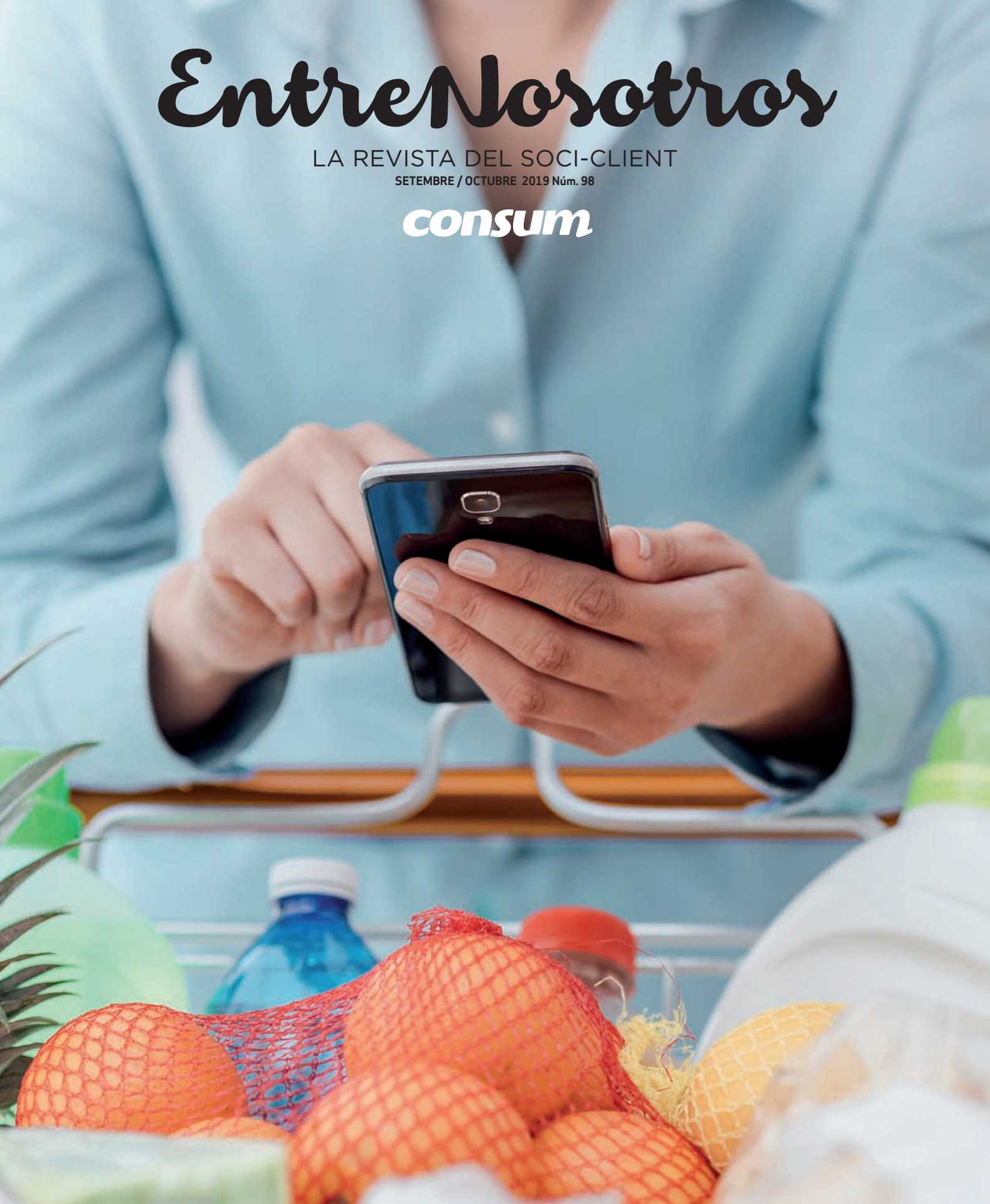


EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

SETEMBRE / OCTUBRE 2019 Núm. 98

consum



EL TEMA DEL MES

NOU ROL DEL CONSUMIDOR

SABER COMPRAR. TIPUS DE POLLASTRE: BLANC, GROC, ECOLÒGIC... QUINA ÉS LA DIFERÈNCIA?
ELS CINC DE... JAVIER SIERRA. **SALUT I BELLESA.** VITAMINA'T. PREPARA EL COS PER A LA TARDOR.

SETEMBRE ÉS TEMPS
DE VEREMA, DE
TORNADA A L'ESCOLA
I A LES RUTINES ... ET
PROPOSEM DIVERSOS
PLANS I TEMES PERQUÈ
DIGUES ADEU A L'ESTIU
SENSE PROBLEMES.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot,
Ana María García, Sílvia Moreno, Núria Riba,
M^a Angeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masjà
(Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista) i
Jose Falcó (Mascotes).
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.

Tot i que encara ens queden dies d'estiu i de sol, setembre és sinònim de tornar a la rutina i d'anar reduint la nostra exposició solar. Els canvis d'estació afecten, tant físicament com mentalment, per això en **Salut i Bellesa** t'explicuem els millors consells i quines són les millors vitamines per a la tardor. I si eres dels que necessiten una escapada estos mesos perquè et resistixes a dir adeu a l'estiu, tenim la solució. Coneixes la "Toscana valenciana"? En **Viatjar amb gust** et descobrim la seua història, farcida de vinyes i d'atractius turístics.

Quantes vegades consultes webs, fòrums, xarxes socials... abans de comprar? Eres dels que deixen comentaris als perfils de les teues marques preferides sobre un producte que no ha complit les teues expectatives? T'enfades si no et contesten? Tries una marca o una altra en funció que coincidisca amb els teus valors? Si has contestat que sí a estes preguntes, t'interessarà el nostre **Tema del mes**, on analitzem el nou rol del consumidor.

El consum de llegums ha anat disminuint de forma important a les llars espanyoles des dels anys seixanta. Sabies que els llegums tenen molts beneficis, no només nutricionals? En **Hui mengem** et diem quins són i te'n proposem tres receptes ben bones. T'animes? La carn de pollastre, en canvi, disfruta d'un bon nivell de consum al nostre país. Però saps quants tipus de pollastre hi ha? I quina és la diferència entre el pollastre blanc i el groc? Et resollem tots els dubtes en **Saber comprar**.

El setembre és temps de verema i en **Els Frescos** passem revista a les principals varietats. També és el moment de la tornada a l'escola dels xiquets, a les seues rutines d'estudi, extraescolars, amics i família, jocs... que formaran els adults del demà. Coneixes l'efecte Pigmalión? En **Cura Infantil** t'explicuem com la teua mirada condiciona les possibilitats del teu fill per a traure el millor d'ell.

Sabies que hi ha un quint contenidor? A més del verd, el groc, el blau i el gris, hem de donar la benvinguda al marró: el de la fracció orgànica. Per a saber què s'ha de depositar en cada un t'interessarà la nostra secció d'**És Eco**.

A més, coneixerem **Els 5** de Javier Sierra, escriptor i periodista i premi Planeta el 2017, examinarem els principals tubercles i arrels en **A Examen** i t'informarem en **Mascotes** de les últimes novetats sobre porcs vietnamites i tortugues de la península, entre d'altres, que s'han inclòs com a espècies exòtiques invasores. I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en www.entrenosotros.consum.es. Que disfrutes d'esta revista!



Consell de redacció.

12



14



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Javier Sierra.
- 08 HUI MENGEM...**
Llegums: saludables, sostenibles, fàcils de preparar i assequibles.
- 10 ELS FRESCOS**
El raïm, un fruit mediterrani.
- 12 SABER COMPRAR**
Tipus de pollastre: blanc, groc, ecològic... quina és la diferència?

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Arrels i tubercles.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Nou rol del consumidor.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Un passeig per la "Toscana valenciana".
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
El quint contenidor: què va al marró?
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum ha obert dos supermercats ecoeficients a la província de València. Charter obri cinc nous supermercats a Alacant, Barcelona, Múrcia, València i Albacete. La tenda *online* de Consum arriba a Sagunt, el Port de Sagunt (València) i Benicàssim (Castelló). Consum ha obtingut el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica per la disminució del 21% de la seua petjada de carboni.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Vitamina't. Prepara el cos per a la tardor.
- 26 CONEIX-TE**
El sentit de la vida.
- 28 CURA INFANTIL**
Mirada apreciativa.
- 30 MASCOTES**
SOS per a la biodiversitat, espècies exòtiques invasores.

EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, al llarg d'enguany estem eliminant, de forma progressiva, el plàstic del parament de la llar. Gots, plats, coberts i palletes de plàstic d'un sol ús s'han anat substituint per altres de compostables, biodegradables i/o reutilitzables. Els materials utilitzats són pasta de dacsa, pasta de canya de sucre, PLA, paper, cartó, fusta o polipropilè. Esta iniciativa es posa en marxa dos anys abans del que exigix la normativa.

Estes idees i moltes més s'arreglen per mitjà de la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra a <https://participa.consum.es> i conta'ns!

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



PLANXAT FÀCIL

Les camises són de les peces més resistents a la planxa. Si vols que queden suaus i et coste menys planxar-les, prova de posar unes gotetes de suavitzant en un polvoritzador i polvoritzar bé la camisa abans de començar a planxar-la. Et resultarà més senzill i a més quedarà perfumada!

Vanessa P.

@ Participa-hi!

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



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



M'encanta, trobe tot el que necessite. El personal molt atent, el preu normal i carregue de tot. Tinc tres gats i la terra, que pesa molt, m'ho porten tot a casa. En fi, molt amables tots.



Me gusta Comentar Compartir



M'he viciat a açò de @Consum



Gràcies per compartir-ho! Si és que ara necessites molta energia per al dia i per a la nit... Enhorabona!!



Vinc a ensenyar-vos els meus discos desmaquilladors preferits. Es tracta dels ovalats de @supermercadosconsum de la marca Kyrey. Són grans, suaus i bastant resistents. M'agraden molt perquè no són dels que es comencen a desfer amb l'ús i retiren molt bé el maquillatge. Fa molt de temps que els utilitze, abans usa els redons més menuts però en gastava massa i no valia la pena, i amb els ovalats n'utilitze 2-3 si tinc bastant maquillatge. #kyrey #discosdesmaquillantes #consum #ovalados #limpiezafacial



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 servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

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 gurmet 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



ELS CINC DE...

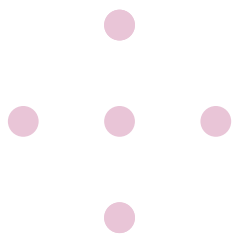
JAVIER SIERRA

ESCRITOR I PERIODISTA

Javier Sierra és escriptor i periodista. Va ser premi Planeta de novel·la en 2017 per *El foc invisible*. És l'únic autor espanyol contemporani que ha aconseguit situar les seues novel·les en el "top ten" dels llibres més venuts als Estats Units. Les seues obres es tradüixen a més de quaranta idiomes. Format en el món del periodisme, ha escrit títols molt populars entre els quals destaquen *El sopar secret*, *La dama blava*, *La ruta prohibida*, *Les portes templeres* o *L'àngel perdut*.



Per la realització d'este reportatge, Javier Sierra i Consum entreguen 500 € en aliments a la Fundació Tervalis per a repartir-los entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2018 va destinar més de 16 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



FORMATGE

Crec que és el primer que busque en un supermercat i el gran barem pel qual classifique la qualitat d'estos establiments. Per a mi el formatge és l'aliment que et socorre en qualsevol situació i que pot acompanyar qualsevol plat. Només cal saber triar-lo bé. I, a més, transmet molt de la terra on s'elabora. Més fins i tot que el vi.

02



PASTA (SI ÉS FRESCA, MILLOR)

Vaig començar a viatjar a Itàlia amb a penes vint anys i vaig descobrir que la pasta va molt més allà de les varietats més populars a Espanya. Als peus del Vaticà, Paloma Gómez-Borrero em va obrir un univers de varietats, formes, colors i sabors amb el qual fantasiege sempre que faig la compra.

03



PERNIL SERRÀ

Vaig nèixer a Terol, terra alta on els pernills s'assequen al fred i mai no falten a taula. Potser és per això que este producte no pot faltar a casa. I quan no està, sembla que el rebost ha perdut el seu hoste més il·lustre. En un supermercat és inevitable que busque quins pernills tenen.

04



TONYINA EN OLI D'OLIVA

En els meus anys d'estudiant en col·legi major i de la meua època en un pis menut a la serra de Madrid, lluny de supermercats o tendes xicotetes, vaig aprendre que és important tindre sempre a mà una llanda de tonyina a la qual recórrer en cas d'emergència. En ensalades i fins i tot en entrepà et poden salvar una vesprada que necessites concentrar-te en un text i no eixir de casa.

05



GELATS

És igual que siga hivern o estiu. Tindre un assortiment de gelats a prop al qual poder recórrer és una delícia. Sóc un poc heterodox en el seu ús i els puc acompanyar d'un bon te o café. Desemboiren. Et recorden que sempre hi ha un "estiu de la teua vida" molt a prop i transmeten felicitat.

Llegums

SALUDABLES, SOSTENIBLES,
FÀCILS DE PREPARAR I ASSEQUIBLES

El consum de llegums conté una infinitat de beneficis, ja que representen una de les principals fonts de proteïnes i aminoàcids d'origen vegetal. Però a més, el seu cultiu és bo per al medi ambient, ja que, gràcies a la seua capacitat per a fixar nitrogen, contribueixen a augmentar la fertilitat del sòl i milloren la productivitat de les terres

Els llegums requereixen poca aigua, i això els permet resistir sequeres i gelades, per exemple, es consumixen 50 litres d'aigua per a produir 1 kg de llentilles o pèsols sense pell, mentre que, per a obtenir 1 kg de pollastre, calen 4.325 litres d'aigua.

Pel que fa al consum de lleguminoses, ha passat de ser de 40 g/dia en la dècada dels seixanta, a 20 g/dia els noranta i a penes a uns 12 g/dia a hores d'ara, molt lluny dels 60-80 g/ració, en cru, que es recomanen de 2 a 4 vegades per setmana. La raó d'esta disminució, possiblement, està lligada a la creença equivocada que els plats de cullera engreixen, ja que s'atribuïx la responsabilitat de l'augment calòric als llegums i no al xoriç, la carn o els extres que s'incorporen als guisats (ja que els llegums solen formar part d'elaboracions contundents), a més de la distensió abdominal i els gasos que generen, que es poden minimitzar posant-los a remulla el dia d'abans de la cocció, deixant que reposen en l'aigua de cocció o consumint-los en puré o germinats. Alguns "trucs" que poden disminuir les molèsties intestinals són: afegir a la cocció dels llegums algunes espècies, o bé tallar el bull de la preparació quan esta ha arribat al punt d'ebullició.

En esta línia, hi ha nombroses proves científiques que demostren que els beneficis dels llegums augmenten de forma lineal amb el seu consum. La riquesa en fibra que tenen és el que permet que:

- **Afavorisquen la sensació de sacietat i ajuden així a controlar el pes corporal.**
- **Agiliten el trànsit intestinal**, cosa que evita algunes malalties digestives.

- **Cooperen en la disminució del colesterol** per mitjà de diversos mecanismes, fet que reduïx el risc de patir malalties cardiovasculars.
- Com que aporten hidrats de carboni complexos, els llegums **tenen un índex glucèmic baix**. Això vol dir que l'energia s'allibera més lentament al cos i s'eviten els pics de glucosa.
- **Promoguen un funcionament correcte del sistema nerviós** (B1, potassi), del **sistema immunitari** (ferro, àcid fòlic), de la **fertilitat** (zinc, àcid fòlic) i un **bon estat dels ossos i les dents (fòsfor)**.

Per a disfrutar d'una preparació que continga els diferents beneficis nutricionals que suposa el seu consum, és important considerar alguns aspectes:

- **Neteja i rentada.**
- **Remull:** cal utilitzar aigua freda excepte en el cas del cigró, que es fa amb aigua tèbia i sal per a ablanir la pell. El temps de la remulla és, aproximadament, d'unes 8 a 12 hores.
- **Cocció:** s'afigen tres parts de líquid per una de llegums. Convé rebutjar l'aigua de la remulla excepte en el cas dels fesols negres o rojos, en què se suggerix utilitzar la mateixa aigua per a evitar la descoloració excessiva del llegum, que fa menys atractiu el plat (això últim és més prompte una recomanació).
- **Postcocció:** perquè les lleguminoses isquen senceres i suaus al paladar, el truc consistix a afegir aigua freda quan arriben al punt d'ebullició i deixar-les coure a poc a poc. Si es tracta de cigrons, s'hi incorpora aigua calenta.

Cigrons, faves, llentilles, fesols, soja o pèsols, cada un amb la seua peculiaritat gastronòmica, contribueixen a millorar la seguretat alimentària i la nutrició.

A tots estos elements positius, se suma el rol socioeconòmic que exercixen en molts països, on les dones són les principals responsables del cultiu i així enfortixen el seu paper dins de les economies rurals.

Crema freda de fesols i carlota

INGREDIENTS (4 persones)

300 g de fesols blancs
120 g de ceba
60 g de porro
200 g de creïlla
6 alls sencers i pelats
150 g de carlota
800 ml de caldo de pollastre
20 g de pernil
40 g d'oli d'oliva
Sal
Pebre blanc



PREPARACIÓ

Col·loca els fesols, prèviament remullats en aigua freda unes 12 hores, en una olla i cou-los fins que estiguen tendres. Quan estiguen llestos, refresca'ls davall l'aixeta i escorre'ls. Ofega els fesols en una olla en companyia de la resta de les verdures trossegades, aproximadament, uns 2 minuts, i en acabant afeg el caldo de pollastre. Tapa-ho i bull-ho entre 10 a 15 minuts, salpebra-ho. Bat-ho amb la batedora i passa-ho pel passapuré. Deixa que la crema es refrede abans de col·locar-la a la nevera. Passa els talls de pernil per la planxa o la paella, de manera que queden cruixents. Pica'ls i adorna'n la crema. També pots posar-hi un ou dur ratllat i un fil d'oli d'oliva verge extra.



Informació Nutricional per ració.

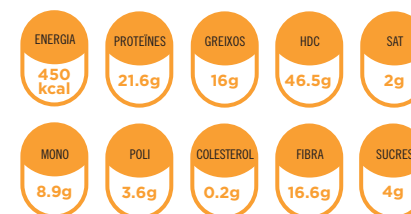
Cigrons al forn

INGREDIENTS (4 persones)

400 g de cigrons secs
5 g de bicarbonat sòdic
40 g d'oli d'oliva verge extra
2 alls
2 fulles de llorer o sàlvia fresca
2 branquetes de timó fresc
80 g de ceba blanca
1 g de pebre roig dolç o picant, al gust
1 litre de caldo de verdures
80 g de llima
Pebre negre molt
Sal

PREPARACIÓ

Renta els cigrons la vespra i deixa'ls a remulla amb aigua freda abundant (12 hores), el bicarbonat sòdic i una cullerada de sal. Rebutja l'aigua. Precalfa el forn a 175 °C. Prepara una cassola de ferro o una font adequada amb tapa. Pica les cebes i pela els alls. Aboca els cigrons a la font i empolvora-ho amb el pebre roig i una miqueta de pebre negre i posa-hi el timó i el llorer. Rega-ho amb l'oli d'oliva i mescla-ho suaument. Cobrix-ho amb el caldo o l'aigua, que almenys estiguen coberts per un dit de líquid. Incorpora-hi les cebes picades, suc de llima i els alls. Tapa-ho i cuina-ho al forn fins que els cigrons estiguen tendres i la ceba, totalment, rostida. Depenent del tipus de llegum, l'aigua i la remulla, poden tardar d'uns 90 minuts a fins i tot 3-4 hores. Vigila de tant en tant per si calguera afegir-hi més aigua. Servix-ho amb anet fresc o julivert, si vols.



Informació Nutricional per ració.

Galletes de llentilles, carlota i coco

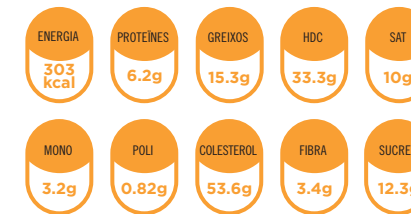
INGREDIENTS (8 persones)

200 g de llentilles roges cuites
200 g de carlotes ratllades
80 g de sucre
1 ou
200 g de farina
100 g de mantega a temperatura ambient
50 g de coco ratllat
1 cullera de postres d'essència de vainilla
1 cullera de postres de bicarbonat o llevat



PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C i posa paper de forn en la safata. Mescla la farina, el bicarbonat i la sal i reserva-ho. Seguidament procedix a mesclar la mantega amb el sucre, batent fins que quede una crema. Afeg-li l'ou, l'essència de vainilla i les llentilles cuites i continua batent. Incorpora-hi la farina i treballa-ho fins a obtenir una bona mescla. Per acabar, tira-hi la carlota ratllada i el coco, i remena-ho bé fins que estiguen totalment incorporats. Posan porcions menudes sobre la safata, intentant que siguen iguals, ajudant-te de dos culleres per a postres. Deixa-ho coure durant 15 minuts, fins que les galletes es dauren, i en acabant trau-les i deixa que es refreden.



Informació Nutricional per ració.

RAÏM

Delícia de déus

EL RAÏM ÉS UN DELS ALIMENTS MÉS CARACTERÍSTICS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA. ES TRACTA D'UN FRUIT QUE CREIX FORMANT PENJOLLS DE LA VINYA COMUNA O VINYA EUROPEA (*VITIS VINÍFERA*).

63 kcal

EL RAÏM BLANC CONTÉ AL VOLTANT DE 63 CALORIES PER CADA CENT GRAMS.

67 kcal

EL RAÏM NEGRE CONTÉ AL VOLTANT DE 67 CALORIES PER CADA CENT GRAMS.

LA MAJOR PART DE LA PRODUCCIÓ DE RAÏM ES DESTINA A L'ELABORACIÓ DE VI I BEGUDES DOLCES.

Des de l'antiguitat, el raïm ha sigut una de les fruites més conegudes i apreciades per l'home, tant sencer com en forma de suc, most o vi. Hipòcrates, el pare de la medicina, ja la qualificava com l'aliment més complet i aconsellable en totes les etapes de la vida.

PROPIETATS

- El raïm està compost fonamentalment d'aigua, hidrats de carboni i sucres.
- El raïm negre conté al voltant de 67 calories per cada cent grams, mentre que el blanc aporta unes 63 calories.
- El raïm és font de potassi, que ajuda a mantenir la pressió arterial en valors normals, i contribueix al funcionament normal dels músculs i del sistema nerviós.

VARIETATS

Actualment, el seu cultiu es desenvolupa en regions càlides de tot el món, i els principals productors són: a Europa, Espanya, França, Itàlia, Portugal, Turquia i Grècia; a Amèrica, Califòrnia, Xile i l'Argentina; i també Austràlia i Sud-àfrica.

Hi ha al voltant de 3.000 varietats de raïm al món, encara que no totes es valoren de la mateixa manera. Normalment, el raïm dedicat a la producció de vi, panses o consum en cru és d'origen europeu, perquè es considera d'una qualitat superior a l'americà. En canvi, este últim es preferix per a l'obtenció de sucs i geleses.

Segons l'ús final, el raïm es classifica en dos grans grups: el raïm de taula, que es consumix fresc o en forma de panses, i el raïm vinífer, que s'utilitza per a l'elaboració del vi.

Hi ha moltes varietats de raïm de taula que es diferencien per la textura de la polpa; pel color, que varia entre el groc clar, el verd i el granat o violeta; i per la mida i la forma dels grans. Destaquen el **moscatell**, pel gust dolç i saborós; l'**aledo**, per la polpa cruixent i el gust agradable; i el **red globe**, pel color roig vi i la gran mida dels grans. A més, el raïm del **Vinalopó**, que es presenta com a denominació d'origen, és molt ben valorat a Espanya.

Entre les varietats de raïm també n'hi ha sense llavors que es destinaven habitualment a la producció de panses, per la seua baixa acidesa, però ara també són molt apreciades per al consum en fresc. Les varietats més valorades per a producció de panses són les de **Màlaga**, com indica la seua denominació d'origen; les de **Corint**, xicotetes i fosques però molt gustoses; i les **sultanes**, de color clar i extremadament dolces.

D'altra banda, aquelles varietats de raïm amb un nivell d'acidesa alt i un contingut moderat en sucres es destinen a la producció vitivinícola. Les més utilitzades són, per als vins blancs: **moscatell**, **malvasia**, **macabeu**, **palomí**, **chardonnay** i **garnatxa blanca**; i per als negres: **cabernet sauvignon**, **merlot**, **pinot noir**, **syrah**, **tintorera**, **carinyena**, **ull de llebre**, **garnatxa negra** i **morastell**.



Tipus de pollastre

BLANC, GROC, ECOLÒGIC, DE CORRAL...
SAPS QUINA ÉS LA DIFERÈNCIA?

LA CARN DE POLLASTRE ÉS UNA DE LES MÉS CONSUMIDES AL NOSTRE PAÍS. ELS ESPANYOLS CONSUMIM, DE MITJANA, UNS DOTZE QUILOS I MIG PER PERSONA I ANY, PERÒ HI HA UN SOL TIPUS DE POLLASTRE O N'HI HA DE DIFERENTS? T'HO CONTEM A CONTINUACIÓ.

VALOR NUTRICIONAL DEL POLLASTRE

- **Font de proteïnes.** Amb aminoàcids essencials fàcils de digerir. Un filet menut de pit de pollastre ens aporta el 30% de les proteïnes diàries recomanades.
- **Baix contingut en greixos.**
- **Aporta vitamines del grup B.** Fonamentals per al bon funcionament del sistema nerviós.
- **És font de minerals.** Com el fòsfor, que ajuda a cuidar els ossos i les dents. També ens aporta ferro, imprescindible per a la formació dels glòbuls rojos, i potassi, que ajuda al bon funcionament de nervis i músculs.

POLLASTRE BLANC O GROC: DE QUÈ DEPÉN?

El color de la carn de pollastre no té res a veure amb l'origen ni amb la qualitat. Depén, en gran manera, de l'alimentació que es done a l'animal.

El pollastre és originari d'Àsia, on no hi havia dacsa, per això, en els orígens, era blanc. A mesura que s'incorpora dacsa en l'alimentació, pot afectar la coloració de la carn, ja que si se li dona una dieta més alta en dacsa, el pollastre no l'assimila tota i la deposita en la pell, que es torna groga.

DIFERÈNCIES ENTRE ELS TIPUS DE POLLASTRE

1 Convencional: és el pollastre blanc (raça broiler), de 35-50 dies de vida. Com que no ha completat el creixement, presenta un os feble que, sovint, pot semblar un cartílag. Es crien en un sistema extensiu, en granges amb espai suficient on es poden moure, mai en gàbies i, a mesura que creixen i augmenten de mida i de pes, els criadors van donant als pollastres més espai.

2 De creixement lent: són els pollastres de corral, de granja o camperols. Estos pollastres van fent més greix al llarg del creixement, fet que els dona un gust més pronunciat. La cria de pollastre de corral no dista massa de la cria de pollastre convencional. La principal diferència és que se'ls deixa créixer més temps perquè aconseguisquen unes mides i uns pesos més alts. Les races utilitzades són: pollastre groc "redbro" o "red label", encara que una part considerable de criadors utilitza el mateix pollastre blanc que el pollastre industrial (broiler) de creixement ràpid. Com que ha tingut un creixement més llarg, presenta ossos més formats i durs que suposen una carn més feta i gustosa. Se sol alimentar al 100% amb cereals, dels quals el 60-65% és dacsa, cosa que li dona un color groc.

3 Ecològic: la principal diferència amb els dos anteriors és l'alimentació, que es fa amb pinsos ecològics, procedents de cultius ecològics. També és de creixement lent. Porta en l'etiqueta el logotip ecològic europeu (quadrat verd amb fulla feta d'estrelles blanques).

BENEFICIS DE LA CARN DE POLLASTRE

- **Saludable:** és una carn baixa en greix i en calories i rica en proteïnes, cosa que la fa ideal per al manteniment del pes.
- **Gustosa i tendra:** té una combinació única de textura i sabor, perfecta tant per a xiquets com per a majors.
- **Econòmic i versàtil:** és una de les carns més assequibles del mercat i es pot comprar sencer, en peces o per parts: ales, pits, cuixes..., amb què es poden elaborar multitud de receptes i que admet diverses combinacions amb aliments i condiments.
- **De confiança i disponible,** ja que es produïx amb els estàndards més alts de qualitat i el podem adquirir tots els dies de l'any.



30%

UN FILET MENUT DE PIT DE POLLASTRE ENS APORTA EL 30% DE LES PROTEÏNES DIÀRIES RECOMANADES.



ARRELS I TUBERCLES

Gust, color i textura

D'APARENÇA "LLETJA" I FAMA HUMIL, ELS TUBERCLES I LES ARRELS HAN SIGUT ALIMENTS MOLT POPULARS EN ÈPOQUES D'ESCASSETAT, PERÒ POC APRECIATS EN L'ALTA CUINA FINS FA POCS ANYS. LA SEUA TEXTURA SORPRENENT, EL GUST QUE TENEN, EL COLOR I LES POSSIBILITATS DE PREPARACIÓ QUE OFERIXEN, FAN QUE SIGUEN UN INGREDIENT IMPRESCINDIBLE D'UN GRAN NOMBRE DE PLATS.

Encara que molt sovint els anomenem igualment "arrels" o "tubercles", hi ha diferències entre els dos. Les plantes estan formades, bàsicament, per arrels, tiges i fulles. L'arrel fixa la planta a la terra i n'absorbix els nutrients, mentre que els tubercles són engrossiments de la tija, que, generalment, creixen davall de terra i emmagatzemen nutrients i aigua per a la planta.

Les dos famílies d'aliments coincideixen que són font de fibra, vitamines i minerals. A més, pràcticament totes les varietats s'han utilitzat, tradicionalment, per a preparar caldos, sopes i purés o cremes, mentre que ara s'aprofiten també en preparacions més lleugeres, com ensalades o xips. Estes són algunes de les més comunes:

LES DOS FAMÍLIES
D'ALIMENTS
COINCIDIXEN QUE
SÓN FONT DE
FIBRA, VITAMINES I
MINERALS.

ARRELS



Carlota

Els betacarotens, que li proporcionen la tonalitat característica, són el seu principal senyal de identitat. A més, és rica en vitamina A i font d'àcid fòlic.



Nap

N'hi ha un gran nombre de varietats, i una de les més preuades en la cuina és la daikon.



Rave

Com a curiositat, el wasabi, la pasta verda que acompanya el sushi, prové del rave japonés. És font d'àcid fòlic i vitamina C.



Xirivia

Ocupava el lloc predominant en l'alimentació que ara té la creïlla abans que arribara d'Amèrica. És font de minerals (potassi i manganés) i vitamines (tiamina, àcid fòlic i vitamina C).



Remolatxa

Destaca, a més del color cridaner, per l'aportació d'aigua. És ideal per a preparar coques, ensalades, gaspatxos o sucs. És rica en àcid fòlic i font de manganés.

TUBERCLES



Creïlla

A Espanya es conreen prop de 150 varietats de creïlla i és un dels puntals bàsics de la nostra alimentació. És font de potassi i vitamines B6 i C.



Moniato

També conegut com "batata", el moniato, com la creïlla, no es pot consumir cru. Es distingeix per la carn ataronjada i és ric en vitamines A, C i E i font d'àcid fòlic, manganés i potassi.



Gingebre

El gust picant i l'aroma el distingixen d'altres varietats. Típic de la cuina asiàtica, se sol prendre en infusions, postres o sucs, ja siga fresc, en pols o sec. És font de potassi.



Xufa

El seu valor diferencial és l'aportació en fibra i, per descomptat, ser la base de l'orxata. Rica en àcid fòlic i font de ferro, potassi i fòsfor.



Yuca

És el tubercle més utilitzat en la gastronomia de l'Amèrica Llatina. De sabor neutre i de color entre blanc i groc, este tubercle ha de consumir-se sempre cuinat: bullit, al vapor, a la graella o al forn. És baix en calories i ric en calci i vitamina K.

NOU ROL DEL CONSUMIDOR

*Intel·ligent, compromès, experiencial,
sostenible, saludable i responsable*

EL CONSUMIDOR HA DEIXAT DE SER NOMÉS UN COMPRADOR QUE CAL SATISFER I FIDELITZAR, DE MANERA UNIDIRECCIONAL, I ARA ÉS VALORAT COM UN CONSUMIDOR 360, QUE VOL PARTICIPAR AMB LES MARQUES.

Vivim en una era de transparència, potenciada per l'accessibilitat a la informació que ofereixen les noves tecnologies i els nous canals de comunicació, segons recull l'informe *Approaching the Future 2019*. Els últims anys, el focus s'ha posat en la importància de mantindre relacions estables i bidireccionals en les quals predominen el diàleg i l'escolta activa.

MÉS ENLLÀ DELS BENEFICIS

Les expectatives socials cap a les empreses i el seu rol de lideratge són cada volta més elevades. Segons els resultats del baròmetre de confiança publicats en el citat informe, el 73% dels ciutadans considera que les empreses poden emprendre accions específiques que contribuïsquen a millorar els seus beneficis i alhora també les condicions econòmiques i socials de les comunitats on operen.

D'acord amb l'estudi *The Future of Trust*, de Havas Group, el 36% de les persones enquestades assegura que el fet que una empresa done suport a qüestions que el preocupen faria augmentar la seua confiança en esta organització.

S'observa com les decisions de compra busquen un objectiu més enriquidor que el simple fet d'adquirir objectes materials: hui, els consumidors desitgen productes i servicis que els aporten valor i sentit. Estes premisses es desprenen de l'estudi de Havas Group *The Meaningful Shift*, en el qual apareix el concepte dels "prosumers", que sorgeix de la unió de les paraules *productor* i *consumidor* i que fa referència a aquelles persones que, a més de consumir un producte, produïxen contingut sobre ell, negatiu o positiu. A més, arreplega una tendència creixent: hui, la ciutadania vol donar suport, mitjançant les seues decisions de compra, al canvi que vol vore al món.

A Espanya, fins a un 73% dels consumidors preferixen evitar adquirir determinats productes per motius ètics o de sostenibilitat, segons un estudi de l'OCU. La ciutadania és cada vegada més conscient de la influència de les seues accions i decisions de compra. De fet, el 62% dels consumidors a Espanya asseguren que, mitjançant el seu consum, poden canviar el món.

EMPRESSES COMPROMESES

Un exemple d'este nou rol del consumidor són les noves generacions. Segons l'estudi *The Future of Trust*, de Havas Group, el 49% dels *millennials* consideren que tenen més influència en la societat com a consumidors que com a votants.

Este canvi d'hàbits de consum implica que la societat exigeix a les empreses nous models de producció i distribució responsable. En este context, les empreses han de saber adaptar-se a esta nova realitat. El model cooperatiu és, per la seua pròpia filosofia, un dels millors per a donar-hi resposta, ja que es crea per a satisfer les necessitats de les persones i, pels seus mateixos objectius i estructura empresarial, és més transversal i democràtic.

QUÈ FA CONSUM

Consum va posar en marxa en 2013 l'àrea de Relació amb Clients i Innovació amb l'objectiu d'escoltar activament per a comprendre i donar solucions a les necessitats dels clients i treballar, conjuntament amb ells, en la millora de productes, servicis i models comercials. Des de llavors, més de 100.000 socis-clients han col·laborat amb la Cooperativa. D'este treball conjunt va nàixer, en 2015, el desenvolupament de la gamma ecològica, que cada any es revisa amb un panel de 75 famílies per a millorar. Cada any es verifiquen unes 600 referències de marca pròpia.

Alguns exemples de millora o llançament de productes, gràcies a la participació dels socis-clients, han sigut: el paper higiènic (tipus tovalletes) d'un sol ús pel WC; el sistema d'obertura fàcil de les conserves de tonyina; novetats en polvoritzadors i netejadors domèstics; el xocolata amb 80% de cacau; la reformulació de productes per a reduir greixos, sal i sucres, seguint l'Estratègia Naos; l'ampliació de la gamma internacional; o la nova secció de celler, entre d'altres.

62%

EL 62% DELS CONSUMIDORS A ESPANYA ASSEGUREN QUE, MITJANÇANT EL SEU CONSUM, PODEN CANVIAR EL MÓN.

UN PASSEIG PER LA "Toscana valenciana"

ENTRE LES COMARQUES DE LA VALL D'ALBAIDA I LA COSTERA TROBEM UN PAISATGE SINGULAR PLE D'HISTÒRIA, VINYES I ATRACTIUS TURÍSTICS. UN TRIANGLE ENTRE LES POBLACIONS DE MOIXENT, LA FONT DE LA FIGUERA I FONTANARS DELS ALFORINS QUE ALGUNS HAN BATEJAT COM LA "TOSCANA VALENCIANA".

I TAN ACOLORIDES COM LES SEUES TERRES SÓN ELS VINS DE LA ZONA: ROSATS, BLANCS O NEGRES AMB UN MARCAT CARÀCTER MEDITERRANI.

CELLERS



L'espectacular i acolorida "fotografia" d'esta vall canvia amb les estacions de l'any i convida a recórrer-la amb cotxe, a peu, amb bicicleta o a cavall. Això sí, és imprescindible reposar forces en algun (o diversos) dels onze cellers que conformen els coneguts vins de les "Terres dels Alforins": Daniel Belda, Los Frailes, Bodegas Enguera, Celler del Roure, Toni Arráez, Los Pinos, Heretat dels Taverners, Torrevellica, Rafa Cambra, Clos de la Vall i La Viña. Entre els vins d'estes "cases" cal destacar Les Alcusses i Maduresa, distingits per Robert M. Parker, el crític de vins més influent del món.

I tan acolorides com les seues terres són els vins de la zona: rosats, blancs o negres amb un marcat caràcter mediterrani. El viatger podrà conèixer, a més, varietats autòctones i acostar-se a les tècniques artesanals de l'elaboració del vi de la mà dels cellerers.

GASTRONOMIA

Als atractius de copa cal afegir els de plat, ja que la gastronomia de la zona està basada en les carns de caça i els putxeros, amb un paper protagonista per a l'arròs al forn.

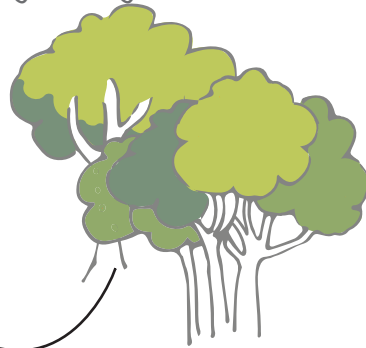


CULTURA

A més de gastronomia, la zona ofereix recorreguts interessants per la història. A més de 700 metres d'altura es troba el poblat ibèric de la Bastida de les Alcusses, on es va descobrir el guerrer de Moixent, declarat monument històric-artístic en 1931, però també són recomanables el Museu Històric i Enològic de la Font de la Figuera o el Museu Arqueològic Municipal de Moixent. A la Font de la Figuera també és imprescindible visitar l'església parroquial de la Nativitat de Nostra Senyora per a contemplar el famós retaule del segle XVI de Vicent Joan Massip (1523-1579), més conegut com Joan de Joanes.

NATURALES

Es tracta d'una terra plena de fauna i flora singular, en la qual els amants del senderisme també trobaran bones oportunitats per a disfrutar de la seua afició, com ara el Bosquet, un bosc de carrasques situat vora la presa entre Moixent i Ontinyent.



El quint contenidor

QUÈ VA AL MARRÓ?

SABIES QUE HI HA UN QUINT CONTENIDOR? A MÉS DEL VERD, EL GROC, EL BLAU I EL GRIS, HEM DE DONAR LA BENVINGUDA AL MARRÓ, QUE ACABA D'ARRIBAR: EL DE LA FRACCIÓ ORGÀNICA.

Què hem de depositar en cada un? Com es tracten estos residus? T'expliquem les novetats en la separació de residus i repassem com queda l'“ecosistema” dels contenidors.

L'arribada progressiva a les ciutats del contenidor de matèria orgànica, el marró, transforma la selecció de residus i el reciclatge a casa nostra. Un canvi que arriba per quedar-se, en línia amb el full de ruta de la Unió Europea, que planteja per al 2020 dos objectius: rebaixar un 20% els residus que es generen i aconseguir que el 50% d'estos estiguen preparats per a la reutilització i el reciclatge.

ORGÀNIC

Què s'hi pot depositar?

Restes de carn, peix, pa, fruita, verdura, corfes d'ou, de marisc i de fruita seca, taps de suro, bosses d'infusions, pòsits de café, paper de cuina, restes de plantes i herbes.

En què es convertix?

La fracció orgànica més neta s'utilitza per a obtenir compost, un adob útil per a l'agricultura i la jardineria.

Has d'utilitzar bosses compostables. Estes bosses permeten obtenir un adob de més qualitat, perquè es degraden amb la matèria orgànica.



FRACCIÓ RESTA

Els contenidors marrons conviuran amb els grisos en este període d'adaptació, però, a partir de l'any que ve, el gris quedarà reservat únicament per a la fracció resta; però què hem de tirar en este contenidor?

Què s'hi ha de depositar?

Tots aquells residus que no es reciclen, però que tampoc es poden utilitzar per a fer compost. Plàstics que no són envasos ni embolcalls: joguets, ceràmica, porcellana, xuplons, utensilis de cuina, bolquers, compreses, tovalletes, puntes de cigarret...

Què NO s'hi ha de depositar?

Corfes de fruita, restes de carn o peix, plantes, corfes d'ou, pòsits de café o te, tovalons utilitzats... → **Marró**

Piles, mòbils i material informàtic. Muebles y electrodomésticos. → **Punt net**

Medicaments. → **Punts SIGRE** (a les farmàcies)

En què es convertix?

Esta fracció de residus que no es poden reutilitzar es depositen als abocadors. També es poden utilitzar per a farciments sanitaris en el sector de la construcció. Després d'un estudi d'impacte i la impermeabilització del sòl, el fem es compacta i es va depositant en capes cobertes per terra, fins que es completa.



VIDRE

Què hi puc depositar?

Només hi has de tirar botelles i envasos de vidre. Els taps van al contenidor groc i els suros, al marró.

En què es convertix?

Botelles, pots, gots i altres objectes, idèntics als que s'elaboren amb matèries verges. El vidre és 100% reciclable i manté el 100% de les qualitats.

No has de tirar mai cristall a este contenidor (peretes, copes, finestres, espills, etc.) Encara que ens pareguen semblants no els hem de mesclar. El cristall, sempre al Punt Net.



ENVASOS

Què s'hi pot depositar?

Brics, envasos i bosses de plàstic, xapes i tapes metàl·liques, llandes de beguda, llandes de conserva, paper d'alumini, envasos de iogurts, safates de porexpan...

En què es convertix?

Depenent del material, es poden convertir en bosses i envasos de tota classe: carpetes, papereres, mobiliari urbà, etc. L'acer (conserves), l'alumini (llandes de refresc), el PET (botelles d'aigua) i l'HDPE (botelles de llet) es poden reciclar de manera eficaç.

Perquè es puguem recuperar, deposita els envasos buits. Recicla l'alumini. Tot i que encara hi ha materials plàstics difícils de reciclar, en el medi ambient són molt perjudicials.



PAPER/CARTÓ

Què hi puc depositar?

Diaris, revistes, caixes de cartó, llibretes, sobres, bosses de paper, fulls, paper d'embalatge o de regal...

En què es convertix?

Paper reciclat per a fer caixes noves, paper d'embarcar i sacs per a la construcció. També s'hi fabriquen objectes de papereria i es fa servir per a la impressió de revistes, diaris i llibres. Fins i tot es convertix en paper higiènic.

Els tovalons de paper utilitzats van al marró. Reciclar el paper i el cartó suposa un estalvi del 85% en aigua. El consum d'energia es redueix en un 65%, així com el de les matèries primeres verges.

OBERTURES CONSUM

Consum ha obert dos supermercats ecoeficients a la província de València



Supermercat Consum de Benimaclet, València.

La Cooperativa ha obert dos nous establiments, un a València, al barri de Benimaclet, i un altre a Carcaixent (València), que han suposat la creació de més de 60 llocs de treball especialitzat. Amb estes tendes, Consum en suma sis de noves des de començament d'any.

La tenda de València, situada al carrer d'Emilio Baró, núm. 75, a l'antic edifici de La Patatera, compta amb més de 1.400 m² de superfície i 98 places de pàrquing per als clients. Les obres d'este nou supermercat han respectat l'edifici protegit per Patrimoni i han recuperat la imatge inicial de l'antic magatzem, l'ús últim del qual va ser la discoteca Arena. Mentre que la tenda de Carcaixent es troba a l'avinguda de la Lira Carcaixentina, núm. 2, i disposa de més de 1.350 m² de superfície i 77 places d'aparcament.

Els dos establiments tenen un horari d'atenció al públic de dilluns a dissabte de 9.00 a 21.30 hores, a més de servici de compra a domicili i compra *online*.

OBERTURES CHARTER

Charter obri cinc nous supermercats a Alacant, Barcelona, Múrcia, València i Albacete



Supermercat Charter de Rubí (Barcelona).

Charter suma ja catorze obertures des de començament d'any

Els nous establiments de Beniel (Múrcia), Elx (Alacant), Rubí (Barcelona), Torrent (València) i Yeste (Albacete) compten amb més de 3.000 m² de sala de vendes i tots disposen de 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. Els clients de Charter també es beneficien de tots els descomptes i promocions de la Cooperativa, per mitjà de "Món Consum".

A la Regió de Múrcia s'ha arribat als 12 supermercats Charter i, amb l'obertura de la tenda de Torrent, la franquícia de Consum assolix les 105 tendes a la província de València.

Amb l'obertura d'Elx, Charter ha arribat als 13 supermercats a la província d'Alacant i als 149 a la Comunitat Valenciana.

Quant a la inauguració de Rubí (Barcelona), és la quinta tenda Charter que obri a la localitat, amb la qual s'arriba als 64 establiments a la província de Barcelona i als 84 a Catalunya.

Pel que fa a l'obertura de Yeste (Albacete), és la primera que Charter obri a la localitat. Així, la franquícia de Consum arriba als 20 supermercats a la província d'Albacete i als 38 a Castella-la Manxa.

AMPLIACIÓ TENDA ONLINE

La tenda *online* de Consum arriba a Sagunt, el Port de Sagunt (València) i Benicàssim (Castelló)



Treballadores preparant una comanda *online*.

La Cooperativa ha desembarcat a la comarca valenciana del Camp de Morvedre i ha ampliat els servicis a la de la Plana Alta de Castelló

Consum continua estenent la seua tenda *online* a més poblacions, i des de començament d'any ha ampliat el seu servici a més d'una vintena de poblacions amb més de 300.000 clients potencials.

Des del mes de gener passat, el supermercat virtual s'ha estés a les comarques valencianes de la Ribera Alta, la Ribera Baixa i la Safor, i ara també està disponible a Sagunt, el Port de Sagunt i Benicàssim.

Com a novetat, en tienda.consum.es s'ha afegit "Els que compres més", que ordena els productes per les preferències de compra de l'usuari. Ara també es podrà editar la quantitat dels articles amb el teclat, per a facilitar així la compra als clients.

Actualment, la Cooperativa ofereix *e-commerce* a més d'un centenar de poblacions de les províncies de València, Alacant i Barcelona, així com a Almeria i Castelló. Preveu continuar l'expansió a altres zones els pròxims mesos.

Des que es va llançar la tenda *online* de Consum, en novembre de 2016, se n'ha anat millorant el disseny per a donar prioritat al mòbil, s'hi han inclòs bàners per categories i s'han creat agrupacions de productes, com els ecològics. A més, es poden consultar les franges horàries d'entrega abans de fer la comanda i disfrutar de descomptes automàtics en les compres o decidir quan es volen bescanviar.

MEDI AMBIENT

Consum ha obtingut el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica per la disminució del 21% de la seua petjada de carboni



Interior supermercat Consum Vilamarxant (València).

És l'única empresa de la distribució alimentària espanyola que ho aconsegueix

Consum ha obtingut el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica (Miteco) per la disminució acumulada total d'un 21,4% de la seua petjada de carboni des de 2015, any base per al càlcul. La Cooperativa és la única empresa de la distribució alimentària d'Espanya a aconseguir este distintiu, que acredita la seua sostenibilitat ambiental, i que se suma al "Calcule" que Consum ja té des de fa quatre anys.

La política ambiental de la Cooperativa té l'objectiu de reduir la petjada de carboni mitjançant la millora contínua de la gestió i la sensibilització ambiental. El càlcul de la petjada de carboni s'ha verificat externament per quart any consecutiu, d'acord amb l'estàndard ISO 14065. De fet, també és l'única empresa del sector de la distribució alimentària que la registra en la base de dades pública del Ministeri per a la Transició Ecològica.

La reducció progressiva de la petjada de carboni total de la Cooperativa és possible, en gran part, per la implantació del refrigerant natural CO₂ de temperatura positiva i negativa en les noves obertures, així com per la substitució en els centres ja existents de refrigerants convencionals per uns altres de calfament atmosfèric menor. Això ha suposat que, només en 2018, Consum haja reduït un 40% les emissions de CO₂ relatives als refrigerants.

VITAMINA'T

Prepara el cos per a la tardor

TOT I QUE ENCARA ENS QUEDEN DIES D'ESTIU I DE SOL, EL MES DE SETEMBRE ÉS, PER REGLA GENERAL, SINÒNIM DE TORNAR A LA RUTINA I ANAR REDUINT LES HORES D'EXPOSICIÓ SOLAR. ELS CANVIS D'ESTACIÓ AFECTEN TANT FÍSICAMENT COM MENTALMENT, PER AIXÒ ET CONTEM ELS MILLORS CONSELLS I QUINES SÓN LES MILLORS VITAMINES PER A LA TARDOR.

Consells per a portar bé la tardor

Dorm bé. Dormir ens ajuda a sentir-nos millor, físicament i anímicament. Fer-ho, almenys, 8 hores al dia és, juntament amb l'alimentació, la clau per a tindre un estil de vida saludable. A més, amb un son reparador ens cansem menys, tenim més resistència física i ens concentrem millor en les nostres tasques diàries.

Aprofita les hores de sol. Ara que es fa de nit cada volta més prompte, hem d'aprofitar les hores de llum al màxim. En primer lloc, per a prendre la vitamina D que ens toca del sol, que, entre altres beneficis, allunya la depressió, millora l'aspecte de la pell, enforteix els ossos i pot augmentar el nombre de glòbuls blancs, la qual cosa és perfecta per a protegir-nos dels refredats propis d'esta època de l'any. En segon lloc, hem d'aprofitar estes hores per a fer exercici, que ens ajudarà a produir endorfines, les encarregades de fer-nos sentir de més bon humor per a crear així un estat de benestar.

Cuida l'alimentació. Triar aliments de temporada i mantindre una dieta sana i equilibrada ens ajudarà a enfortir el sistema immunològic i a estar forts per a l'arribada del fred. Els aliments rics en vitamines i minerals ens ajudaran a previndre gripes i catarrs, tan propis d'esta estació. Carabassa, bledes, espinacs, moniato, col, bolets i bajoques són algunes de les verdures de temporada de la tardor. Quant a la fruita, podem trobar pomes, mandamines, magranes, taronges, raïm i fruites del bosc com ara mores, nabius o groselles.

Protegix-te la pell. És important protegir la pell, tant per dins com per fora. Beure dos litres d'aigua al dia és fonamental per a mantindre una pell hidratada per dins. Els olis essencials ens ajudaran a hidratar, a nodrir i a reparar la pell per fora després dels excessos a què ens exposem a l'estiu: sol, mar i clor. No hem d'oblidar exfoliar la pell per a eliminar les pells mortes i les impureses i així que els olis puguin actuar millor.

Saneja't els cabells. Els cabells i la pell són els dos grans afectats de l'estiu per l'exposició solar, el salnitre del mar i els clors de les piscines. Així que, probablement, les vacances han fet efecte en els nostres cabells, ja que els han deixat secs i danyats. L'arribada de la tardor és el moment ideal per a hidratar, nodrir i retallar les puntes dels cabells i, així, donar-los un aspecte més saludable.

Vitamines, de la A a la E, per a rebre la tardor

El final de les vacances és, per a molts, sinònim de preparar-se per a la nova estació i recórrer als complexos multivitamínics, però no sempre són necessaris. Et proposem les 6 vitamines que no poden faltar en la teua dieta i en quins aliments les pots trobar.



Vitamina A. A la tardor, prendre vitamina A és fonamental per a no agafar ni un refredat, ja que és l'encarregada de reforçar el sistema immunitari. Es troba, principalment, en les fruites i verdures de color taronja, com la carlota, la bresquilla o l'albercoc.



Vitamina B6. Esta vitamina s'encarrega de cremar greixos per a estar més concentrats durant el dia. És l'aliat ideal tant per a les persones que vulguen perdre pes com per a aquelles que hagen d'estar concentrades durant un temps llarg. Es troba en molts aliments, com ara la carn roja, els ous o el peix.



Vitamina B9. Més coneguda com àcid fòlic, la seua importància es troba en la necessitat de fabricar glòbuls rojos, necessaris perquè el cos sencer es nodrisca correctament. Esta vitamina es troba en llegums, fesols o espàrrecs i cítrics, com ara la taronja o el pomelo.



Vitamina C. Esta vitamina és la responsable de la creació del col·lagen, un compost que es troba entre les cèl·lules, així com de l'absorció del ferro. Es troba, especialment, en els cítrics, com les taronges, els pomelos o les llimes.



Vitamina D. El principal objectiu d'esta vitamina és l'absorció del calci en els ossos; de fet, es recomana consumir-ne per a evitar l'osteoporosi. El mateix cos és qui genera la vitamina D quan ens exposem a la llum solar: un simple passeig és suficient per a mantindre els nivells òptims d'esta vitamina. El rovell d'ou o els peixos grassos també són aliments rics en vitamina D.



Vitamina E. La vitamina E té un gran poder antioxidant, per això contribueix a la protecció de les cèl·lules contra l'oxidació que ocasionen els radicals lliures, compostos que es formen quan el cos transforma els aliments consumits en energia. Estes propietats antioxidants ajuden el sistema immunològic, però també el nerviós i el cardiovascular. Esta vitamina es troba, sobretot, en els olis vegetals, que s'utilitzen, fins i tot, per a hidratar els cabells de forma natural, però també en la fruita seca, com els pistatxos o les llavors de carabassa, i en els pèsols, l'orada, la dacsa dolça o els espinacs en conserva.

TRIAR ALIMENTS DE TEMPORADA I MANTINDRE UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA ENS AJUDARÀ A ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNOLÒGIC.

El sentit de la vida

EL SENTIT DE LA VIDA ÉS UNA PERCEPCIÓ PERSONAL I SUBJECTIVA SOBRE EL VALOR QUE LA PERSONA DONA A ALLÒ QUE FA, ENS FA SENTIR VALUOSOS I ÉS TAN IMPORTANT QUE ES CONVERTEIX EN UN FOCUS QUE ENS AJUDA A ORIENTAR LES ENERGIES.

Vicktor Frankl (Viena, 1905), psiquiatre jueu, va ser reclus en diversos camps de concentració durant la Segona Guerra Mundial, on va perdre els pares i l'esposa. En eixes circumstàncies tan extremes va ser on va observar que els presoners que sobreviuen eren els qui havien aconseguit trobar un sentit a les seues vides, tot i les dures condicions que patien.

En 1946 va publicar el seu famós llibre *L'home a la recerca de sentit*, en el qual va desenvolupar una de les seues tesis: sempre es pot trobar un sentit a la vida, encara que les condicions siguin adverses. Fins i tot en circumstàncies de dolor i mort, triem si ens sotmetem o si fem front a la situació.

Este cèlebre autor postulava que la llibertat de l'home ningú la pot arrabassar i és la que fa que la vida pugui tindre un sentit. Cada persona tindrà un propòsit vital propi i diferent del dels altres, fins i tot donarà un sentit a la seua vida diferent en cada etapa de la seua existència.

El que importa no és el que es pot esperar de la vida, sinó el que cada u pot aportar a la vida. La psicologia positiva, ciència jove centrada en l'estudi de les experiències i els trets positius per a viure amb benestar, ens ajuda a generar un estil de vida amb sentit i propòsit.

Martin Seligman, un dels seus autors principals, va desenvolupar una teoria del benestar en la qual un dels cinc factors del model és precisament el *propòsit i el significat* (*Meaning and purpose*). Fa referència a la necessitat de donar a la vida un sentit per a aconseguir un bon nivell de benestar.

La meditació pot ser una ferramenta molt útil per a ajudar-nos a comprendre millor la nostra vida i a exercir un control sobre ella. Meditar uns minuts al dia permet cultivar la ment, fer canvis en la percepció de la realitat de cada u i, per tant, avançar en la busca del sentit que volem donar a la nostra vida. La meditació ens connecta amb nosaltres mateixos i s'ha de practicar de forma plena i conscient amb l'objectiu de construir un present beneficiós, tranquil i feliç.

Trobar el propòsit i el significat per al propi projecte vital no és fàcil, i encara menys quan l'estil de vida que portem és frenètic, sense temps per a res. El cos necessita descansar i la ment també, per això cal dedicar un espai per a la concentració i la connexió interior amb un mateix.

Meditació per a principiants

- Triar un lloc tranquil, amb bona temperatura i sense distraccions.
- Triar un moment del dia, amb bona predisposició.
- Triar una posició còmoda, pot ser assentats o gitats.
- Tancar els ulls i concentrar-se en la respiració.
- Observar els pensaments, no fugir-ne.
- Començar per temps curts, de 10 minuts, i augmentant-los a poc a poc fins a arribar als 30 minuts per sessió.

Model PERMA o teoria del benestar

Martin Seligman (1999)

Este model descriu el que les persones trien lliurement per a augmentar el seu sentiment de benestar. PERMA és l'acrònim dels cinc factors que poden millorar els nivells de satisfacció i motivació personal.

- P POSITIVE EMOTIONS (EMOCIONS POSITIVES)**
Suposa l'augment de les emocions positives, basant-se en una gestió adequada de les emocions negatives.
- E ENGAGEMENT (COMPROMÍS)**
Quan aconseguim un nivell de compromís amb nosaltres mateixos, ajustant de manera adequada les fortaleces amb els objectius, aconseguim una harmonia correcta amb el present.
- R RELATIONSHIPS (RELACIONS POSITIVES)**
La millora de les relacions socials és un factor de protecció important i necessari per a aconseguir el benestar personal.
- M MEANING AND PURPOSE (PROPÒSIT I SIGNIFICAT)**
Este factor fa referència a la idea de donar a la nostra vida un sentit que vaja més enllà de nosaltres mateixos. Genera un sentiment de pertinença a alguna cosa que ens transcendeix. Tots necessitem donar un sentit a la nostra vida per a sentir-nos bé.
- A ACCOMPLISHMENT (ÈXIT I SENTIT D'ASSOLIMENT)**
Assolir objectius programats ens proporciona un sentiment d'autoeficàcia i autonomia que millora el nostre sentiment de benestar.

UNA CONEGUDA FRASE DE NIETZSCHE RESUMIX MOLT BÉ ESTA FILOSOFIA: "QUI TÉ UN PERQUÈ PER A VIURE TROBARÀ QUASI SEMPRE EL COM".

Mirada apreciativa

EL PODER DE CONFIAR I MOTIVAR

SAPS L'ORIGEN DE L'EFFECTE PIGMALIÓ? CONEIXES LA IMPORTÀNCIA QUE TÉ EN L'EDUCACIÓ I LA PSICOLOGIA? T'HO EXPLIQUEM TOT SOBRE ESTE CONCEPTE.

QUÈ ÉS L'EFFECTE PIGMALIÓ?

L'efecte Pigmalíó és el que es coneix com la influència que té una persona sobre una altra, basada en la imatge o la creença que té d'ella. Per tant, l'efecte Pigmalíó pot tindre tant efectes positius com negatius en les persones sobre les quals s'influeix. És a dir, si algú valora, anima o considera que una persona és capaç d'aconseguir determinats objectius, contribuirà a generar allò que en psicologia es coneix com creences positives sobre esta persona, que li permetran aconseguir objectius i faran que augmente el seu rendiment. En canvi, si no es valoren les habilitats o no es confia en una persona, es contribueix negativament a la seua autoestima i mai no podrà assolir els seus objectius.

L'EFFECTE PIGMALIÓ EN L'EDUCACIÓ

Este efecte s'ha constatat a les aules, en referència a la influència que els professors exercixen sobre els seus alumnes. El seu rendiment i, en conseqüència, el seu èxit, en molts casos, queda condicionat per les expectatives que cada professor deposita en l'alumne. En definitiva, l'efecte Pigmalíó pot generar canvis en l'actitud de la persona per a aconseguir el que desitja, per això és important ser generadors de creences positives cap als altres.

MIRADA APRECIATIVA

En la mateixa línia de l'efecte Pigmalíó podem parlar del concepte "Mirada apreciativa". Este va un pas més enllà, ja que aprofundix en la importància de l'actitud que tenim enfront dels nostres fills, de com el nostre llenguatge verbal i no verbal influeix en el seu desenvolupament. D'ací ve la importància de transmetre als més menuts que els valorem i que confiem en ells perquè aconseguisquen els seus èxits. Confiar i motivar és la clau. Però per a motivar no hem de concentrar-nos en allò negatiu; al contrari, hem de tindre un llenguatge positiu, que és el que potenciarà que els nostres fills arriben a ser tot el que pugen ser.

Per a aconseguir-ho és molt important observar i escoltar els nostres fills. Hem de parar i qüestionar-nos per què fan una activitat o una altra, si realment els agrada el que fan o dediquen temps a una cosa que, simplement, fan perquè els ho hem imposat. A més, els hem de deixar espai perquè s'expressen o senten, sense prejudis i respectant les seues idees.

PIGMALIÓ I GALATEA

La mitologia conta que Pigmalíó, famós rei de Xipre, va ser un escultor magnífic. Estava tan dedicat a la seua professió que no tenia temps per a l'amor. Però un dia va fer una escultura de dona en ivori blanc amb una bellesa inigualable. Va esculpir cada un dels trets i les formes amb molt de detall i cura. Quan va acabar la va vestir amb els millors vestits i joies. Li va posar de nom Galatea i cada nit anava a vore-la i imaginava com seria aquella dona si fora de carn i os.

En una festa en honor de la deessa Afrodita, Pigmalíó li va suplicar de genolls que donara vida a la seua obra. Quan va tornar al taller va besar-li els llavis, com cada nit. En fer-ho, Galatea va cobrar vida i es va enamorar del seu creador, es van casar i van ser feliços per sempre.

4 consells per a potenciar la mirada apreciativa sobre els teus fills i la teua família

1. Descobrir

Pensa en aquells moments en què les coses els han eixit bé, identifica què és el que més t'agrada del teu fill, recorda un moment en què ho hàgeu passat bé junts. Ara, pensa: què has fet per a aportar a eixe moment del desenvolupament del teu fill?

2. Desitjar

Pensa en el futur... Com t'agradaria que fora la relació amb els teus fills? Què somnies? Com vols que et recorden?

3. Dissenyar

A partir dels recursos identificats i del que desitges, prioritza quins aspectes de tu mateix potenciaràs per a millorar la relació amb el teu fill. Què continuaràs fent i què cal canviar?

4. Posar en pràctica

És el moment d'actuar. Pensa en com faràs el que has imaginat. Fes una llista d'accions concretes, com ara jugar un poc més cada dia, arribar més prompte a casa, deixar de dir-li paraules negatives, llegir amb ells, etc., perquè siga més fàcil poder realitzar-les.

"TOTS SOM GENIS, PERÒ SI JUTGES UN PEIX PER LA SEUA HABILITAT PER A PUJAR ALS ARBRES, VIURÀ TOTA LA VIDA PENSANT QUE ÉS UN INÚTIL"
Albert Einstein

SOS per a la biodiversitat

ESPÈCIES EXÒTIQUES INVASORES

Porcs vietnamites, serps pitó, tortugues de la península (originàries de Florida) i varà de la sabana han deixat de ser mascotes. Estes són les últimes novetats que el Govern va incloure en el Catàleg d'Espècies Exòtiques Invasores el març passat, per considerar que suposen un greu perill per a la biodiversitat. A continuació et contem què cal fer si en tens una.

QUÈ ÉS UNA ESPÈCIE INVASORA?

Les espècies exòtiques invasores són animals que no són autòctons del territori espanyol i que, si són alliberats en el nostre medi natural, suposen una amenaça ecològica per a les espècies silvestres autòctones i també per a l'economia, especialment per a la producció agrícola, ramadera i forestal, i fins i tot per a la salut pública.

Davant l'expansió creixent d'estes espècies, el Govern, per mitjà del Ministeri per a la Transició Ecològica, va crear un catàleg d'espècies exòtiques invasores (Reial decret 630/2013, de 2 d'agost) que ha anat ampliant progressivament. En este moment arreplega més de 100 animals diferents.

I ARA, QUÈ?

Des del març passat es prohibix la possessió, el transport, el trànsit i el comerç d'estos quatre animals, així com la seua introducció en el medi natural. Però que ningú no s'espante, perquè els podrem continuar tenint amb nosaltres, encara que haurem de complir uns requisits abans de l'1 de gener de 2022. Les Administracions de les comunitats autònomes són les encarregades de posar en marxa les mesures necessàries perquè els animals adquirits abans del 31 de març de 2019 queden legalitzats.



LES ESPÈCIES EXÒTIQUES INVASORES SÓN ANIMALS QUE NO SÓN AUTÒCTONS DEL TERRITORI ESPANYOL.

Els requisits mínims que s'exigixen als propietaris d'estos animals seran:

- **Sol·licitud de tinença:** omplir un formulari per a informar sobre la possessió de l'animal a les autoritats competents de cada comunitat autònoma.
- **Esterilització dels animals** (en els casos que establisca la llei).
- **Identificació de l'animal mitjançant microxip** o un altre sistema i registre veterinari.
- **Signatura d'una declaració responsable** per part del propietari.
- **Informar, amb caràcter immediat, de l'alliberament accidental de l'animal.**
- **Es prohibirà la comercialització, reproducció o cessió d'estos animals.**

Si alguna persona no pot complir estos requisits, pot entregar la mascota de manera voluntària als centres que habilite cada comunitat autònoma amb esta finalitat.

En el cas de la Conselleria de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya, es prepara una normativa que arreplegarà la informació necessària per a procedir a la legalització d'estos animals i com ho han de fer els responsables, que es publicarà en breu a la seua pàgina web. De moment, els interessats poden telefonar al 012 per a sol·licitar informació. A més, la Conselleria ha arribat a un acord amb el Col·legi Oficial de Veterinaris de Catalunya per a col·laborar, que posarà a la disposició de la Conselleria diversos centres per a l'esterilització dels animals. Quant a l'arregla, des d'esta comunitat autònoma estan habilitant els Centres d'Animals Exòtics de la Generalitat, a més d'arribar a acords amb santuaris privats.

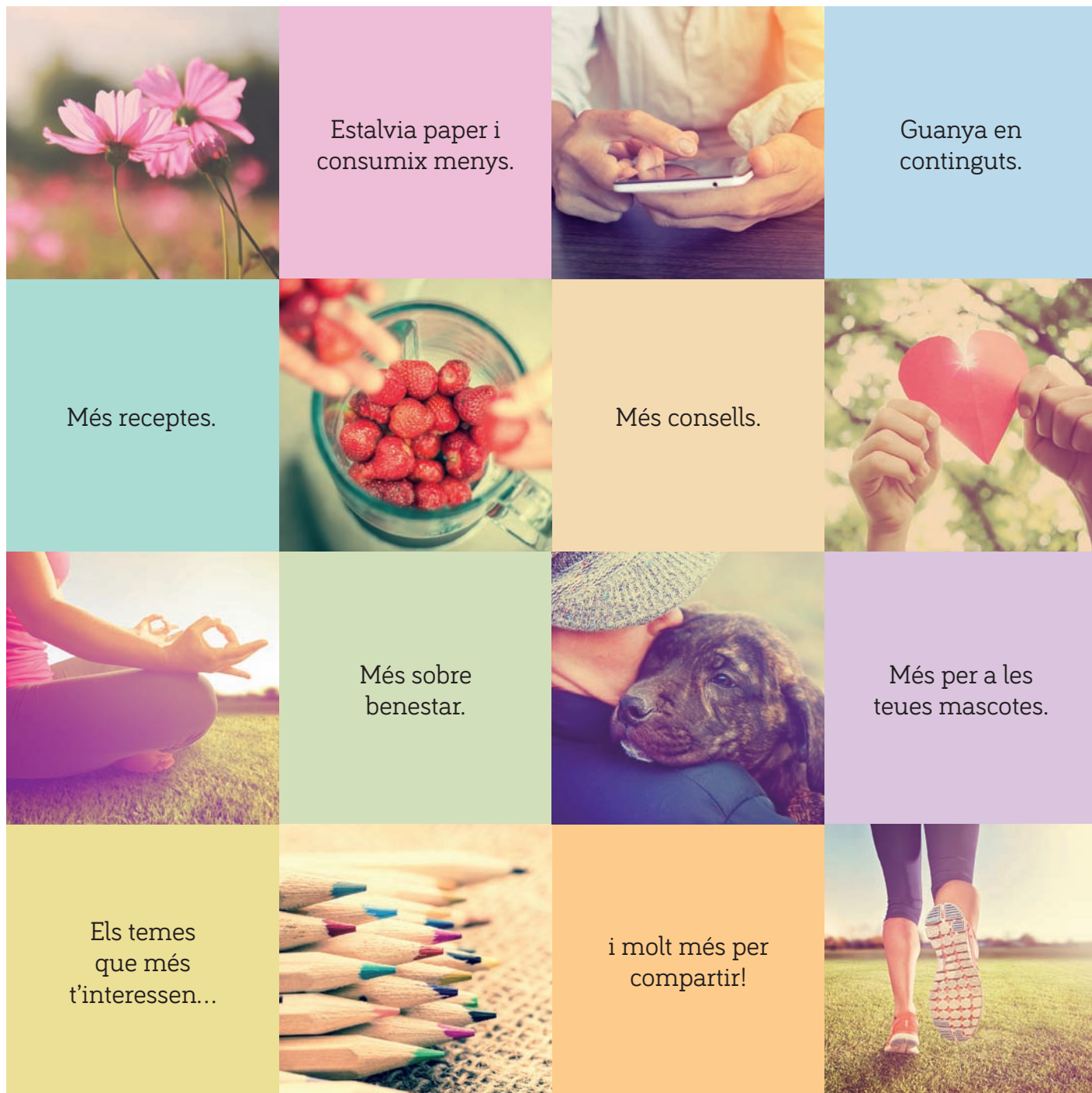
Des de la Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica de la Generalitat Valenciana també hi treballen. Per a sol·licitar informació i la declaració de tinença de l'animal cal dirigir-se al Servei de Vida Silvestre de la Conselleria. En el cas de voler entregar l'animal, els responsables poden deixar-lo en alguns dels Centres de Recuperació de Fauna de la Comunitat Valenciana, on se'ls aplicarà l'eutanàsia com marca la llei.

Per tant, mentre les comunitats autònomes es preparen per a poder portar a terme esta legislació, el millor és continuar cuidant les mascotes de manera responsable i consultar les autoritats competents per a legalitzar la situació d'estos animals.



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

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Tria l'opció
"correu electrònic" des de
la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...**
i pega el bot!

