bossa de fang per cobrir el calçot, si més no, granolat de tronc per fregir.

UN COP A CASA...
 Després de un bon fregit, fregiu a dibuix de la farratjada. Preferiblement, consumeu-los al moment de fer el compra o en cas de granolat.

Fitxa tècnica
 NOM CIENTÍFIC: Brassica oleracea ssp capitata. NOM POPULAR: Col.

REDUIR EL MALBARATAMENT DE LA COL, SE'N APROFITA TOT!
 El tronc i les fulles externes es poden fer servir per fer brots o cremes, i també es poden congelar.

Col i salut
 TE UN VALOR ENERGÈTIC BASTANT BAIX I UNA GRAN QUANTITAT DE FIBRA, VITAMINES I MINERALS. APORTA COMPOSTOS SULFURATS, RESPONSABLES DEL SEU OLIOR PEROU TAMBÉ DE MOLTS BENEFICIS PER A LA SALUT. ES RECOMANABLE PER A TOTES LES EDATS, EN UN FACIL PROCÉS DE CONSUM. INFANT LA TASTAR. COMPTA LES CONSERVES I FERMENTATS PER QUÈ MOLT BASTANT.

Del mercat al rebost
 EN EL MOMENT DE LA COMPRA. Recordeu portar una bossa de fang per cobrir el calçot, si més no, granolat de tronc per fregir.

UN COP A CASA...
 Després de un bon fregit, fregiu a dibuix de la farratjada. Preferiblement, consumeu-los al moment de fer el compra o en cas de granolat.

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Consulteu-los a Salut amb Fruites i Verdures