



Receptes fresques i saludables

Amanida de llegum
amb formatge feta i
gelat de préssec casolà

kàlida
☎ ○ 🏠

Aquestes receptes, creades conjuntament per Núria Duran Martí, dietista-nutricionista del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, amb l'equip de la Fundació Kālida, estan pensades com a complement dels recursos de suport emocional, pràctic i social que oferim a les persones amb càncer, familiars, amics o cuidadors.

Totes les activitats de nutrició que realitzem a Kālida es basen en el coneixement científic i tenen l'objectiu de fomentar hàbits alimentaris saludables tant abans, durant com després del tractament oncològic.

Tot i que aquestes receptes han estat escrites pensant en les persones afectades de càncer, poden ser útils per a d'altres persones. Esperem que puguin ser font d'inspiració i ajudin a tenir hàbits alimentaris saludables.



Kālida promou un model de suport oncològic integral complementari als tractaments mèdics centrat en la persona. El seu objectiu és crear centres de suport a persones amb càncer, situats a pocs metres dels Serveis d'Oncologia dels hospitals públics de referència en tractaments del càncer, amb espais per acollir i acompanyar les persones que ho necessitin així com als seus familiars, amics o cuidadors.

Els Centres Kālida són espais dissenyats per a ser llocs càlids i acollidors, on oferim suport pràctic, emocional i social a persones amb càncer i als seus familiars i amics, de forma gratuïta i sense necessitat de derivació mèdica. Disposen d'equips professionals que ofereixen ajuda a totes les persones que ho necessitin, des d'orientació sobre l'alimentació o suport psicooncològic individualitzat fins a cursos de relaxació, entre d'altres.

En els Centres Kālida les persones poden compartir amb d'altres experiències similars, però també gaudir d'espais tranquils on poder seure i prendre un cafè o una tassa de te. Estan oberts a persones amb qualsevol tipus de càncer i no cal demanar cita prèvia.

El servei s'inspira en el model d'atenció psicosocial de l'organització internacional Maggie's, formant part de la seva xarxa de més de 30 centres. El primer centre en inaugurar-se al país fou Kālida Sant Pau, que obrí les seves portes el mes de maig de 2019 al recinte de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona.

kālida
T'acompanyem amb el càncer

Amanida blanca amb formatge feta

Ingredients:

- Mongeta blanca (millor d'una varietat petita)
- Tomàquet
- Api
- Cogombre
- Ruca
- Ceba vermella
- Formatge feta
- Menta

Preparació:

- Courem la mongeta blanca en cas d'haver-la comprat crua.
- Tallarem el tomàquet, l'api, el cogombre, la ceba vermella, i el formatge feta.
- Abocarem tots els ingredients en un recipient i afegirem les fulles de ruca i una mica de menta tallada (millor fresca).
- Finalment ho amanirem amb una vinagreta feta amb oli d'oliva, una mica de mostassa i un punt de sal.



Gelat de préssec

Ingredients per a 2-3 racions:

- 300g de préssec madur
- 2 iogurts o formatge fresc batut tipo skir (té una mica més de proteïna i el gelat queda més cremós)

Preparació:

- Pelem i tallem els préssecs a trosos. Els fem al vas de la batedora i els triturarem amb el iogurt o el formatge batut.
- Si ens agrada, podem afegir una mica de canyella en pols a la barreja.
- Aboquem la barreja en un recipient i la congelem. Removem suaument la barreja amb una forquilla cada 30 min durant 2 o 3 hores perquè no quedin cristalls grans, sinó una textura cremosa.

* Si volem endolcir-ho una mica podem afegir una culleradeta de sucre.



kālida



Kālida és una fundació privada que ofereix els seus serveis de manera gratuïta gràcies a la col·laboració econòmica de persones, empreses i entitats.

hola@fundaciokalida.org
930 502 323
www.fundaciokalida.org

