

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

NOVEMBRE / DESEMBRE 2018 Núm. 93

consum



EL TEMA DEL MES BON I "SLOW" NADAL

SABER COMPRAR. GUIA PER A PELAR FRUITES COMPLICADES. **ELS CINC DE...** SERGIO SAUCA.
SALUT I BELLESA. MINERALS, "ENGRANATGE" QUE MANTÉ EL NOSTRE COS SA I EQUILIBRAT.

SEMBLA QUE JA FA OLOR DE NADAL, D'UN NADAL TRADICIONAL, AMB ELS PLATS DE SEMPRE I AQUELLES OLORS QUE ENS RECORDEN LA NOSTRA INFÀNCIA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Amparo Monar, Sonja Febrero, Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Ángeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes) i Pedro Jiménez (Infografia 'Saber comprar').
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Ja estem en novembre! I abans que te n'adones, estarem en Nadal i amb el raïm. A tu també t'ha passat l'any volant? Vivim permanentment amb presses, hiperestimulats i hiperconnectats, però som més feliços? La resposta majoritària és que no, encara que tinguem l'estrés quotidià ja assumit. No vivim el present, ni ens permetem somiar o reflexionar sobre la nostra vida... Si vols canviar-ho i apuntar-te al moviment slow, per a disfrutar més de la vida i arribar al 24 de desembre amb les coses organitzades i sense estrés, el nostre **Tema del mes** t'interessarà.

Una manera de disfrutar de la naturalesa en esta època de l'any, si les pluges ho permeten, és anar d'excursió a fer bolets, però alerta!, que cal saber agafar-los i distingir-los. A **Viatjar amb gust** et proposem una ruta per la serra de Terol (Aragó). A més, per a poder disfrutar de la naturalesa, hem de cuidar-la i transmetre-ho als més menuts. Com podem ensenyar els xiquets a cuidar l'entorn? Trobaràs uns consells senzills a **És Eco** per a despertar i fomentar la seua consciència ecològica.

Sembla que ja fa olor de Nadal. Ja saps quin menú faràs? En **Hui mengem** et donem algunes idees per a un Nadal tradicional, amb els plats de sempre i aquelles olors que ens recorden la nostra infància. A més, trobaràs un aliment típic de la tardor i sense a penes calories a **Els Frescos**: la carabassa, una hortalissa que ara està en el moment òptim. I no hi ha taula de Nadal que se'n pree sense el marisc, veritat? Llagostins, cigales, gambes o rojos estan a l'abast de totes les butxaques per a compartir estes festes amb familiars i amics. Així que, si ja penses en el menú de Nadal, et deixem deu opcions en **A Examen**. Alguna vegada has comprat un coco i l'has obert a casa? Saps com es pela un mango sense destrossar-lo? Et proposem una solució amb la Guia per a pelar fruites complicades que trobaràs a **Saber comprar**, amb il·lustracions incloses, t'hi animes?

A més, et presentem **"Els 5 de"** Sergio Sauca, un dels rostres dels informatius esportius de la televisió; els deu minerals més importants perquè el nostre cos funcione bé; les intel·ligències múltiples, molt més que coneixements acadèmics; o com ensenyem els xiquets a relaxar-se i a dormir millor. També tens més informació sobre alimentació i estil de vida a només un clic en www.entrenosotros.consum.es

Esperem que disfrutes d'esta revista i bon Nadal!



Consell de redacció.

SUMARI

30

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Sergio Sauca.
- 08 HUI MENGEM...**
Nadal tradicional, plats de tota la vida.
- 10 ELS FRESCOS**
Carabassa, estrella de la tardor.
- 12 SABER COMPRAR**
Guia per a pelar fruites complicades.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Els 10 mariscos imprescindibles per al pròxim Nadal.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Bon i "slow"Nadal,enguany arribem a tot.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
En busca de bolets per la serra de Terol.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Ecologia per a xiquets.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum i Charter continuen sumant noves obertures. La tenda online de Consum arriba a Almeria i a Elx. Consum amplia a 7 setmanes el permís de paternitat. Consum afavorix l'aprofitament de 6.000 tones d'aliments a l'any gràcies al Programa Profit.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Minerals, "engranatge" que manté el nostre cos sa i equilibrat.
- 26 CONEIX-TE**
Intel·ligències múltiples.
- 28 CURA INFANTIL**
Al llit! Com ensenyem els xiquets a relaxar-se i a dormir millor.
- 30 MASCOTES**
Xiquets i mascotes, quines responsabilitats els podem donar?

10



18





TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, hem instal·lat un sistema de càrrega de dispositius mòbils en deu tendes. Es tracta de supermercats situats en zones pròximes a festivals de música o tendes centrals que registren un gran nombre de clients cada dia. Que bo que la bateria no et frene el dia!
Estes idees i moltes més s'arreglen a través de la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra en <https://participa.consum.es> i explica'ns-ho!



TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



MAL DE GOLA

Arriba l'hivern i amb este l'època de constipats. Si tens picor o mal de gola, prepara una infusió amb dos bosses de camamilla i afegiu-li una cullerada de bicarbonat, una altra de sal i unes gotes de llima escorreguda. Mescla-ho tot bé i feu gàrgares unes quantes vegades al dia.
Azahara i Ramon

@ *Participa-hi!*

Coneixes algun truc de cuina, llar o bellesa o una recepta amb què sempre triomfes? Explica'ns-ho a comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10€ o 20€ respectivament.

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA EXPLICA'NS-HO!



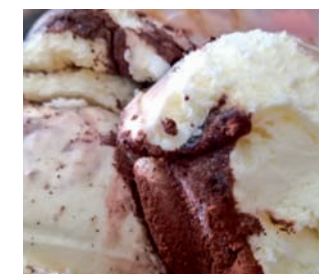
Volia donar les gràcies a totes les persones que treballen al Consum de València del carrer Serpis x la seua amabilitat i preocupació. De seguida q no trobes alguna cosa, sense demanar-ho, allà estan ells per a ajudar-te. I especialment una persona que si ho llig sabrà qui és. Moltes gràcies i seguiu així. Que dona gust anar a comprar i no com en altres llocs.



Hola, Eva. Moltes gràcies per compartir. Ho direm als companys!



Gelat de tiramisú del @Consum, jo t'estime, jo t'adore.



Bon profit!



El més simple sol ser la millor opció. Unes bones clòxines fresques by @supermercadosconsum fetes amb el seu propi suc, amb un raig d'oli d'oliva verge i una miqueta de sal. I aperitiu perfecte per a qualsevol moment. Xicotets grans moments.



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i serveis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

yTÚ

TODOS
hacemos
consum :)

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gourmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...





ELS CINC DE...

SERGIO SAUCA

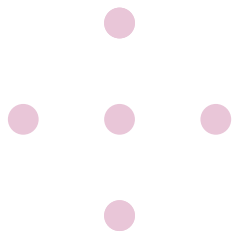
PERIODISTA

Sergio Sauca és un dels rostres més populars de la televisió pel que fa a informació esportiva. Este periodista especialitzat en esports va començar treballant en la ràdio quan encara no havia acabat els estudis. En 1987 va entrar en Televisió Espanyola, on ha exercit diverses funcions de presentador, editor o comentarista. És un amant de la gastronomia i especialment del món dels vins, del qual és un gran divulgador.



Per a la realització d'este reportatge, Sergio Sauca i Consum entreguen 500 € en aliments a AECC Associació Espanyola contra el Càncer.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2017 va destinar més de 14,7 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.000 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



UNA BOTELLA DE XAMPANY

Sóc un *friki* dels vins, m'agraden de tot tipus. Però, especialment, m'enamora el xampany per la seua elegància i la capacitat de maridar amb tot. Una delícia.

02



UN BON FORMATGE

M'encanten els bons formatges. Si és un Comté de diuït mesos de curació, millor; o un payoyo de Cadis; o un d'ovella de la Serra de Gredos; o un manxec... N'hi ha tants, que em costa triar.

03



OUS I CREÏLLES

Sempre en tinc a la nevera per a fer uns bons ous estrellats. És un dels meus plats preferits, sempre acompanyats de creïlles. Un plat magnífic al qual moltes vegades no es dona el valor que mereix.

04



CIGRONS

Poden ser en olla, en potatge, fregits, en ensalada... Hummmm, que bons! Els cigrons es poden preparar de moltíssimes maneres, en plats més contundents o en receptes més lleugeres. És un dels llegums que més m'agraden.

05



XOCOLATE

El xocolate és la meua perdició. Solc triar els que tenen un percentatge de cacau alt, que a més són molt més sans que els que contenen llet. M'agrada especialment el de cacau al 70%.

Nadal tradicional

PLATS DE TOTA LA VIDA

Nadal és la gastronomia de les olors de canella, clau, nou moscada i gingebre, dels sabors únics, dels costums familiars que any darrere any ens brinden l'oportunitat de construir eixos records inesborrables en la nostra memòria. I la veritat és que no hi ha res més entranyable que mantindre les tradicions familiars que omplin la taula d'aliments que per molt "antiquats" que pareguen, estan fets amb una estima especial.

La gastronomia de Nadal conté cultura, tradició, història i art. La varietat de productes i la tradició que passa de generació en generació es plasmen en la cuina oferint la possibilitat de degustar plats tradicionals excel·lents, basats en productes locals i de temporada amb una qualitat nutricional excel·lent i un sabor indiscutible. Això ens ofereix l'oportunitat de tastar receptes amb característiques i sabors especials en cada regió.

La tradició mana al plat i marca l'elecció del marisc més clàssic (gambes, llagostins, cigales, cloïsses, navalles o cabres de mar) i el peix (besuc, lluç, orada o rap), sense deixar de banda els rostits, ja siguin de titot, capó, cabrit, porquet o conill. Plats que recorren tota la geografia espanyola amb les seues peculiaritats.

En el cas de la Comunitat Valenciana és per Nadal quan es fa més evident i innegable la tradició amb l'estimat putxero de Nadal, a base de cigrons, verdures locals (sense oblidar les penques), creïlles, vedella, porc o aviram i la històrica pilota feta de magre de porc picat i embolicada amb fulles de col en alguns pobles.

En altres llocs de l'àrea mediterrània, com Catalunya, es delecten amb una escudella molt completa o la sopa amb una pasta que anomenen galets. I a les Balears, el titot farcit sol ser la figura de la taula, si bé en cada illa hi ha diferències, en els primers plats i fonamentalment en les postres, on el cuscussó menorquí és un dolç molt tradicional.

En altres zones com Aragó les sopes de Nadal també es consagren com a plat clàssic i s'hi suma el "ternasco" (corder de llet) aragonés fet al forn. Els murcians opten pel "zarangollo", elaborat amb productes de l'horta murciana (carabasseta i ceba) i ou, o les faves amb pernil de primer i varien entre carn i peix de segon. El porquet i el corder són els personatges distingits del Nadal castellà. El card, un infal·lible de les taules de La Rioja i Extremadura.

I a la zona nord, els càntabres disfruten d'uns caragols a la muntanyesa i de peixos com el llobarro, l'orada o el besuc; este últim també actor innegable del Nadal basc i navarrés, on compartix cartellera amb el corder "al chilindrón". A Galícia, el marisc i l'abadejo conviuen amb els rostits de titot o pollastre, i a Astúries les faves, el pollastre de corral i el cabrit amb sidra s'alternen amb el lluç amb cloïsses o les nècores. Els andalusos disfruten del Nadal començant amb l'indiscutible aperitiu de pernil de Jabugo amb olives partides i, com a plat estel·lar, la galta o el titot trufat.

Mereixen un esment a banda els dolços, on la multiplicitat d'opcions és increïble. Des dels típics torrons, de pasta dura o blana, o de melassa i "gofio", fins a les mantegades de Sòria, les gemmes d'Àvila, les mandarines gratinades, els pastissos de moniato, sopes dolces a base de nous, sucre i llet o les coques amb cítrics i anís, entre altres delícies.

Només queda relaxar-se, disfrutar i guardar en la retina cada moment d'este Nadal que segur que serà únic.

LA GASTRONOMIA DE NADAL
CONTÉ CULTURA, TRADICIÓ,
HISTÒRIA I ART.

Caragols a la muntanyesa

INGREDIENTS (8 persones)
2 kg de caragols bullits, 400 g de ceba, 300 g d'anous, 200 g de xoriç, 150 g de pernil, 75 g de cansalada adobada i curada, 4 alls, 800 ml de tomaca triturada, 30 g carn de pimentó xoricer, 5 g de caiena, 5 g de comí, 3 fulles de llore, 5 g de pebre roig dolç, 5 g de pebre roig picant, 20 ml de vinagre i 40 g d'oli d'oliva verge extra.

PREPARACIÓ
Pica els alls i les cebes molt fins i ofega'ls en oli d'oliva amb unes caienes al gust. Calfa bé les cebes almenys durant 30 minuts. Pica el xoriç i la cansalada en dauets, que puguin introduir-se a l'interior del caragol, i afig-los al sofregit. Incorpora-hi també una o dos fulles de llore. Pica el pernil, però reserva'l, ja que s'agregarà al final. Quan el xoriç i la cansalada s'hagen ofegats bé i hagen amollat el greix, afig un parell de cullerades de polpa de pimentó xoricer, una bona cullerada de pebre roig dolç i una altra de picant, cuina-ho un instant i tira-hi la tomaca triturada. Reduïx-ho a foc lent perquè la tomaca evapore l'aigua i es concentren els sabors. En un morter, pica lleument les anous per a fer-les en trossos més menuts. Afig els caragols i les anous i mescla-ho amb delicadesa, perquè els caragols s'impregnen de tots els ingredients. Tira-hi una miqueta d'aigua, tapa-ho i cuina-ho tot junt uns 20 minuts, perquè s'unifiquen tots els sabors. Abans de servir-ho, afig el pernil picat i una culleradeta de comí. Tasta-ho de picant i de sal, rectifica-ho si cal, i servix-los ben calents en una cassola de fang tradicional. Disposa al seu costat uns furgadents, un recipient per a deixar les corfes buides i una bona barra de pa, amb l'objectiu de deixar el plat ben net.



ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
574 kcal	30.5g	43.7g	12.7g	9.1g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
13.9g	17.8g	65.8g	4.9g	3.17g

Informació Nutricional per ració.

Putxero valencià de Nadal

INGREDIENTS (10 persones)
800 g de creïlles, 600 g de cuixes i contracuixes de pollastre, 600 g de carlotes, 500 g de penques, 500 g de cigrons, 400 g de garreta tendra, 280 g d'arròs, 200 g de costella de vedella, 200 g de carn picada de porc, 200 g de carn picada de boví, 150 g de napicol, 150 g de gallina, 120 g de xirivía, 120 g de nap blanc, 60 g de pa remullat en llet, 10 g de pinyons, 5 g de julivert, 1 g de canella, 2 ossos blancs de vedella (genoll), 1 os d'espinada de porc, sal i pebre.



PREPARACIÓ
Preparació de les pilotes: Mescla en un bol la carn picada de vedella i de porc, el pa desfet i molt escorregut, els pinyons, el grapat de julivert fresc, trossejat finament i la canella, salpebra-ho. Dona-li forma de pilotes (aproximadament 4) i reserva-les.
Preparació del putxero: Ompli una cassola amb 3 litres i quart d'aigua. Posa-la al foc i en primer lloc incorpora-hi la vedella, la gallina, els ossos i sala-ho. Fes-ho bullir a foc fort durant 20 o 25 minuts. Retira la bromera formada sobre la superfície i deixa-ho una hora i mitja més, a foc lent. Transcorregut este temps, tira les penques i la verdura, menys els cigrons. Mantín-ho a foc lent durant 15 minuts. Aleshores afig el pollastre i les pilotes. Apuja el foc uns minuts i després mantín-lo una hora i mitja. Transcorreguts 45 minuts, agrega-hi les creïlles i senceres, apujant el foc perquè bulla una altra vegada. Després continua la cocció 45 minuts més a foc lent. Apaga el foc i, amb molta cura, aboca el caldo en una altra cassola més xicoteta (18 de diàmetre per 11 d'alt) i cola'l. Encén el foc i quan bulla tira l'arròs i mantín-lo de 8 a 10 minuts a foc fort i 10 minuts a foc lent. Servix la sopa i separa la resta d'ingredients: d'una banda, les verdures i creïlles, i de l'altra les carns, les pilotes i els ossos.

ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
681 kcal	38.1g	26.3g	71.2g	8.8g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
10.8g	4.1g	91.7g	12.8g	7.8g

Informació Nutricional per ració.

Cuscussó

INGREDIENTS (10 persones)
500 g ametla crua mòlta, 300 g de sucre, 200 g de molla de pa sense sal, 100 g de fruites escarxades, 60 g de sagí de porc, 50 g de panses, 25 g de pinyons, 10 g de canella mòlta, 10 g de ratlladura de llima i 150 ml aigua.

PREPARACIÓ
Distribuïx el pa al forn precalfat a 100 °C fins que estiga completament sec i dur. No s'ha de torrar, només ha de perdre la humitat. Tritura'l o ratlla'l. Tingues en compte que quan s'asseca perd pes. En una cassola de fang posa el sagí de porc fins que es fonga, tira-hi tot el sucre i remena-ho. Incorpora-hi l'aigua, continua remenant, afig la molla de pa, a continuació, l'ametla mòlta, tot a foc suau i sempre remenant. Afig les panses, els pinyons, la canella i les fruites escarxades, i deixa-ho al foc 5 minuts més sense deixar de remenar. Una vegada que tot estiga ben mesclat, retira-ho del foc i posa-ho en un motle folrat amb paper vegetal, premsa la massa i deixa-ho refredar amb un pes al damunt. Guanya sabor i consistència dos dies més tard d'haver-ho fet. Conserva-ho a la nevera fins al consum.



ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
490 kcal	9.7g	29.2g	43.4g	3.9g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
16.4g	6.8g	4.7g	7.2g	34g

Informació Nutricional per ració.

Carabassa

INGREDIENT ESTRELA DE TEMPORADA

No hi ha tardor, sense carabassa

LA TARDOR ÉS LA TEMPORADA PER EXCEL·LÈNCIA DE LA CARABASSA, UNA DE LES HORTALISSES D'ESTA ESTACIÓ AMB MILLOR QUALITAT NUTRICIONAL I QUE, PER LES SEUES PROPIETATS, NO PODEM DEIXAR D'APROFITAR ESTA TEMPORADA. PERQUÈ DISFRUTES D'ESTE ALIMENT T'HO EXPLIQUEM TOT SOBRE LA CARABASSA: LES SEUES PROPIETATS, ELS SEUS BENEFICIS I COM LA PODEM UTILITZAR EN LA CUINA.



Carabassa d'hivern o gegant

És de les espècies de carabasses més conegudes. Són les de color taronja i d'una mida gran que s'utilitzen per a Halloween. És una varietat molt utilitzada per a cremes i purés de carabassa, però també està deliciosa torrada al forn per la consistència de la seua polpa i la pell fina i suau.



Carabassa patisson

Es pot cuinar de moltes maneres (fregida, al forn, farcida...). Es recomana menjar-la quan encara és menuda perquè està més tendra. També s'utilitza molt per a decorar, per la seua forma particular i per la varietat de colors.



Carabassa espagueti

Una varietat reptant d'hivern, amb fruits cilíndrics i grocs o ataronjats. És una carabassa molt especial, quan es bull o es cuina al forn la polpa es desfà en brins que semblen espaguetis. Està deliciosa amb formatge i herbes aromàtiques i també amb sal, pebre i mantega.



Carabassa de turbant

És una varietat que es pot conrear tant a l'estiu com a l'hivern. Té una forma molt peculiar, i per això s'utilitza molt com a element decoratiu. Per a fer cremes i purés també és deliciosa i saborosa, encara que la seua polpa és escassa i té molts buits a l'interior.



Carabassa cacaquet

És una carabassa gran i allargada, amb forma de pera i d'un color taronja intens. Per la seua polpa dolça i cremosa és ideal per a preparar cremes i dolços. Si no s'obri, es pot conservar en perfecte estat durant mesos.



Carabasses de cabell d'àngel

N'hi ha diverses, però la carabassa més comuna per a elaborar este dolç tan usat en rebosteria és la *Cucurbita ficifolia*. També se'n diu "carabassa per a dolç". Visualment pot recordar un meló d'Alger, per la seua circumferència quasi perfecta i els colors verd i groguenc, com si formara un dibuix estriat. Per dins, la polpa és de color molt clar, pràcticament blanc, amb pipes xicotetes o llavors negres que també recorden les del meló d'Alger.

CONSERVACIÓ DE LA CARABASSA

Per a triar una bona carabassa convé fixar-se en la pell. Si és llisa i fina, pot estar un poc verda. Les millors són les de pell grossa però intacta, amb el peduncle i un pes elevat en relació amb la mida. Així aguantaran uns quants mesos, encara que sempre és millor consumir-les al punt.

I per a conservar-les l'ideal és un lloc fresc i sec. Una vegada partides, a la nevera duren almenys una setmana, cobertes amb film, tapant-ne la pell, o guardades en una bossa perforada.

USOS EN LA CUINA

Abans d'utilitzar la carabassa convé netejar-la amb un drap humit. Per a cuinar-la hi ha diverses opcions:

- Es pot torrar al forn tallada per la meitat i sense llavors, i després buidar-ne la polpa, triturar-la i utilitzar-la en cremes, sopes o purés. Tallada a rodanxes i cuita al forn amb mel i espècies es convertix en unes postres delicioses i fàcils de preparar.
- Es pot trossejar i deixar-la neta de pell, llavors i fibra abans de cuinar-la al vapor o bullir-la. No convé coure la carabassa en excés, màxim uns 20 minuts; així es preserven el sabor i els nutrients.

Les espècies i plantes aromàtiques li van bé tant en preparacions dolces com salades: canella, vainilla, anís estrelat, cardamom, comí, gingebre, timó, orenga, romer, fenoll, coriandre, cibulet, alfàbega, pebre... També el curri casa molt bé amb la carabassa, sobretot en les sopes.

La taronja, ja siga la pell o el suc, li dona un toc àcid. I la salsa de soja servix perfectament per a condimentar-la: si en tallem la polpa en daus grans i la macerem en un adob de salsa de soja amb plantes aromàtiques i all, ens queda un entrant o guarnició per als plats de carn o peix.

Beneficis de menjar carabassa

1 Ens ajuda a no engreixar-nos. És un aliment que conté molt poques calories, per l'alt contingut en aigua. A més, també presenta gran quantitat de fibra que ens ajudarà a sentir-nos plens, a accelerar i millorar el procés digestiu. Si preparem la carabassa en crema o en puré, este aliment farà que ens omplim abans si el consumim calent, i així aconseguirem consumir menys aliment.

2 Protegix la vista. Rica en antioxidants com la vitamina C, la vitamina E i els betacarotens, que han demostrat que són ferramentes excel·lents per a cuidar la salut ocular i previndre el mal degeneratiu.

3 Enfortix el sistema immunològic. Els betacarotens presents en esta hortalissa, que l'organisme transforma en vitamina A, són molt beneficiosos per a ajudar-nos a reforçar el sistema immunològic cel·lular, ja que es tracta d'un potent antioxidant natural. Les seues pipes ben picades són molt bones per a eliminar els paràsits intestinals.

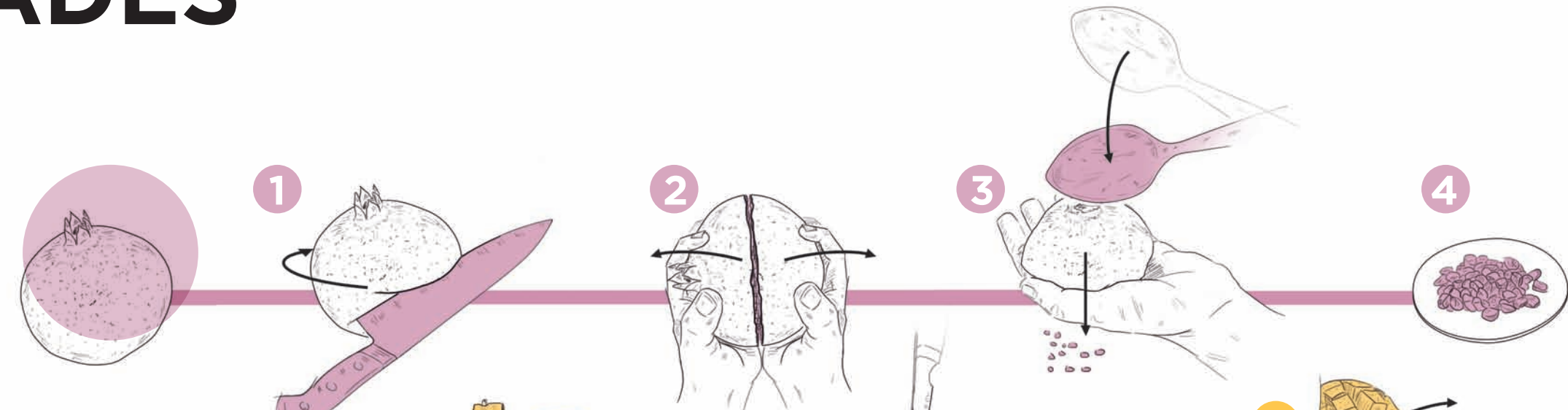
4 Regula el trànsit intestinal i prevé el restrenyiment. La carabassa conté una quantitat apreciable de fibra tant soluble com insoluble que ajuda el trànsit intestinal.

GUIA PER A PELAR FRUITES COMPLICADES

HI HA FRUITES QUE A VEGADES SE'NS RESISTIXEN I NO ÉS PEL SABOR NI PER LA TEXTURA, NI MOLT MENYS! ÉS PER LA PELL, PER LA FORMA QUE TENEN O PEL PINYOL. ACÍ TENS UNS CONSELLS PER A PELAR-NE QUATRE DE LES MÉS DIFÍCILS.

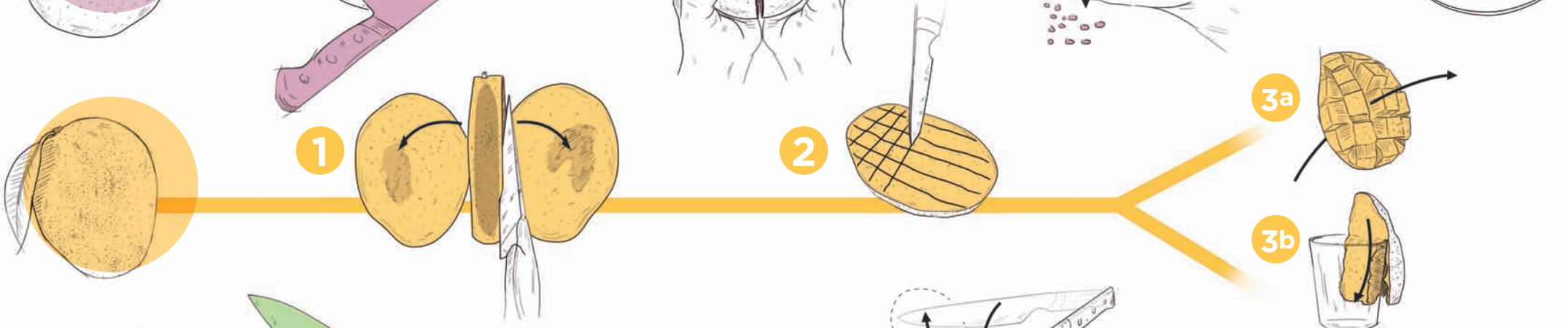
Magrana

- 1 Talla-la pel centre, deixant-ne el cap i la base en costats oposats.
- 2 Separa'n les dos meitats amb les mans.
- 3 Colpeja cada meitat amb una cullera de fusta perquè els grans es despreguen.
- 4 Acompanya-la al gust.



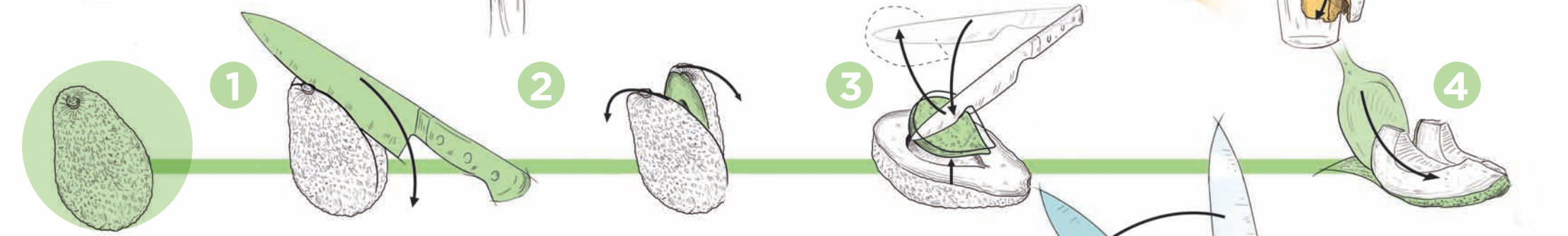
Mango

- 1 Partix el mango en dos meitats començant des de la part més pròxima a la cua (és la zona més pròxima al pinyol).
- 2 Fes uns talls horitzontals i perpendiculars a la polpa formant daus.
- 3a Gira la pell del mango perquè els daus se separen de la carn.
- 3b Passa cada una de les meitats per la vora d'un got per a desapegar pell i carn.



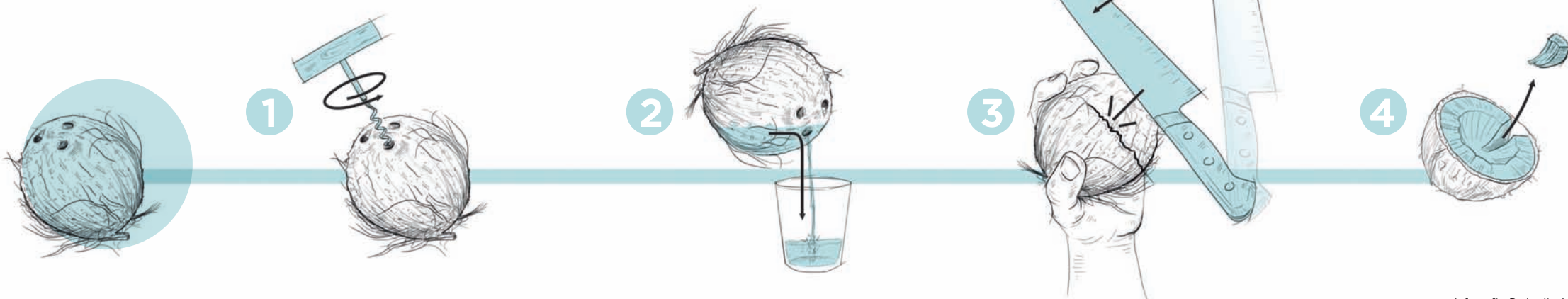
Alvocat

- 1 Talla'l pel lateral de la peça seguint tot el contorn.
- 2 Gira una part sobre l'altra per a separar-les.
- 3 Pega un colp sobre el pinyol per a retirar-lo.
- 4 Talla en dos parts cada meitat per a traure'n la pell.



Coco

- 1 Perfora un dels 3 "ulls" (forats que té a la part superior).
- 2 Buida l'aigua del coco.
- 3 Pega-li uns cops per a desprendre la corfa exterior de l'interior.
- 4 Talla'l en trossos.



Infografia: Pedro Jiménez

10 MARISCOS IMPRESCINDIBLES PER AL PRÒXIM NADAL

EL MARISC ÉS, SENS DUBTE, EL REI DEL NADAL I NO SOL FALTAR EN ELS ESDEVENIMENTS FAMILIARS. LLAGOSTINS, CIGALES, GAMBES O ROJOS ESTAN A L'ABAST DE TOTES LES BUTXAQUES. AIXÍ QUE, SI JA PENSES EN EL MENÚ DE NADAL, APUNTA!

Per a parlar de mariscos, podem fer dos distincions: crustacis, que són aquells que tenen closca, com les gambes o els carrancs; i mol·luscos, que sempre estan recoberts per dos petxines, com les cloïsses o les clòtxines. Encara que en podem trobar durant quasi tot l'any, no hi ha taula que se'n pree per Nadal sense una miqueta de marisc.

CRUSTACIS



Cigala de costa

Caracteritzada pel color rosaci, la carn atapeïda i la closca dura, la cigala és un dels productes de més tradició gastronòmica al nostre país. La seua mida oscil·la entre els 15 i els 25 centímetres i se sol preparar a la planxa amb una miqueta de sal.



Carranc

Se sol consumir bullit i se'n mengen tant les potes, com les boques (pinces) i l'interior del cos central. La carn és delicada i exquisida, però necessitem els utensilis adequats per a trencar la closca dura i extraure'n la carn.



Gamba roja

Amb una mida entre els 10 i els 18 centímetres, és el crustaci més utilitzat a la zona del Mediterrani per a preparar arrossos o fer a la planxa. Com la resta de crustacis, el gust més potent es troba al cap.



Llagosta

Es diferencia del llamàntol perquè no té les grans pinces davanteres que té este, com a bon caçador de mar. El seu gust és més suau, però igual de saborós. De mida, també és més gran que el llamàntol.



Llamàntol

És un dels crustacis amb més fama i pot arribar a preus bastant elevats. Al contrari del que pensa molta gent, generalment sol ser més menut que la llagosta, encara que té un gust més intens. La part més preuada és el cap, on trobem el corall i una carn rogenca saborosa, que mescla una part cremosa amb una altra una miqueta més cruixent.



Llagostí

És un dels crustacis més demanats i el podem trobar al voltant de les costes atlàntiques i mediterrània, encara que també és un dels mariscos que se sol criar en aqüicultura. El seu color és blanquinós i la carn és ferma, fina i gustosa.



Roig de llotja

El roig és un dels crustacis que més se solen consumir al nostre país, tant pel sabor com per la qualitat de la carn. Encara que, normalment, mesura entre 10 i 20 centímetres, pot arribar a fer-ne 30. Se sol preparar a la planxa amb una miqueta de sal, però el seu sabor potent el convertix també en un ingredient molt preuat per a arrossos, sopes o cremes, ja que els dona un toc especial. I com a colofó, sens dubte, el millor dels sabors que té el roig es troba en el suc del cap.



Cabra de mar

Per a molts considerat el marisc rei, la cabra de mar es caracteritza per tindre un sabor intens i per la textura de la carn. El cos redó i la closca espinosa la fan inconfusible. Al País Basc es coneix com txangurro i s'utilitza per a elaborar una recepta esmicolant-ne la carn, barrejant-la amb ceba, tomaca i brandi i gratinant-la després en la mateixa closca.



Cloïssa

L'ideal quan comprem este tipus de mol·lusc és que estiga viu, encara que també es pot trobar congelat. És molt versàtil en la cuina i podem preparar-les soles, amb una bona salsa marinera, o com a acompanyants d'un altre tipus de plats, com guisats o calderetes.



Ostra

Es tracta d'un tipus de marisc amb la petxina arrodonida i desigual. A Espanya tenim grans zones de producció d'ostres, com són Galícia i la costa mediterrània, i cada vegada estan més de moda. Per a molts es tracta d'una de les millors delícies que dona el mar. Se solen menjar crues amb una miqueta de llima escorreguda i acompanyades d'una copa de cava o vi blanc fresquet.

EN LA CUINA

Tots estos mariscos es poden consumir bullits, a la planxa o com a part de receptes més elaborades. El seu consum com a plat únic, en el cas dels crustacis, és possible perquè són mariscos amb un gust molt intens i característic. A més, alguns, com les gambes, són molt útils en la cuina per la seua versatilitat: es poden bullir, guisar, fregir o preparar a la planxa.

L'únic però que tenen és l'aportació en colesterol, perquè alguns crustacis contenen nivells poc recomanables per a una dieta baixa en colesterol, i tampoc és recomanable en persones amb hiperuricèmia o gota, ja que tenen purines que es transformen en àcid úric. Tot i això, i al contrari del que se sol creure, no passa així amb els mol·luscos de petxina.

PODEM FER-NE DOS DISTINCIONS: CRUSTACIS I MOL·LUSCOS.

MOL·LUSCOS

Bon i "slow" Nadal

ENGUANY ARRIBEM A TEMPS A TOT I HO DISFRUTEM!

"QUAN ACTUES DE MANERA ACCELERADA O FAS MOLTES COSES ALHORA, NOMÉS FREGUES LA SUPERFÍCIE. LA VIDA ÉS EL QUE PASSA ACÍ I ARA, AIXÍ QUE DISFRUTA DEL MOMENT."

Carl Honoré

NINGÚ NO NAIX SABENT GESTIONAR EL SEU TEMPS, ENCARA QUE SÍ QUE HI HA PERSONES MÉS ORGANITZADES QUE D'ALTRES DE FORMA INNATA. SI ERES D'AQUELLS O AQUELLES QUE "ES PLANTEN" CADA ANY EN LA SETMANA DEL 20 DE DESEMBRE SENSE TINDRE RES CLAR O, ALMENYS, MIRAT (MENÚ DE NADAL, REGALS, FESTA DE LA NIT DE CAP D'ANY, TROBADES AMB AMICS, DECORACIÓ DE LA CASA, ACTIVITATS AMB ELS XIQUETS EN VACANCES...) T'INTERESSA CONTINUAR LLEGINT.

Vivim permanentment amb presses, hiperestimulats i hiperconnectats, però som més feliços? La resposta majoritària és que no, encara que tinguem l'estrés quotidià ja assumit. Això amaga un altre problema: que no vivim el present, ni ens permetem somiar o reflexionar sobre la nostra vida perquè sempre estem "ocupats", segons el guru del moviment slow, Carl Honoré, periodista canadenc autor del best-seller Elogi de la lentitud. Honoré proposa 20 claus per a iniciar-se en una vida "més relaxada i pausada", vivint el present perquè "quan actues de manera accelerada o fas moltes coses alhora, només fregues la superfície. La vida és el que passa ací i ara, així que disfruta del moment", afirma.

El primer que hem de tindre en compte és que saber organitzar-se és una habilitat que s'aprén i es va perfeccionant amb el temps. Ningú no és un cas perdut! I si, encara que et passe, no t'agrada la improvisació, et donem uns consells perquè practiques l'"slow shopping-cooking-living" i que arribes a tot de manera relaxada i tranquil·la:

"Busca, compara i si trobes alguna cosa millor...":

1 encara que siga l'eslògan d'un conegut espot dels 80, és una gran veritat que et permet estalviar diners, si ho fas amb temps. Internet, en estos casos, és un gran aliat, perquè et permet comparar productes en diverses webs o apps abans d'"afegir-ho al carret" o anar a la tenda física.

2 **Planifica't amb una app de tasques, de tipus "check-list";** ho has de fer des de començament de novembre fins a final de gener (per a incloure-hi les rebaixes), com ara Google Keep, Trello, Nozbe, Toodledo...

3 **Compra els regals al novembre:** hi ha comerços que fan grans descomptes, sense IVA, 50% en la segona unitat... i permeten devolucions en gener, aprofita-te'n! També et pot interessar el "Black Friday": enguany cau el 23 de novembre, celebrat el divendres següent a la festa d'Acció de Gràcies dels EUA, que és sempre el quart dijous de novembre. A més, això té un doble benefici: t'estalvies diners i fragmentes els pagaments en uns quants mesos. Així no cremes la targeta!

4 **Per a avançar les compres de Nadal, has de començar a "investigar" des d'ara mateix sobre el que vol cada u:** fes preguntes dissimulades a la família i als amics per a saber "per on van els tirs". Amb els xiquets de la casa ho tindràs més clar perquè la publicitat dels joguets comença al novembre, tant a la televisió com en els catàlegs, i ja hauràs sentit algun "m'ho demane" o "ho vull". Per als xiquets, recorda la llei dels "4 regals" (<https://entrenosotros.consum.es/la-ley-de-los-4-regalos>).

5 **Consultar receptes de Nadal amb temps,** vore tutorials en Youtube o consultar amb la mare o els amics sobre eixa recepta que sempre has volgut fer per Nadal, però que mai no has pogut. Et donem algunes idees de menús:

- Receptes originals: <https://entrenosotros.consum.es/recetas-originales-para-sorprender>
- Receptes lleugeres: <https://entrenosotros.consum.es/disfruta-de-unas-navidades-ligeras>

6 **Decoració DIY, als xiquets els encantarà!** podeu aprofitar estes vesprades de pluja per a fer manualitats de Nadal en casa i decorar la casa de manera original i exclusiva. Per a fer-ho, hauràs de tindre el material preparat: plantilles de boles, garlandes o arbres, cartolines, colors, tisores, cinta adhesiva, cola d'apegar, grapadora, fil... En Internet en pots trobar moltes possibilitats.

7 **Planifica activitats amb els xiquets per a les vacances de Nadal.** Et donem algunes idees:

- Decorar galletes: <https://entrenosotros.consum.es/ideas-para-decorar-galletas-de-navidad-con-ninos>
- Consultar les activitats infantils que organitza per Nadal l'ajuntament de la teua ciutat: representacions infantils, pista de patinatge sobre gel, encesa de llums i arbre de Nadal...
- Excursió per vore pessebres originals, com el de Tirisiti d'Alcoi (Alacant); el de mida real de Xàtiva (València), que és el més gran d'Espanya; els pessebres vivents d'Andalusia o els pessebres de Catalunya...

Amb tot llest i planificat amb temps, segur que les vacances de Nadal d'enguany són més "slow", per a disfrutar plenament de cada moment amb els teus.

Consells per als més endarrerits



Per a regalar: recorre als clàssics que sempre triomfen (perfums, llibres...)



Per a menjar: els plats tradicionals, com ara putxero de Nadal, marisc, titot o corder, torrons..., són un èxit assegurat.



I si tot ix malament, improvisa i posa-li imaginació! El que importa dels plans és la companyia.

EN BUSCA DE BOLETS PER LA SERRA DE

Teruel

Amb l'arribada dels primers mesos de fred, el bosc es convertix en un autèntic rebost on podem trobar estos xicotets tresors que caldegen qualsevol plat: els bolets. El plaer de buscar-los i de degustar-los ha convertit les escapades micològiques en una opció magnífica per a combinar senderisme, paisatge i gastronomia.

Imprescindible

- Informar-se prèviament sobre els permisos en els vedats micològics
- Portar un mapa de la zona
- No utilitzar rasclets ni aixades
- Portar calçat i roba de muntanya
- Agafar només els que sapiguem identificar
- Fer ús d'una cistella. Així cauen les espores i es mantenen en més bon estat.

VARIETAT DE SÒLS, VARIETAT DE BOLETS

La propera Serra de Terol és una de les zones que, pels diferents tipus de sòls (calcari, silici...) i per la variada vegetació (pinedes, savines, bosc baix...) ofereix un gran ventall d'espècies. El Maestrat, el Matarranya, Mosquerola, Noguerols, la Serra de Gudar o Albarrasí.

ROVELLÓ O ESCLATA-SANG

És una de les varietats més comunes. Es caracteritza pel barret rugós i pel to rosat. Es pot localitzar en qualsevol zona de pineda encara que són més freqüents al Maestrat i a la Serra de Gudar, perquè es tracta de zones que registren tempestes durant l'estiu. Ideals a la brasa o a la planxa amb una picada d'all.

CEP O SURENY

Té una forma semblant a la d'un tap de cava amb un barret marró i un peu blanc molt característic. És molt abundant perquè s'adapta a diferents tipus de sòl: davall de roures, fajos, pins, castanyers... Però apareix amb més intensitat en zones silícies. En gastronomia resulta molt saborós saltat, a la planxa o en remenat.

GÍRGOLA DE PANICAL

El seu barret fa entre 4 i 10 cm de diàmetre, amb la vora enrotllada i el peu gris clar. Més freqüent a la serra d'Albarrasí, creix a la vora de camins i en zones de pas. Es nodrix de les arrels dels cards, per això també es coneix com gírgola de card. S'utilitzen generalment en guisats i caldos.

I A TAULA...

El pernil és el rei dels menús en esta zona, sense desmereixen les receptes amb carn de caça, el gaspatxo o els guisats tradicionals. Tots ells, per descomptat, es poden adobar amb la "collita" de bolets de la jornada.

LA CURA DEL PLANETA, DEL MEDI AMBIENT, ÉS COSA DE TOTS, FINS I TOT DELS MÉS MENUTS. PERÒ, COM PODEM ENSENYAR ELS XIQUETS A CUIDAR L'ENTORN? COM PODEM FOMENTAR QUE TINGUEN UN COMPORTAMENT ECOLÒGIC? I A PARTIR DE QUINA EDAT?

ENSENYA-LI QUE RECICLAR ÉS DIVERTIT, COM DECORAR ELS POALS EN FAMÍLIA, PINTANT-LOS DE CADA COLOR I PERSONALITZANT-LOS AMB ADHESIUS I INVENTANT CANÇONS PER A RECORDAR ON VA CADA OBJECTE, AMB PREMI INCLÒS!

Tenint en compte que els xiquets aprenen jugant i de les seues experiències quotidianes i que l'exemple és un dels ensenyaments més poderosos, ja tenim algunes claus de les quals podem partir des de casa. D'una manera divertida i senzilla podem despertar en els nostres fills l'interés per cuidar la naturalesa, els recursos naturals i el clima.

Sobre els 3 anys, els xiquets comencen a mostrar interès i curiositat per les coses, volen conèixer tot el que els envolta. Este podria ser un bon moment per a despertar i fomentar la seua consciència ecològica. A continuació, et donem algunes idees perquè aprenguen a cuidar l'entorn de la manera més senzilla:

1 Reciclar, que condisca l'exemple!: els xiquets són "esponges" i fan el que veuen, així que, si recicles a casa, ja tens una part guanyada. Explica-li per a què servix cada poal, i insistix en la importància de reduir el fem que generem:

- Ensenya-li la regla de les 3 "R": reduir, reciclar i reutilitzar. Vos podeu inventar junts una cançó perquè la recorde millor. També amb els residus que van en cada poal.

- Compra els poals de color i personalitza'ls en família, pintant cada un de blau, groc, verd i gris. Fins i tot, podeu decorar-los de forma divertida, amb adhesius al·lusius a cada residu. Així ho recordaran millor.
- També podeu fer una "taula de tasques"; en comptes de fer-ho amb els dies de la setmana, feu-ho amb els poals de reciclar, i cada vegada que et diga bé en quin poal ha de tirar cada cosa, li poses un adhesiu d'estrela i pacteu un premi, el que sàpies que li agrada més. Segur que li encanta!

2 Estalviar energia: una altra manera de cuidar el medi ambient és estalviant recursos, com l'aigua o la llum. Acostuma'l que tanque l'aixeta quan es llave les dents o la dutxa mentre s'ensabone. També a apagar els llums quan isca de les habitacions. És important que li expliques que els recursos naturals són limitats i que cal cuidar-los.

3 Respectar la naturalesa: si el teu fill ja parla, potser t'ha preguntat on viuen els animals. Una bona idea és anar al camp amb els xiquets a passar el dia de pícnic i deixar que es relacionen amb la naturalesa amb tots els sentits, olorant una flor sense arrancar-la, sentint els pardalets en silenci, tocant els arbres, veient les fulles al terra i jugant amb elles a fer manualitats, no tirant fem a terra ni xafant les flors... Els hem d'explicar que la naturalesa és la casa dels animals i que és important observar-los sense molestar-los.

4 Reduir la contaminació: una bona manera de contribuir és utilitzar menys el cotxe, i explicar al xiquet el sentit d'anar caminant als llocs, com a l'escola, o amb bicicleta i optar pel transport públic, en comptes del cotxe particular. En cas que no es puga, hem d'intentar compartir el cotxe amb altres companys de l'escola i explicar que així contaminem menys perquè el cotxe funciona amb gasolina o gasoil, derivats del petroli, que emet gasos que contaminen. D'esta manera, reduïrem la petjada de carboni de la família. A més, li podem explicar que el petroli es trau del fons de la terra i que és molt escàs.

5 Utilitzar material reciclat i productes ecològics, tant en les llibretes o els fulls, com per als joguets. També jugar amb objectes reutilitzats, per exemple rotllos de paper higiènic, llandes de refrescos com a portallapis, xapes de begudes per a fer carreres... Segur que es divertiran molt en el procés. Els hem d'explicar que el paper s'obté dels arbres i que si en reduïm el consum o el substituïm per l'ecològic, cuidarem la naturalesa perquè puga descansar, recuperar-se i "sentir-se bé".

En general, hem d'inculcar en els xiquets hàbits de compra més ecològics, per exemple dur la bossa de plàstic o de ràfia o el carro per a anar a comprar. Segur que, en el cas del carro, els encanta portar-lo ells.

ECOLOGIA PER A XIQUETS

*Com podem despertar i fomentar
la seua consciència per a cuidar el nostre entorn*

OBERTURES

Consum i Charter continuen sumant noves obertures



Supermercat Consum de Vilamarxant (València).

Entre agost i setembre s’han obert 5 nous supermercats
La Cooperativa Consum ha obert 4 nous establiments a Vilamarxant, Callosa d’en Sarrià, Vila-real i Rojales entre agost i setembre, tots dins de la Comunitat Valenciana. Junts sumen més de 5.400 metres quadrats de sala de vendes i donen treball a més de 130 persones.

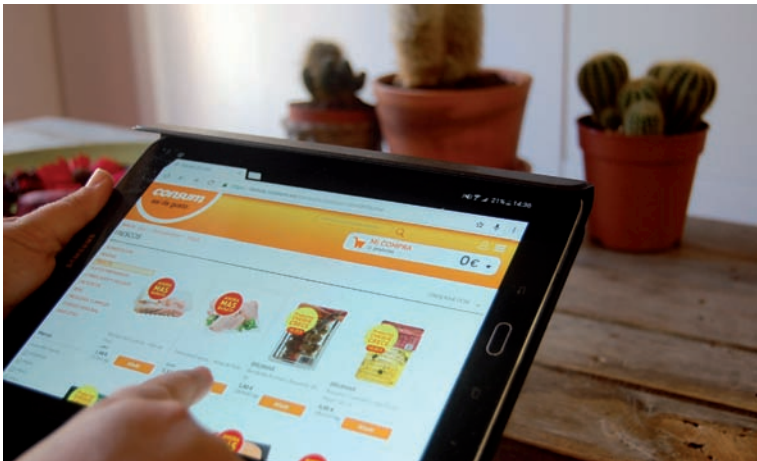
Les noves tendes disposen de servici de compra a domicili i aparcament gratuït per als clients. A més, compten amb atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall i forn. Disposen, a més, de la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques exclusives Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma i Consum Kids, així com de servici de compra a domicili.

Per part seua, Charter, la franquícia de Consum, va obrir el 10 de setembre un nou establiment a Cornellà de Llobregat, amb gairebé 500 metres de sala de venda i servici de forn, secció de fruites i verdures, carnisseria i xarcuteria en autoservici, a més d’una àmplia gamma de productes Consum i varietat de marques.

Amb estes obertures, la Cooperativa ja disposa de 451 centres propis i 280 franquiciats, repartits per tot l’arc mediterrani.

TENDA ONLINE

La tenda *online* de Consum arriba a Almeria i Elx



Pàgina principal tenda *online* Consum.

A Almeria es disposa d’este servici des de final de juny i a Elx, des de final d’agost
Consum amplia els servicis de tenda *online* a Almeria i Elx, i així arriba a una població conjunta de més de 400.000 clients potencials. El servici es va posar en marxa a final de juny i d’agost, respectivament, i per al repartiment utilitza bosses de paper reciclat aptes per a l’alimentació, ja que Consum va eliminar les bosses de plàstic del seu comerç electrònic fa 3 mesos.

Actualment, la Cooperativa dona servici de comerç electrònic a més de 60 poblacions de les àrees metropolitanes de València i Alacant i a Barcelona capital, Badalona, l’Hospitalet de Llobregat i Sant Adrià dels Besòs, Santa Coloma de Gramenet, Cornellà, Esplugues de Llobregat, Sant Just Desvern, Sant Joan Despí i Sant Feliu de Llobregat. En 2017 va assolir una facturació de 7,5 milions d’euros i va generar 160 llocs de treball especialitzats, després de tan sols un any de vida. La Cooperativa preveu continuar l’expansió d’este servici a altres zones els pròxims mesos.

Les mateixes ofertes i descomptes on i off
Els clients poden accedir a 9.000 referències, entre productes frescos al tall i en safata i varietat de marques, i a més disposen de tots els descomptes i “cheque-crece” acumulats per al compte de cada soci-client, ja que el programa de fidelització Món Consum està completament vinculat amb la plataforma. A més, es pot planificar tant el dia com l’hora d’entrega de la compra *online*, triant en franges d’una hora, amb despeses d’enviament gratuïtes per compres superiors a 60 €.

Per a garantir el millor servici, el personal especialitzat selecciona tots els articles de la comanda, triant sempre el producte més adequat, tenint en compte la frescor i la qualitat dels articles frescos i refrigerats, així com la seua data de caducitat.

PERMÍS DE PATERNITAT

Consum amplia a 7 setmanes el permís de paternitat retribuït, dos més de les que estipula la llei



Un treballador de la plantilla que s’ha beneficiat de la nova mesura.

Els treballadors disfruten d’esta nova mesura de conciliació amb caràcter retroactiu des del 5 de juliol.
Els treballadors de Consum es beneficien, des del mes de juliol passat, d’una nova mesura de conciliació: l’ampliació a 7 setmanes del permís de paternitat retribuït, dos més del que estipula la llei. D’esta manera, la Cooperativa millora les condicions del permís per naixement, adopció o acolliment que ja tenia la plantilla, fixat en 6 setmanes des del gener de 2017.

Consum, com a empresa d’economia social, busca facilitar la conciliació de la vida familiar i laboral dels treballadors amb esta iniciativa, pionera en el sector. Durant 2017, un total de 143 pares treballadors de la Cooperativa es van beneficiar de 6 setmanes d’este permís retribuït. Consum compta amb més de 14.300 treballadors, dels quals gairebé 4.000 són homes, amb una edat mitjana de 39 anys.

Empresa familiarment responsable
Esta nova iniciativa se suma a altres mesures que la Cooperativa ha inclòs recentment en el seu Catàleg “+de 50 Mesures per a Conciliar” la vida familiar i laboral, com l’ampliació de la paga extraordinària per a treballadors amb fills amb discapacitat. A més, des de l’1 d’agost passat, Consum compta amb una millora en el “val-canastreta” per a treballadors que acaben de ser pares per valor de 50 €, ja que, fins al moment, si els dos progenitors eren treballadors de la Cooperativa, només un es podia beneficiar d’esta mesura.

PROGRAMA PROFIT

Consum afavorix l’aprofitament de 6.000 tones d’aliments a l’any gràcies al programa Profit



Una treballadora de Consum prepara els aliments per a fer-ne la donació.

En 2017 la Cooperativa va donar aliments, el 71% frescos, a 52.000 persones
Consum ha permès l’aprofitament de 6.000 tones d’aliments durant el 2017, per mitjà del seu programa Profit de gestió responsable d’aliments, donant els aliments perfectament consumibles que no pot comercialitzar. Gràcies a estes donacions i al treball dels més de mil voluntaris, es va ajudar 52.000 persones, a les quals es va entregar de forma diària aliments, dels quals el 71,2% van ser producte fresc, fet que posa de manifest el compromís social de la Cooperativa amb els col·lectius més vulnerables, alhora que permet una dieta més saludable.

La Cooperativa també va col·laborar amb la I Setmana contra el Malbaratament d’AECOC, per sensibilitzar els seus clients sobre l’aprofitament d’aliments per mitjà d’una compra responsable, amb fullets explicatius i megafonia als supermercats.

Fins a l’agost de 2018, Consum ha donat 3.620 tones d’aliments, per continuar així amb la seua política d’aprofitament d’aliments. Els aliments donats són, principalment, productes envasats de les seccions de carnisseria, xarcuteria, fruites, verdures, alimentació dolça i lactis dels supermercats, però també provenen de les plataformes logístiques i de les escoles de frescos. El programa Profit està implantat en el 100% de la xarxa comercial de Consum.

Minerals

“ENGRANATGE” QUE MANTÉ EL NOSTRE COS SA I EQUILIBRAT

ES PARLA MOLT DE LES VITAMINES, LES PROTEÏNES, ELS HIDRATS DE CARBONI O ELS SUCRES, PERÒ SENSE ELS MINERALS, EL NOSTRE ORGANISME NO FUNCIONARIA CORRECTAMENT. SÓN ELS RESPONSABLES DE MANTINDRE EL COS SA I EQUILIBRAT, DE GARANTIR LA FORMACIÓ DELS OSSOS, DEL TRANSPORT DE L'OXIGEN EN LA SANG O DE LA PRODUCCIÓ D'HORMONES.

Els minerals són elements naturals inorgànics, essencials per a l'organisme, que es troben en molts aliments de la nostra dieta. Es classifiquen en macromineral, que necessitem en més quantitat, i entre els quals hi ha el calci, el fòsfor, el potassi, el magnesi, el clor, el sofre i el sodi; i en oligoelements, que els necessitem en xicotetes quantitats, com el coure, el ferro, el iode, el manganés o el zinc.

Les propietats principals dels minerals són:

- Transportar l'oxigen a la sang.
- Formació dels ossos.
- Regulació del to muscular.
- Balanç de líquids corporals.
- Producció d'hormones.
- Regulació del ritme cardíac.
- Afavorir la digestió.
- Tindre energia i poder pensar.

9 minerals essencials

B **Bor**
Ens ajuda a metabolitzar els nutrients i és fonamental per al pensament i la coordinació muscular. Està en la fruita seca, els espàrrecs, la poma, la mel i les tomaques.

Ca **Calci**
Es troba, majoritàriament, en el teixit ossi i actua en la contracció cardíaca i en el bon funcionament de nervis i dels músculs. Està en la llet i els seus derivats, però també en les hortalisses de fulles verdes (col de cabdell, bròcoli, col arrissada, naps o col), el salmó, les sardines, la fruita seca (ametles o llavors de gira-sol) i els llegums secs.

P **Fòsfor**
És el segon mineral en concentració del nostre cos, després del calci. De fet, afavorix la seua utilització, encara que la seua funció principal és l'emmagatzemament i l'alliberament d'energia, i també afavorix el bon funcionament de la glàndula paratiroidal, que es troba en el coll. Està en la carn, el fetge, el peix, la llet, la soja, l'avena, el pa integral i els cereals.

Fe **Ferro**
Ens aporta els nutrients necessaris per a la formació de glòbuls rojos, sense els quals podríem tindre anèmia. Està en el fetge, la carn roja, els ous, es fesols, la fruita seca, els llegums i en algunes verdures.

K **Potassi**
Equilibra els efectes del sodi en la pressió arterial i actua sobre el sistema nerviós central perquè funcione bé, comunicant nervis i músculs. El sodi i el potassi estan relacionats amb l'equilibri dels líquids del cos. És necessari per a produir insulina. Està en les carns roges i alguns peixos (com ara sardines i tonyina), en l'arròs integral, la soja, les verdures (com els espinacs), les carlotes, les creïlles, el raïm, les mores, els plàtans i les taronges.

Mg **Magnesi**
Component essencial dels ossos i de les dents, regula el metabolisme cel·lular, en la síntesi de proteïnes i en la contracció muscular. Està en el peix, les verdures de fulla verda, les llavors de sèsam i de gira-sol, els cereals integrals i la fruita seca.

Na **Sodi**
Regula la quantitat d'aigua del cos i és necessari per a combatre infeccions i produir àcid clorhídric a l'estómac, per a fer la digestió. Està en la carn, el formatge, el marisc, els embotits, la tonyina i el pa. El clorur de sodi és essencial per al bon funcionament del sistema nerviós central i els músculs. És la sal de taula.

I **Iode**
Indispensable per al bon funcionament de la glàndula tiroïdal i té un paper fonamental durant l'embaràs. Està en el peix, el marisc, les algues, la llet i derivats, els ous, els cereals, la sal comuna i en algunes fruites i verdures.

Zn **Zinc**
Ajuda que el sistema immunitari funcione correctament, per a la cicatriçació de les ferides, millora la salut d'ossos, pell i cabell i és un gran antioxidant. Està en la carn de porc i de corder, el peix, les ostres, els llegums, el rent, el segó i les anous.

INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES

LES DIFERÈNCIES INDIVIDUALS EN EL RENDIMENT

LA INTEL·LIGÈNCIA HUMANA HA SUSCITAT SEMPRE MOLT D'INTERÉS, EL SEU ESTUDI S'HA ORIENTAT TANT A OFERIR UN CONCEPTE GENERAL QUE LA DEFINISCA COM A LA FORMA D'AVALUAR-LA I DE MESURAR-LA.



En l'actualitat ja se sap que la intel·ligència no és només un conjunt de coneixements ni una habilitat acadèmica particular, sinó que es tracta d'una capacitat mental que permet comprendre i respondre adequadament a les situacions que es viuen.

També se sap que no n'hi ha prou de tindre un coeficient intel·lectual elevat per a triomfar en la vida, encara que un nivell alt és un gran avantatge. La majoria de les persones se situen al voltant del punt mitjà (CI=100) i només unes poques tenen una capacitat intel·lectual alta o baixa.

El psicòleg Howard Gardner, als anys huitanta, va revolucionar este camp amb la seua Teoria de les Intel·ligències Múltiples. Va reivindicar que les persones posseïxen intel·ligències múltiples i és molt important reconèixer-les i combinar-les intel·ligentment, ja que oferiran la millor oportunitat per a resoldre els problemes que se li presenten (Gardner, 2006).

Este autor va definir huit intel·ligències que tenen tots els éssers humans: la lingüística-verbal, la logicomatemàtica,

l'espacial, la musical, la cinestèsica-corporal, la interpersonal, la intrapersonal, i la naturalista. Estes intel·ligències interactuen entre si i treballen juntes de manera complexa.

Per a Gardner, cada persona té una manera diferent d'aprendre i de procedir, i pot arribar a desenvolupar totes les intel·ligències fins a un nivell adequat de competència. Per tant, a l'escola i a casa s'han d'estimular totes les habilitats, no centrar-se únicament en les intel·ligències logicomatemàtica i lingüística com s'ha fet tradicionalment.

Esta teoria està molt allunyada del vell concepte d'intel·ligència com a factor únic; s'ha recorregut un camí llarg, però encara hui dia continuen sense resposta moltes preguntes sobre este tema.

L'American Psychological Association ha plantejat alguns reptes per a este segle XXI. Delimitar la influència genètica i ambiental en el desenvolupament de la intel·ligència, el paper de la nutrició i els aspectes crítics de l'escolarització són alguns exemples d'estos reptes. Tots formen part de la tasca investigadora que es continua duent a terme hui en dia des de la neurociència i la psicobiologia.

TIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA	DEFINICIÓ	EDAT DESENVOLUPAMENT
1 LINGÜÍSTICA	És la capacitat per a manejar i estructurar els significats i les funcions de les paraules i del llenguatge (Bisqueria 2008, Gardner 1983).	Es desenvolupa des del naixement fins a l'edat de 10 anys.
2 LOGICO-MATEMÀTICA	És la capacitat de manejar els números i el raonament lògic. Implica càlculs matemàtics, pensament lògic, resolució de problemes, raonament deductiu i inductiu i la relació entre patrons i relacions (Bisqueria 2008, García-García 2005).	Principalment es desenvolupa des dels 12 mesos fins als 10 anys.
3 ESPACIAL	És la capacitat per a percebre i crear imatges, per a transformar les percepcions, imaginar moviment i percebre les direccions en l'espai concret i en l'abstracte (Gardner 1983).	Es desenvolupa dels 5 als 10 anys.
4 MUSICAL	És la capacitat per a percebre, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, sensibilitat al ritme, al to, al timbre, a la freqüència i a la melodia, i aïllar sons en agrupaments musicals. (Fodor, García Castellón i Morán 2009).	Es desenvolupa entre els 3 i els 10 anys principalment.
5 CINESTÈSICA-CORPORAL	És l'habilitat per a utilitzar el propi cos per a expressar una emoció (dansa), per a competir en un joc (esport), per a crear un nou producte, constituint algunes característiques cognitives d'ús corporal. (Gardner 1993).	Es desenvolupa des del naixement fins als 5 o 6 anys principalment.
6 INTERPERSONAL	És la capacitat de percebre i comprendre altres persones, descobrir els seus impulsos i sentir empatia, responent adequadament als estats d'ànim, temperaments, motivacions i desitjos dels altres. (Bisqueria 2008, Gardner 1999, Ferrándiz 1999).	Es desenvolupa des del naixement fins a la pubertat.
7 INTRAPERSONAL	És la capacitat per a accedir als propis sentiments i destriar les emocions íntimes, pensant sobre els processos de pensament. Implica conèixer els aspectes interns del jo, els sentiments i l'ampli rang d'emocions, l'autoreflexió i la intuïció. (Castro 2000, Gardner 1983).	Es desenvolupa des del naixement fins a la pubertat.
8 NATURALISTA	Suposa utilitzar amb mestratge habilitats referides a l'observació, el plantejament i la comprovació d'hipòtesis en relació amb el món i els fenòmens naturals. (Armstrong 1994, Castro 2000, García-García 2005, Gardner 1998)	Es desenvolupa des del naixement.

AL LLIT!

COM ENSENYEM ALS XIQUETS A RELAXAR-SE I A DORMIR MILLOR

AL CONTRARI DEL QUE PENSA MOLTA GENT, TINDRE ACTIUS ELS XIQUETS FINS A JUST ABANS DE GITAR-SE COMPLICA MOLT LA CONCILIACIÓ DEL SON. PER A ELLS MAI NO ÉS BON MOMENT PER A PARAR, I PORTAR-LOS AL LLIT EN PLENA ACCIÓ POT PRODUIR ENRABIADES I DISCUSSIONS.

ELS MENUTS DE LA CASA NECESSITEN UN MOMENT PREVI DE TRANQUIL·LITAT PER A RELAXAR-SE I ADORMIR-SE MÉS FÀCILMENT.

Igual que els adults, els menuts de la casa necessiten un moment previ de tranquil·litat per a relaxar-se i adormir-se més fàcilment. A continuació, vos donem alguns consells per a aconseguir-ho.

QUÈ PODEM FER ABANS DE GITAR-NOS

- **Moment del bany:** és una de les coses que més tranquil·litzen el xiquet, sobretot, els bebés. Intenta que el moment siga relaxat i aprofita per a conversar amb ell sobre com li ha anat el dia.
- **El sopar:** es recomana sopar, almenys, una hora abans de gitar-se. Aliments com els ous, el peix o la llet ajuden a agafar el son.
- **Televisió i jocs:** no es recomana vore la televisió o practicar jocs de molta activitat just abans de dormir. En comptes d'això, podem aprofitar per a llegir contes amb ells, modelar plastilina i, fins i tot, pintar.
- **15 minuts:** avisar el xiquet una miqueta abans de dormir l'ajuda a preparar-se i a acabar el que està fent. Si esteu enfadats, intenta fer les paus abans que es gite, enfadar-se no beneficia la conciliació del son.

TÈCNiques DE RELAXACIÓ AMB XIQUETS DE 0 A 3 ANYS

A pesar que encara no siguen conscients de la relaxació, els podem inculcar rutines diàries que els ajudaran a adormir-se de manera més calmada.

Gitat al bressol o al llit, li podem contar un conte o simplement parlar-li del que ens vinga de gust de manera relaxada. Al mateix temps, podem aprofitar per a fer-li un massatge a les manetes o a les cames. És important que el xiquet senta el contacte físic, però no bressolant-lo als braços, sinó estant al seu costat. Això reforça la seua independència.

És important, per a aconseguir que el xiquet es relaxe, que nosaltres també estiguem relaxats. Els nostres gestos i estat d'ànim també transmeten.

TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER A XIQUETS DE 3 A 7 ANYS

A estes edats, els xiquets ja volen demostrar que són majors i és el moment perfecte per a treballar tècniques de relaxació guiada. Aconseguirem que el xiquet controle la respiració i que puga integrar-ho com una part essencial en el seu dia a dia.

Com ho podem aconseguir? En un ambient tranquil, amb una llum tènue i, fins i tot, amb una miqueta de música relaxant, podem jugar amb la seua imaginació al mateix temps que el xiquet treballa el seu cos. La clau està a fer moviments lents i calms.

- **La tortuga:** treballa moviments lents de mans i braços, amb tensions en coll i muscles. Li contem un conte amb la tortuga com a protagonista que va passejant pel bosc i quan es troba una amenaça amaga el cap dins de la closca. El xiquet ha de simular el moviment. D'esta manera, li ensenym a exercitar la tensió muscular i a relaxar-la després.
- **El globus:** es tracta de jugar que som un globus que va unflant-se a poc a poc de manera que els braços i les cames es van fent grans alhora que respirem molt lentament. Després, el globus es desinfla de la mateixa manera.
- **La formiga:** demanem al xiquet que vaja encongint els braços i les cames i que es faça cada vegada més xicotet i, després, li demanem que es convertisca en un altre animal. D'esta manera fem el mateix, tibar i relaxar els músculs.
- **El peluix, un altre gran aliat:** li podem demanar que abraçe el peluix molt fort, per demostrar-li com el vol. És una altra manera de tibar i relaxar sense que se n'adone.
- **Imaginació visual:** per als més grans, tancar els ulls i inventar-se junts un lloc relaxant, explicar-ho amb tot tipus de detalls: quina olor fa, quins sons escoltem, etc. pot ser una altra manera de calmar-se.
- **Riure:** riure és un dels millors calmants naturals. Quan riem molt, el cos es relaxa, així que, tots a riure!

TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER ALS MÉS MAJORS, DE 7 A 12 ANYS

En esta etapa, el xiquet és totalment conscient del que és una tècnica de relaxació i ha d'entendre que li servirà per a relaxar-se, no només a l'hora de gitar-se, sinó en qualsevol situació que se li presente.

Demana-li que tanque els ulls i que s'imagine en un lloc agradable. Deixa-li uns segons perquè s'ho imagine i, si té ganes, et pot contar el que veu. És en esta edat quan pot començar a focalitzar les seues sensacions amb frases com:

- "Fixa't en el braç dret i nota com sents una calor agradable". "El notes una miqueta més calent que la resta del cos?"
- "Sent com el teu braç pesa molt, com si fora de ferro".
- "Estàs relaxat i tranquil".

També podem provar amb exercicis de tensió-distensió, del tipus:

- Imaginar que algú ens està estirant les extremitats i de sobte ens amolla. Això els ajuda a crear una sensació molt agradable en els músculs.
- Espremer una taronja: una cosa tan senzilla com imaginar que esprems una taronja amb la mà, estrenyent-la amb totes les forces és un exercici fantàstic per a tibar i relaxar.

Xiquets i mascotes,

QUINES RESPONSABILITATS ELS PODEM DONAR?

MARE, VULL UN GOS! O UN GAT O UNA TORTUGA O UNA FURA... QUANTES VEGADES SENTIM DIR ESTA FRASE ALS XIQUETS? PERQUÈ LA VERITAT ÉS QUE ALS XIQUETS, ELS ENCANTEN ELS ANIMALS I CONVIURE AMB ELLS ELS POT APORTAR GRANS BENEFICIS.

Un d'ells és ensenyar-li a tindre xicotetes responsabilitats aprofitant la motivació de cuidar un animal. Perquè, encara que és important recalcar que la responsabilitat d'un animal és sempre dels adults, els xiquets poden ajudar a cuidar-los.

NO SÓN UN JOGUET

El primer que cal explicar al xiquet és que no és un joguet. Un animal és un ésser viu i cal respectar el seu espai i la seua personalitat i, sobretot, els moments de descans i de menjar. Una vegada que el xiquet entén això, li podem encarregar xicotetes tasques, depenent de la seua edat i del grau de maduresa.

• **Fins a 6 anys:** els xiquets es poden ocupar de posar el menjar a l'animal i mantindre l'abeurador sempre amb aigua neta, amb la supervisió d'un adult. També es poden encarregar de traure els joguets i guardar-los, en el cas de gossos i gats. Quan els animals viuen en gàbies o aquaris, com conills, ocells, cobais o peixos, poden avisar els pares quan estiguen bruts i ajudar una mica.

UN ANIMAL
ÉS UN ÉSSER VIU I CAL
RESPECTAR EL SEU ESPAI
I LA SEUA PERSONALITAT
I, SOBRETOT, ELS
MOMENTS DE DESCANS I
DE MENJAR.

• **Entre 6 i 11 anys:** podem ampliar les tasques perquè siguin ells mateixos els qui netegen les gàbies, els llitets o les peixeres i que mantinguen net i còmode l'espai del seu company animal. A més, ja podran fregar els seus recipients de menjar i beure i, una cosa que els agrada molt, acompanyar l'adult al veterinari perquè conega la seues necessitats bàsiques de salut. A més, tindran la "dura" tasca de jugar cada dia amb l'animal. Per exemple, gossos i fures són molt juganers. En altres animals, com els gats o els conills, a vegades, són independents i no volen tant de contacte amb les persones, així que això ensenyarà els xiquets a tindre paciència i a respectar també els gustos de l'animal.

• **A partir d'11 anys:** els xiquets ja coneixen bé la seua mascota i, per exemple, ja poden traure-la a passejar, en el cas de gossos i fures. També poden assumir una gran responsabilitat, com encarregar-se de donar la medicació a l'animal, quan calga, o donar-li les seues pastilles i productes desparasitaris.

Per descomptat, a qualsevol edat podem portar els xiquets a fer encàrrecs divertits, com triar collarets, corretges, joguets i llepolies per a les seues mascotes.

MÉS VAL PREVINDRE

Quan parlem de xiquets i de mascotes, una de les preocupacions que poden sorgir en molts pares és la qüestió que els transmeten alguna malaltia. Calma! Només cal tindre algunes precaucions.

Les malalties que es poden transmetre d'animals a humans s'anomenen zoonosis. Cada comunitat autònoma en té unes que són de declaració obligada, encara que són molt similars en tot el territori nacional. Per exemple, a la Comunitat Valenciana, per a gossos i gats n'hi ha 10 que són de declaració obligatòria; és a dir, quan un veterinari diagnostica una d'estes malalties ho ha de comunicar, en un termini màxim de 10 dies, en el moment d'informar els Registres d'Informació Animal de cada comunitat autònoma per a portar-ne un control i evitar la seua propagació.

Estes malalties són la leishmaniosi, toxoplasmosi, dirofilariosi, leptospirosis i les provocades per la picada d'una paparra, ehrlichiosi, babesiosi, rickettsiosi, malaltia de Lyme i hepatozoonosi.

Per a previndre el contagi de totes, siga com siga l'animal que tinguem, des dels col·legis de veterinaris aconsellen "complir el pla de vacunació de l'animal de companyia, desparasitar-lo amb freqüència, visitar periòdicament el nostre veterinari perquè en porte a terme una revisió, i també mantindre una higiene correcta a casa, tant personal com a la cuina i amb els aliments que consumim".



Chispitas i Jack
Nieves Rubiales



Dumas
Rodolfo Prelez



Laika
Adoración Martínez



Odin
Ma José Roca



Chula
Constanza Moreno



William
Pepa Canos



EN CONSUM VOLEM
CONÈIXER LA TEUA MASCOTA
Si estas orgullós de la teua mascota, entra a
www.entrenosotros.consum.es/tumascota
i puja'n una foto. Així de fàcil!

14a EDICIÓ
CONCURS DE CONTES
DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2019

PARTICIPA-HI!
Data màxima d'entrega
5 de març de 2019

TEAM CONSUM

AL RESCAT DELS FRESCOS



consum
que bo ser
different!