

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

JULIOL / AGOST 2019 Núm. 97

consum



EL TEMA DEL MES “SLOW FOOD”: QUÈ ÉS?

SABER COMPRAR. CONSELLS PER A COMPRAR A L'ESTIU I EVITAR INTOXICACIONS. **ELS CINC DE...** PAULA BONET.
SALUT I BELLESA. COM CAL CUIDAR LES UNGLES MÉS ENLLÀ DE LES MODES.

SEMBLAVA QUE NO
ARRIBAVEN, PERÒ
LES VACANCES JA
ESTAN ACÍ! EL MÉS
IMPORTANT EN ESTA
ÈPOCA ÉS DESCANSAR,
DESCONNECTAR I
ABAIXAR EL RITME DE
“REVOLUCIONS” PER A
DISFRUTAR MÉS DE LA
NOSTRA GENT.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot,
Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba,
M^a Angeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masia
(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.

Semblava que no arribaven, però les vacances ja estan ací! Si eres dels que se'n van al juliol, segur que ja estàs preparant la maleta o fent llista del teu recorregut. I si fins d'ací a unes setmanes no arriben les teues, aprofita que els dies són més llargs per a fer plans en família i amb amics, després de treballar.

Quan parlem de vacances sempre tendim a pensar en un viatge o una escapada, i no ha de ser així. El més important és descansar, desconnectar i abaixar el ritme de “revolucions” que portem la resta de l'any per a poder disfrutar més, així, de la nostra gent. I quin millor moment per a trobar-nos amb família i amics que al voltant de la taula, un costum molt mediterrani, que estem perdent a poc a poc. Per això, en **El Tema del Mes** vos contem en què consistix la tendència *slow food* i els beneficis que té per a la nostra salut menjar a poc a poc, mastegar molt bé, lentament, i fer la sobretaula.

A més, en **Hui mengem** t'expliquem en què consistix el *poké bowl*, una recepta d'origen hawaia, deliciosa i saludable a parts iguals, que s'ha fet famosa per les xarxes socials i que cada vegada està més present en les cartes dels restaurants.

No volem deixar de banda les fruites que, tot i ser imprescindibles tot l'any, amb l'estiu sembla que es fan més abellidores. Nectarines, bresquilles, albercocs, prunes... són les fruites de pinyol més populars. En **Els Frescos** passem revista a les varietats més desitjades de l'estiu.

Les intoxicacions alimentàries es produeixen durant tot l'any, però són més freqüents els mesos d'estiu per les altes temperatures, que afavorixen el creixement dels microorganismes, i, perquè és més fàcil que es trenque la cadena de fred. Quins aliments hem de vigilar? En **Saber comprar** t'oferim un decàleg per a disfrutar de l'estiu sense problemes.

També et volem acostar a la costa d'Almeria. En **Viatjar amb gust** et descobrim la gastronomia d'esta zona marinera tan particular, plena de paisatges, que van des de zones desèrtiques fins a muntanyoses i de platges rocoses a platges amb dunes.

A més, coneixerem “Els 5 de” Paula Bonet, pintora i il·lustradora valenciana, repassarem els tipus de vermutos en **A Examen** i et donarem consells per a cuidar la mascota a l'estiu. Esperem que disfrutes de la revista! I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en www.entrenosotros.consum.es



Consell de redacció.

08



18



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Paula Bonet.
- 08 HUI MENGEM...**
Poké bowl, la recepta hawaiana més sana.
- 10 ELS FRESCOS**
Fruïtes de pinyol: delicioses, aromàtiques i molt refrescants.
- 12 SABER COMPRAR**
Consells per a comprar a l'estiu i evitar intoxicacions.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Tipus de vermutos.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Slow food: què és?
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Almeria, mossos de mar.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
A la platja o la muntanya, amb materials sostenibles.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum va facturar 2.731,6 milions d'euros en 2018.
Obrim 13 noves tendes.
Ampliem la tenda *online*.
Celebrem la 14a edició del Concurs de Contes Il·lustrats.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Com cal cuidar les ungles més enllà de les modes.
- 26 CONEIX-TE**
El valor del respecte.
- 28 CURA INFANTIL**
L'experiència és un grau.
- 30 MASCOTES**
Cuida la salut de la teua mascota, també a l'estiu.

EDITORIAL

TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, des del mes d'abril oferim bosses fetes amb més d'un 70% de plàstic reciclat en totes les tendes. Si els nostres clients es deixen les bosses a casa, poden triar-ne dos tipus de plàstic reciclat: xicoteta a 0,05 euros o gran a 0,10 euros (de més de 15 usos), o bé la bossa de paper reciclat a 0,10 euros. S'estima que esta substitució suposa un estalvi de 873 tones de plàstic a l'any. Estes idees i moltes més s'arreglen mitjançant 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



PEIX MÉS GUSTÓS

Per a reduir l'olor que s'estén per la casa quan fregim peix, unta els filets amb llima àcida o passa'ls per aigua amb llet abans de fregir-los. A més de fer menys olor, guanyaran en gust.

Jorge R.

@ 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!



Qualitat, preu i, sobretot, una atenció especial i personalitzada. Tenen un personal fantàstic i superprofessional! Felicitats!



Me gusta Comentar Compartir



Quan no saps què regalar i la xica de la perfumeria de @Consum t'ajuda fins a quedar "in love" amb esta cistella tan xula #perfumeriaConsum



Escolta, doncs acabe de comprar-me este #suc en #consum i està boníssim! Per al meu gust li afegiria coriandre i s'han quedat curts amb el #xili, però sempre puc tirar-li #tabasco en casa. #vivamexicocabrones #tomaca #api #pimentó #llima #onestaelcoriandre? #mexic



Gràcies, en quina tenda va ser? Així ho traslladem a l'equip de perfu.



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...

PAULA BONET

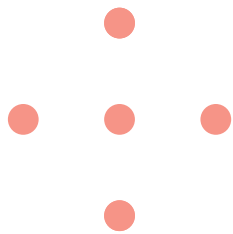
PINTORA I IL·LUSTRADORA

Paula Bonet és pintora i il·lustradora. Un cartell que va fer per a un festival de curtmetratges a València va fer que el gran públic la descobrís. Es va llicenciar en Belles Arts a València i es va acabar de formar a Santiago de Xile, Nova York i Urbino. El seu treball se centra en la pintura a l'oli, el gravat i la il·lustració. Ha fet exposicions per tot el món. La seua obra, carregada de poesia i bolcada en les arts escèniques, la música i la literatura, culmina en la publicació de diversos llibres dels quals és autora tant del text com de la imatge. Acaba de publicar *Roedores / Cuerpo de embarazada sin embrión*.



Per la realització d'este reportatge Paula Bonet i Consum entreguen 500€ en aliments a la Fundació Vicente Ferrer, ONG compromesa amb la millora de les condicions de vida de les comunitats més desfavorides de l'Índia.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix 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



VI NEGRE
La meua cuina està plena de botelles de vi negre. Algunes estan plenes; la gran majoria, buides. M'agrada guardar les que han sigut importants, les que he compartit amb amigues o familiars perquè celebràvem alguna cosa que m'agrada recordar. En l'etiqueta pinte amb tinta el nom de les persones amb qui la vaig beure i la data. Quan hi ha poques botelles plenes, còrrer a comprar-ne unes quantes.

02



PORROS
Vaig descobrir una recepta de *quiche* de porros meravellosa i des d'aleshores no perd l'ocasió de cuinar-la.

03



CARXOFES
Si sabera fer paelles, hi afegiria la resta d'ingredients per a fer el plat típic de la meua terra.

04



FORMATGES
Quan obric la nevera i hi ha una bona selecció de formatges, sent que soc la persona més rica que hi ha a la Terra.

05



CAFÉ
Imprescindible per a arrancar als matins. Soc d'aquelles a qui se li apeguen els llençols.

POKÉ BOWL

La recepta hawaiana més sana

ESTA RECEPTA D'ORIGEN HAWAIÀ, SABOROSA I SALUDABLE A PARTS IGUALS, ESTÀ CADA VEGADA MÉS PRESENT EN LES CARTES DELS RESTAURANTS, EN LES XARXES SOCIALS I EN ELS LLIBRES DE CUINA. SI VOLS APRENDRE A PREPARAR EN CASA EL TEU POKÉ, CONTINUA LLEGINT...

Les tendències *foodie* estan cada vegada més presents en les nostres vides. Omplim les xarxes socials i ens “atrapen” de tal manera que és impossible resistir-s’hi. Estes receptes de moda normalment solen durar uns mesos, però el poké està ací per quedar-se, com demostren els més de milió i mig de publicacions presents en Instagram que porten esta etiqueta o els 126 milions de resultats que oferix Google amb este terme.

QUÈ ÉS EL POKÉ BOWL?

El poké (pronunciat “POH-keh”) és un plat que va començar de la manera més humil a Hawaï i va acabar sent part de la seua identitat. Ara, la seua fama ha superat fronteres i es menja arreu del món.

Poké significa ‘tallar transversalment en trossos’, en este cas aplicat al peix cru. Això és l’origen de tot, però la influència de les diferents cultures i tendències gastronòmiques va fer que se li afegira arròs i altres ingredients, com la salsa de soja o l’oli de sèsam, dos ingredients procedents del receptari japonés.

Gran part de l’èxit d’esta recepta hawaiana es troba en els seus ingredients, que ens oferixen una alternativa saludable (una base de peix acompanyada normalment amb arròs, algues, verdures, llavors...) als menjars ràpids, al mateix temps que és molt fàcil de preparar. A més, són receptes molt saboroses i amb moltes possibilitats.

INGREDIENTS DEL POKÉ BOWL

- Base:** arròs blanc de sushi, arròs redó, arròs integral o arròs negre. També podem fer poké amb un altre tipus de cereals, pasta o hortalisses.
- Verdures:** se solen utilitzar crues i de temporada, afigen sabor, color i textura cruixent al plat.
- Peix:** sol ser l’ingredient principal. Entre els més comuns, trobem el salmó o la tonyina en cru i és imprescindible que el producte siga fresc. I si no ens agrada el peix cru, podem optar per altres aliments com l’alvocat o el moniato cuit, per exemple.
- Condiments i adobs:** Servixen per a donar el “toc de gràcia” al nostre poké. Un dels més populars són els *furikake* (condiment que normalment es fa amb algues i llavors de sèsam). Estos acompanyaments són els que aporten sabor i textura, i al mateix temps vistositat, en el cas que porten llavors.

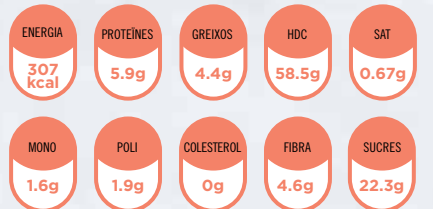
ÉS IMPORTANT QUE TINGUEM EN COMPTE QUE HEM DE CONGELAR EL PEIX PER A EVITAR L’ANISAKIS I QUE EL POKÉ NO ÉS PEIX MARINAT, NOMÉS HEM DE DEIXAR REPOSAR LA MESCLA 5 MINUTS, JA QUE LA GRÀCIA DEL PLAT ÉS QUE PRESERVE EL GUST DE LA TONYINA CRUA.

Poké bowl morat de remolatxes, col i carlotes adobades

INGREDIENTS (4 persones)
Per a les remolatxes, la col llombarda i les carlotes adobades:
300 g de remolatxes, 240 g de carlotes i 150 g de col llombarda en juliana, 45 ml de salsa de soja tamari, 15 ml d’oli de sèsam torrat, 15 ml de vinagre d’arròs, 1/2 culleradeta de pasta de wasabi, 10 g de sucre i sal marina fina.
Per a l’arròs:
175 g d’arròs de sushi, 50 ml de vinagre d’arròs i 30 g de sucre.



PREPARACIÓ
Cuina les remolatxes a foc lent, de 25 a 35 minuts. Escorre les remolatxes i cobrix-les amb aigua freda. Pela-les i talla-les en daus de dos centímetres. En un bol mescla la resta d’ingredients i afig a les remolatxes. Refreda-ho i deixa que marinen, al menys, 30 minuts. Reserva unes poques cullerades de la mescla de la salsa per a servir el poké. Llava l’arròs i escorre’l amb un colador, fins que l’aigua isca transparent. Després, deixa que repose durant 20 min abans de bullir-lo, en este temps l’arròs s’unflarà. Cuina l’arròs en aigua freda sense sal. Cobrix l’olla amb una tapa i porta-ho a ebullició; abaixa el foc al mínim, deixa que bulla 15 min més, a continuació, deixa’l reposar 10 min, sense llevar la tapa. Amb una cullera de fusta remou suaument, perquè no es forme una pasta sòlida. Finalment, col·loca’l en una safata ben escampat. En un bol mitjà, mescla la col, el vinagre, el sucre i la sal. Deixa-ho reposar fins que s’ablanisca i escorre-ho. Fes el mateix amb les carlotes tallades en cintes llargues. Dividix l’arròs entre dos bols. Cobrix-lo amb les remolatxes, escorre les carlotes i la col llombarda i afig l’alvocat i el rave en rodanxes. Arruixa-ho amb la salsa de marinar. Finalment, servix-ho amb alga nori torrada.

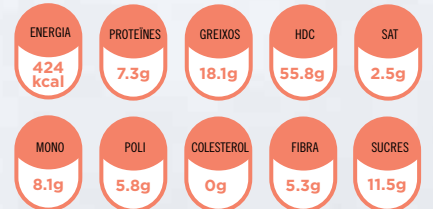


Informació Nutricional per ració.

Poké bowl d'arròs integral amb meló d'Alger marinat

INGREDIENTS (4 persones)
600 g de meló d’Alger sense llavors tallat en daus de 4 a 5 cm
Salsa per a marinar
20 ml de salsa de soja
40 g d’oli de sèsam
120 g de ceba picada fina
5 g de sucre moré
10 ml de vinagre de vi d’arròs
1 cm de gíngebre, ratllat
1 dent d’all ratllat
5 g de salsa de xili
1 culleradeta de xilis secs
240 g d’arròs integral bullit
120 g de carlota ratllada
100 g de cogombre tallat a rodanxes primes
100 g de col morada, ratllada
120 g d’alvocat, tallat en daus

PREPARACIÓ
En una liquadora, tira tots els ingredients i mescla’ls fins a obtindre una consistència suau per a crear la marinada. Després, en una safata per a forn folrada, escampa tot el meló d’Alger tallat. Arruixa el meló d’Alger amb una miqueta de marinada i mescla-ho lleugerament. Cuina-ho al forn durant 45 minuts a 170°. Una vegada cuit, i encara calent, tira-hi la resta de la marinada per a cobrir el meló d’Alger i col·loca-ho en un recipient per a refredar abans de ficar-ho a la nevera. Deixa que repose un parell de dies perquè s’acabe de marinar. Per a servir-ho, aboca mitja tassa d’arròs bullit en un bol, cobert amb una tassa de meló d’Alger marinat, carlotes ratllades, cogombre, col morada i un poc d’alvocat. Arruixa-ho amb una miqueta de marinada extra sobre les verdures i empolvora-ho amb llavors de sèsam torrades.



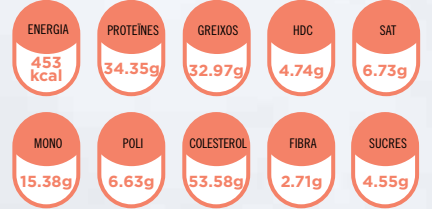
Informació Nutricional per ració.

Poké bowl de tonyina i algues

INGREDIENTS (1 persona)
150 g de tonyina fresca
3 g d’alga wakame seca
30 g de ceba tendra xicoteta
3 g de cebollí
70 g d’alvocat xicotet o mig gran
10 g de llavors de sèsam
5 ml salsa de soja
10 ml d’oli d’oliva extra verge
5 ml de suc de llima o llima dolça
Un polsim de sal



PREPARACIÓ
Descongela el peix la nit anterior sobre una reixeta en la part menys freda de la nevera. Torca’l bé amb paper de cuina i talla’l en daus d’un parell de centímetres amb un bon ganivet. Reserva’ls. Rehidrata les algues wakame en un bol amb aigua calenta, uns 5-10 minuts. Escorre-les molt bé i pica-les. Llava la ceba tendra i el cebollí i pica’ls molt fins. Talla l’alvocat en gallons sense la pell. Torra les llavors de sèsam si vols. Col·loca el peix en un plat i mescla’l amb la ceba tendra, la meitat del cebollí, les algues, la salsa de soja i l’oli. Col·loca-ho en un bol de servir, afig-li l’alvocat i arruixa-ho amb una miqueta de suc de llima o llima dolça. Tira-hi un poc de sal i decora-ho amb la resta del cebollí. Deixa reposar només uns cinc minuts este poké de tonyina amb algues i alvocat abans de degustar-lo, però sense deixar que passe molt més temps.



Informació Nutricional per ració.



SABIES QUE ESTE TIPUS DE FRUITA TAMBÉ ES CONEIX COM DRUPA?

Fruïtes de pinyol

SABOROSSES, AROMÀTIQUES I MOLT REFRESCANTS

NECTARINES, BRESQUILLES, ALBERCOCS, PRUNES... SAPS QUINES SÓN LES FRUITES DE PINYOL MÉS POPULARS? PASSEM REVISTA A LES VARIETATS MÉS DESITJADES DE L'ESTIU.

La frescor, l'aroma i la facilitat per a conservar-les i transportar-les, les fa ideals per a prendre-les a qualsevol hora i en qualsevol lloc. Estes varietats de pinyol o llavor, també conegudes com drupes, són protagonistes en les fruïteres de la majoria de cases durant els mesos més calorosos.

De diferents mides i textures, totes pertanyen a la família de les rosàcies i més en concret al gènere prunus, que té un pinyol a l'interior. A més, coincideixen perquè tenen una polpa carnosa i perquè assolixen el moment òptim de consum entre els mesos de juny i octubre, depenent de la varietat.

PROPIETATS

- **Hidratants:** contenen fins al 80 % d'aigua segons la varietat.
- **Baixes en calories.**
- **Digestives:** font natural de fibra.
- **Aporten vitamines: sobretot vitamina A i C.** Afavorixen la regeneració de la pell, el sistema immunitari i la vista.
- **Aporten minerals.**

EN LA CUINA

Normalment es mengen crues o bé com a base per a postres dolces, compotes, confitures o mermelades, però val la pena tastar-les en altres elaboracions. Per exemple, al forn a màxima temperatura durant 15-20 minuts, cobertes amb canella i acompanyades d'un gelat de vainilla.

Busca les teues receptes en:
<https://va.planificador.consum.es>



- Pastís de cirera
- Bescuit d'albercoc i plàtan
- Bresquilles al forn
- Coulis de pruna

VARIETATS

Hi ha un gran nombre de variants que al seu torn s'han creuat per donar lloc a unes altres varietats. Totes coincideixen que tenen la pell en tonalitats que van des del groc o ataronjat fins al carmesí. Estes són algunes de les més consumides:

Bresquilla

La varietat roja es cull a començament de temporada i té un gust més àcid, mentre que la groga es cull un poc més tard i té un toc més melós. Aporten fibra, que facilita el trànsit intestinal.



Nectarina

És una varietat de bresquilla, de pell llisa i brillant i de sabor intens. Aporta fibra i vitamina C, que ajuda al funcionament normal del sistema immunitari.



Albercoc

Prové d'Àsia. El seu color ataronjat és degut als carotens, que en el nostre organisme es convertixen en vitamina A, essencial per a mantindre la visió en condicions normals.



Pruna

Té un color uniforme que, segons la varietat, serà groga, verda o roja violàcia. El component principal és l'aigua i és una bona font de fibra, especialment amb pell.



Paraguaià

Original per la forma aplatada i la pell vellutada, representa una varietat de bresquilla rica en vitamina C, que protegeix les nostres cèl·lules del mal oxidatiu.



Cirera

Aporta folats, que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga, i contribuïx al funcionament normal del sistema immunològic.



Consells per a fer la compra a l'estiu

DECÀLEG PER A EVITAR INTOXICACIONS ALIMENTÀRIES PER LES ALTES TEMPERATURES

Les intoxicacions alimentàries es produïxen durant tot l'any, però són més freqüents durant els mesos d'estiu per les altes temperatures, que afavorixen el creixement dels microorganismes. També, perquè és més fàcil que es trenque la cadena de fred i per descuits en les mesures de prevenció i higiene.

ZONA DE PERILL: ALIMENTS QUE HEM DE VIGILAR

-  **Aliments elaborats amb ou cru, com ara maionesa, salses i cremes.** Si les comprem fetes, les hem de consumir en poc de temps. Si són casolanes, és preferible tirar-ne les sobres.
-  **Les ensalades amb verdures crues i altres ingredients com pasta, formatge i embotits,** s'han de preparar en el moment de consumir-les, rentant bé les verdures crues.
-  **Les fruites i verdures s'han de conservar a la nevera,** en la zona menys freda (calaixos).
-  **El marisc,** especialment, els mol·luscos de petxina.
-  **El peix cru o poc cuinat,** com l'aladroc en vinagre, ha d'haver estat congelat uns dies abans de la seua preparació, per a evitar l'anisakis.
-  **La carn crua i la rebosteria** han d'estar refrigerades o congelades.
-  **Els gaspatxos,** especialment els casolans, s'han de conservar sempre en la nevera.
-  **Els gelats, els batuts, l'orxata i els granissats,** perquè són molt sensibles a les fluctuacions de temperatura.
-  **L'envàs dels productes que comprem ha d'estar en perfectes condicions,** sense bonys ni bombaments, i cal vigilar les dates de caducitat.
-  **Seqüència de compra:** en primer lloc hem d'adquirir els productes no peribles, després els aliments frescos i, finalment, els congelats.
-  **No hem de ficar en la mateixa bossa aliments i productes de drogueria.**

FRUITES I VERDURES D'ESTIU, BEN NETES

A l'estiu, la nostra cistella de la compra sol incloure més fruites i verdures que solem consumir, habitualment, en cru, com ara en ensalades. Per això cal extremar les precaucions:

- S'han de rentar bé,** davall del raig de l'aixeta, encara que les pelem, per a evitar que la contaminació passe del ganivet a l'aliment.
- Hem de torcar-les bé amb paper de cuina.**
- Si prenem la fruita o la verdura crua i amb pell,** com encisam, espinacs o cogombres, les hem de submergir durant, almenys, 10 minuts en aigua amb una culleradeta per a postres de lleixiu (1,2 a 2 ml) per cada litre d'aigua i després rentar-les bé amb aigua abundant. El lleixiu ha de ser "apte per a la desinfecció d'aigua de beguda".

En resum, per a garantir la seguretat alimentària, és fonamental:

- No trencar la cadena del fred.**
- Llavar-se bé les mans.**
- Conservar els aliments refrigerats.**
- Rentar i desinfectar la fruita i la verdura.**
- Comprovar l'envàs dels productes que comprem,** que ha d'estar en perfectes condicions, sense bonys ni bombaments, i vigilar les dates de caducitat.
- Seqüència de compra:** adquirir en primer lloc els productes no peribles, després els aliments frescos i, finalment, els congelats.
- No ficar en la mateixa bossa aliments i productes de drogueria.**

LES INTOXICACIONS ALIMENTÀRIES SÓN MÉS FREQUENTS DURANT ELS MESOS D'ESTIU.

Risc de contaminació d'aliments, les "regles d'or"

Per a evitar malalties o intoxicacions alimentàries provocades per una inadequada manipulació i conservació d'aliments, l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (Aecosan) ens dona unes "regles d'or", una espècie de decàleg perquè disfrutem de l'estiu sense problemes:

- 1 Consumir aliments que hagen estat tractats o manipulats higiènicament.**
- 2 Cuinar correctament els aliments,** arribant com a mínim als 70 °C en el centre del producte.
- 3 Consumir els aliments immediatament després de cuinar-los,** per a evitar la proliferació de gèrmens, i no deixar-los mai a temperatura ambient.
- 4 Els aliments que no es pugen consumir immediatament o les sobres que vullguem guardar s'han de mantindre sota l'acció de la calor, per damunt de 60 °C, o del fred, a 7 °C com a màxim.**
- 5 Calfar prou els aliments cuinats.** És preferible mantindre calents fins al seu consum: les sopes, els purés i els guisats, que no deixar-los refredar i calfar-los una altra vegada. Els aliments que no ho permeten, com els gaspatxos i les ensalades, s'han de guardar a la nevera.
- 6 Evitar el contacte entre els aliments crus i els cuinats,** perquè es poden contaminar mitjançant ganivets, taules o draps. Es recomana utilitzar paper de cuina.
- 7 Assegurar una higiene correcta de la persona que ha de manipular els aliments** i una neteja adequada en totes les superfícies de la cuina, així com dels recipients per a guardar el menjar.
- 8 Mantindre els aliments lluny dels insectes, rosegadors i animals de companyia.**
- 9 Utilitzar exclusivament aigua potable,** tant per a beure com per a cuinar.
- 10 No consumir aliments peribles que estiguen exposats a temperatura ambient.** En bars, cafeteries, restaurants, etc, tots els aliments han d'estar protegits per vitrines i conservats en condicions sanitàries adequades.

Vermuts

EL VERMUT ÉS UN VI DOLÇ MOLT CONSUMIT EN APERITIUS. T'EXPLIQUEM, PAS A PAS, LA RECEPTE DEL VERMUT CASOLÀ I ELS TIPUS DE VERMUT MÉS COMUNS.

El vermut va ser l'aperitiu per excel·lència als anys 50-60 al nostre país, fins que va ser desbancat per la cervesa i altres begudes. Hui dia, torna a recuperar el protagonisme perdut.

El seu origen es remunta a l'antiga Grècia, quan Hipòcrates va posar a macerar vi amb donzell o absenta, planta imprescindible utilitzada en la seua elaboració. De fet, la paraula *vermut* té origen alemany (*Wermut*), que significa, precisament, 'donzell'.

La base és vi moscatell, sucre, alcohol, caramel i diverses substàncies aromàtiques, herbes, fulles i espècies per a personalitzar-ne el sabor. La seua graduació alcohòlica oscil·la entre els 15° i els 23°. Encara que es pot consumir de diverses maneres, la tradicional és fer-ho sol, amb gel i un tros de corfa de taronja per als negres o de llima per als blancs.

TIPUS DE VERMUT

Negre

Originari d'Itàlia, també es coneix com vermut *rosso* o roig. És el més clàssic i habitual a Espanya i també el gust més dolç pel caramel que s'hi afeg, responsable del color. Resulta menys amarg i sec que els altres, i hi destaquen les herbes aromàtiques i les espècies, com la canella.

Blanc

De procedència francesa, és semblant al vermut sec. Sol ser més dolç que el negre perquè se n'eliminen algunes de les herbes i les substàncies amargues que s'utilitzen en el negre. És el més consumit al món al costat del sec i sol tindre notes de vainilla i cítriques.

Sec

Conegut com *dry vermouth*, també és d'origen francès, que són els principals productors mundials. S'utilitza, especialment, en cocteleria per a fer el famós *Dry Martini* i també en cuina. Es considera el vermut més amarg.

Rosat

Considerat un dels vermouths més suaus, lleugers i frescos, amb notes florals i de fruita, la seua popularitat és relativament recent.

Vermuts artesanals

Elaborats amb una àmplia varietat botànica (absenta, sajolida, canella, corfa de taronja, genciana, cardamom, clau, anou moscada, sàlvia, coriandre, anís estrellat...) i diferents tipus d'envelliment.

Versió sense alcohol

En comptes de sotmetre els ingredients a un procés de fermentació, s'utilitza la maceració per a captar el gust, evitant el contingut alcohòlic.



Com podem fer vermut casolà pas a pas

1 Posem en un pot de vidre amb tapa les herbes imprescindibles per a fer vermut, com ara donzell o absenta, canella, corfa de llima, corfa de taronja, camamí·la, genciana, baies de ginebre, flor de saüc, coriandre... Per cada litre de vi, preferiblement blanc, posarem mitja cullerada gran de donzell (si no el volem massa amarg, n'utilitzarem 1/3), mig canonet de canella, les corfes dels dos cítrics i una cullerada de cada una de les herbes esmentades.

2 Hem de deixar el recipient en un espai tancat, fosc, sec i fresc, entre dos setmanes i un mes, perquè els aromes i els sabors s'infusionen.

3 Passat este temps, retirarem les herbes i hi afegirem un poquet de mel o tres cullerades de sucre, prèviament caramel·litzada. Si volem un toc extra d'alcohol, podem afegir-hi xerés. És qüestió de gustos.

Sabies que...

En 1786, els creadors del concepte modern de vermut van ser Antonio i Benedetto Carpano a Milà. Posteriorment, Martini & Rossi el va convertir en un producte estandaritzat.

Slow food: què és?

EL MOVIMENT SLOW FOOD ÉS UNA FILOSOFIA QUE APOSTA PER LA TRADICIÓ I EL CONEIXEMENT EN LA GASTRONOMIA. T'HO CONTEM TOT SOBRE EL "MENJAR LENT".

Es tracta d'una forma de vida que torna al passat, que reivindica alimentar-se com ho feien els nostres iaïos, triant ingredients naturals, de temporada i procedents de productors locals o de tan a prop com siga possible. A més, si aprenem a conservar els aliments correctament i a planificar els menús del dia a dia, evitem caure en la temptació del menjar ràpid, que fa que prioritzem el temps i les maneres de menjar, enfront de la qualitat i el gaudi dels aliments.

Però, a més, és una manera d'assentar-se a taula, de menjar amb cura, de forma lenta i conscient, de compartir amb família i amics eixos moments. Un hàbit que s'ha anat perdent amb el temps com a conseqüència de les presses i del ritme frenètic que tenim en el nostre dia a dia.

MOVIMENT SLOW

El moviment *Slow food* naix fa més de 30 anys com a reivindicació al *fast food* o 'menjar ràpid' importat del món anglosaxó. El seu fundador va ser Carlo Petrini, un italià convençut que necessitàvem anar més a poc a poc a l'hora de viure i, sobretot, a l'hora de menjar.

Actualment, el corrent *Slow food* compta amb més de 100.000 socis que estan organitzats en delegacions pròpies presents en més de 160 països, on es reuneixen de forma regular. A més, este moviment col·labora amb la Universitat de Ciències Gastronòmiques de Pollenza, a Itàlia, l'únic centre d'estudis superiors especialitzat en esta matèria.

DIETA SLOW FOOD

Este concepte de vida pretén recuperar els costums alimentaris saludables tan propis del Mediterrani, consumint plats nutritius i complets. Té com a base una dieta mediterrània i promou el consum d'aliments de proximitat, de temporada i de gran qualitat nutritiva, com els llegums, la pasta, la fruita i la verdura i la carn o el peix. Segons esta tendència, si mengem amb estes premisses i amb una mastiació lenta la nostra alimentació es fa més bona, neta i justa. Bona pel gust i l'aroma; neta perquè respecta el medi ambient i la nostra salut; i justa perquè proporciona uns ingressos sostenibles.

BENEFICIS DE PRACTICAR SLOW FOOD

Segons els experts, assentar-se al voltant de la taula i menjar a poc a poc també té beneficis per al nostre organisme, ja que si mengem de forma més lenta, conscient i assaborint els aliments, sense adonar-nos-en masteguem més el menjar i això té nombrosos beneficis per a la nostra salut:

- Mastegar ens ajuda a tindre una bona digestió. Quan mesclen els aliments amb la saliva els anem triturant i desfent, i això afavorix combatre els gasos, evitar dolors estomacals, digestions pesades, etc.
- A més, quan masteguem generem més saliva i, per tant, més enzims, que són bàsics perquè el nostre organisme pugua assimilar tots els nutrients, minerals i vitamines que contenen els aliments.
- També, com més masteguem el menjar alliberem més hormones que envien al cervell el senyal de sacietat, i això fa que mengem menys, per tant és un bon mètode per a cuidar la línia.

APROFITA LES VACANCES I REIVINDICA LA SOBRETAULA

La sobretaula és un costum espanyol que cada volta practiquem menys. Aprofita el moment estival per a introduir-la i mantén-la, tant com pugues, en el teu dia a dia en tornar de vacances. A continuació et donem 4 idees per a disfrutar la sobretaula:

- **La xarrada.** La tertúlia després dinar o sopar és una de les millors teràpies que tenim, ja que ens ajuda a socialitzar i a enfortir els llaços d'unió, ja siga amb la família o amb amics. A més, conversar tranquil·lament amb els companys de taula, incrementa el plaer de la convivència.
- **La becadeta.** Està demostrat que fer una becadeta després de dinar millora el nostre funcionament cognitiu, la memòria, reduïx l'estrès i fins i tot millora el nostre estat d'ànim. L'Agència Espacial Nord-americana (NASA) va establir en 2011 que el temps adequat per a una becadeta modèlica és de 26 minuts. Dos anys més tard, l'Escola Mèdica de Harvard i la Clínica Mayo van establir, després d'una investigació, que la becadeta ha de durar entre 20 i 30 minuts.
- **Temps de descans.** Si eres dels que no volen fer becadeta ni estar assegut a taula, aprofita estos moments de descans per a tu. Desconnecta, apaga el mòbil, llig, escolta música, pren-te el teu temps i respira. Aclarir la ment i descansar el cos ens ajuda a reposar energies.
- **Jocs de taula.** Prolongar el dinar o el sopar amb un bon joc de taula fa que ens relaxem i assimilem millor els aliments. El parxís, el dominó, qualsevol joc de cartes o un bingo casolà, són garantia de rialles, records i bons moments.

ACTUALMENT, EL
CORRENT SLOW FOOD
COMPTA AMB MÉS DE
100.000
SOCIS

Almeria

MOSSOS DE MAR

ET CONTEM QUINS SÓN ELS PLATS TÍPICS I LES JOIES GASTRONÒMIQUES D'ALMERIA I LA ZONA DEL CAP DE GATA. DISFRUTA AL MÀXIM DE LA CAPITAL ESPANYOLA DE LA GASTRONOMIA 2019 I D'ESTA ZONA DE COSTA AMB TOT EL SEU SABOR.

Gall de Sant Pere, llenguado, polp, cap-roig, mero... La llista de peixos típics de la costa d'Almeria és tan impressionant com la relació de les platges i cales de visita obligada: Las Negras, Los Muertos, San Pedro, El Playazo, Roquetas...

Una gastronomia senzilla, assequible i amb unes matèries primeres d'una qualitat excel·lent, que convida a disfrutar de l'ambient tranquil i informal d'esta zona. A més de la fritada i dels arrossos amb base de peix o marisc, les tapes tradicionals triomfen a la taula i les barres des de Garrucha fins a Roquetas.

PEIX I MARISC

Preparats, generalment, a la planxa amb oli d'oliva o vi blanc i sobre un llit de sal grossa. Moll, gamba, rap, cavalla... N'hi ha per a tots els gustos!

GUISATS

- **Guisat mariner:** cavalla, emperador o rap, amb una picada d'ametles, alls i pa.
- **"Gurullos" amb llamàntol:** pasta de farina de blat amb un sofregit, llamàntol i sépia. En trobaràs a la zona de Roquetas.
- **"Migas":** de farina o de pa, acompanyades de pimentons verds fregits i sardines o aladroc's o amb embotit.
- **"Cuajadera":** es prepara amb sépia, creïlles, vi blanc, safrà i pebre i constitueix un guisat molt contundent, típic de la zona de Garrucha.

TAPES

- **"Tabernero" o "enfrità":** una espècie de pisto que se servix damunt d'una llesca de pa o en un panet.
- **"Chérigan"** (adaptació de "Sheriff Gun", sobrenom del xef que la va popularitzar): pa torrat amb allioli o maionesa d'all, amb pernil serrà o cuit, truita, tonyina o anxoves.
- **"Tortas de avió":** unes coquetes que duen aladroc's, tomaca, ceba, pimentó, all, espècies i sal. Molt típiques de la zona de Vera.



A LA PLATJA O A LA MUNTANYA AMB MATERIALS SOSTENIBLES

A L'ESTIU SOLEM PASSAR MÉS TEMPS FORA DE CASA, A LA PLATJA O AL CAMP, I PORTAR PREPARAT EL DINAR I EL BERENAR PER A PASSAR LA JORNADA. RECORDAR QUE HI HA MATERIALS ALTERNATIUS AL PLÀSTIC PER A ESTOS CASOS I DEIXAR EL LLOC IGUAL DE NET QUE L'HEM TROBAT SÓN GESTOS XICOTETS PER A NOSALTRES QUE EL PLANETA ENS AGRAIRÀ.

COM PODEM REDUIR EL CONSUM DE PLÀSTIC

El plàstic està per tot arreu. Sense que ens n'adonem, és un dels materials que més ens envolta en el nostre dia a dia. Embolcalls, bosses, botelles, joguets... Són molts els productes que n'utilitzen. El principal problema amb què ens trobem és que, una vegada han complit la seua funció, si no es reciclen bé poden convertir-se en un perill greu per a l'entorn.

Cada vegada hi ha més iniciatives que treballen per desenvolupar materials menys nocius per al medi ambient, més tenint en compte que les especificacions europees pretenen reciclar el 50% dels residus de la Unió Europea en 2020 i el 70% en 2030.

Alguns d'estos materials són:

- **Pasta de dacsa:** biodegradable i compostable.
- **Pasta de canya de sucre:** biodegradable i compostable.
- **PLA (àcid polilàctic):** biodegradable i compostable.
- **Paper/Cartó/Fusta:** reciclable, biodegradable i compostable.
- **Polipropilè:** reutilitzable.

ELS ENVASOS BIODEGRADABLES ES DEGRADEN EN CONTACTE AMB EL MEDI AMBIENT, I ES TRANSFORMEN EN NUTRIENTS I BIOMASSA. ELS COMPOSTABLES TAMBÉ SÓN BIODEGRADABLES, PERÒ ES DEGRADEN EN CONTACTE AMB RESIDUS ORGÀNICS I ES CONVERTIXEN EN COMPOST O ADOB.

Però, què signifiquen estos termes?



Biodegradable: els envasos biodegradables es degraden quan estan en contacte amb el medi ambient, i es transformen en nutrients i biomassa. Podem trobar-ne productes com ara gots, plats o coberts, tant de paper o de cartó com d'altres materials com pasta de dacsa, canya de sucre o PLA. I també tovallons o palletes de paper, entre d'altres.



Compostable: un envàs compostable és biodegradable, però a més es compost. Això significa que es degrada en contacte amb la resta de residus orgànics per convertir-se en compost o adob. Els utensilis d'un sol ús utilitzats per a pícnic o reunions familiars, descrits més amunt, en són uns exemples.



Reutilitzable: són envasos que tenen múltiples usos i que només es consideraran residus quan ja no es reutilitzen, cas en el qual es reciclaran. És el cas de gots o copes reutilitzables o les bosses reciclades.

Consum treballa per eliminar progressivament els gots, plats, coberts i palletes de plàstic d'un sol ús i substituir-los per altres de compostables, biodegradables i/o reutilitzables, dos anys abans del que exigix la normativa. A més, ja disposa d'alternatives de marca pròpia.

ON ELS PODEM RECICLAR?

- **Els productes de paper:** contenidor blau (paper i cartó).
- **Els productes compostables:** contenidor marró (orgànic).
- **Els productes de plàstic reutilitzable:** contenidor groc (plàstic).

Segons les recomanacions d'Ecoembes, els productes de paper que porten residu orgànic han de tirar-se al contenidor marró.

BOSSES RECICLADES

Entre les opcions per a substituir les bosses de plàstic de polietilè, és a dir, les de "tota la vida", hi ha les bosses reciclades.

Actualment, en Consum podem trobar bosses amb el 70% de material reciclat, que estan fetes amb un únic material reciclat i tintes a l'aigua, cosa que les fa més sostenibles i fàcilment reciclables. A més, solen ser reutilitzables, fet que augmenta encara més els seus avantatges per a la cura del medi ambient. Amb este gest, Consum pensa reduir un 80% el plàstic que posa en el mercat per la substitució de les seues bosses de plàstic portacompra antigues per estes de reciclades.

Altres opcions serien les bosses de paper reciclat o les bosses de ràfia, de les quals també podem trobar alternatives fetes amb plàstic reciclat; les bosses de roba, que tenen una vida útil molt llarga i es poden mantindre amb un senzill llavat; i fins i tot el carro portacompra, fàcil de transportar i amb una gran capacitat.

RESULTATS 2018

Consum va facturar 2.731,6 milions d'euros en 2018, un 8,45% més que en l'exercici anterior



Consell de Direcció de Consum

Consum va facturar 2.731,6 milions d'euros en 2018, un 8,45% més, amb uns resultats de 52,2 milions d'euros, un 1% més, fruit de millorar la competitivitat, apostar per la digitalització i generar ocupació.

Les inversions van ser de 149,3 milions d'euros, un 30% més, per a l'obertura de 40 supermercats, la millora de la xarxa comercial, l'adequació de les instal·lacions logístiques de València, així com per a processos d'innovació i digitalització. Amb 730 establiments, 447 de propis i 283 Charter, la Cooperativa manté el 6é lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució, amb una quota de mercat per vendes del 15,2% en el seu àmbit d'influència.

Les persones, al centre: socis treballadors. La plantilla va arribar als 15.363 treballadors, 999 més que en 2017, dels quals el 72% són dones. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa i estan implicats en la gestió i en el repartiment de beneficis, la xifra dels quals va arribar a 28,4 milions d'euros. En 2018 la Cooperativa va aplicar un augment salarial de l'1,5% i va posar en marxa el seu III Pla d'Igualtat.

Una experiència de compra diferent. En 2018 Consum va superar els 3,3 milions de socis-clients, que es van beneficiar de 40,7 milions d'euros en descomptes, un 14,3% més, i un 56% més va participar en la validació de marca pròpia. A més, Consum ECO va assolir les 212 referències.

Compromesos amb la societat i el medi ambient. Es van destinar 16,7 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària, un 12% més, en què destaca el programa Profit, que va donar 6.600 tones d'aliments per valor de 16,6 milions d'euros. En 2018, el Ministeri d'Agricultura va reconèixer Consum com l'única empresa de distribució amb certificació sobre la seua petjada de carboni, que ha tingut una reducció acumulada del 21,6% des de 2015. A més, va destinar 10,9 milions d'euros a inversions mediambientals.

OBERTURES

Consum obri 13 supermercats des de començament d'any



Consum de Païporta (València)

4 són propis i 9 són franquícies Charter

La Cooperativa Consum ha obert 4 nous establiments a Païporta (València), Tarazona de la Mancha (Albacete), Almassora (Castelló) i Canovelles (Barcelona) des de començament d'any. Junts sumen més de 4.600 m2 de sala de vendes i donen treball a més de 150 persones.

Les noves tendes disposen de servei 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, forn i la secció de perfumeria, amb atenció personalitzada, i amb varietat de marques i les marques pròpies Kyrey, Consum Eco, Vitality i Consum Kids.

Per la seua banda, Charter, la franquícia de Consum, ha obert 9 nous supermercats a la Garriga, Rubí, l'Hospitalet de Llobregat i Manresa (Barcelona); Massalfassar, Casinos i Requena (València); Minglanilla (Conca); i Villacarrillo (Jaén), amb prop de 3.000 m2 de sala de vendes i servei 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.

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR

Consum va entregar al CEIP Miguel Hernández de Jumella el 1r premi del seu Concurs de Contes



Guanyadors del XIV Concurs de Contes de Consum

El 8 de maig passat, la Cooperativa va entregar els premis de la 14a edició del seu Concurs de Contes Il·lustrats, que tenen per objectiu fomentar els bons hàbits de consum per mitjà dels contes i la creativitat. El concurs comença un nou cicle sobre desenvolupament sostenible, en línia amb l'estratègia 30/20 de la Cooperativa. El primer premi va ser per al conte "Manza y Nita", de l'alumnat del Centre d'Educació Infantil i Primària (CEIP) Miguel Hernández de Jumella (Múrcia).

El segon premi va ser per a l'Institut d'Educació Secundària El Caminàs de Castelló de la Plana (Comunitat Valenciana) i el tercer premi, per al CEIP Virgilio Valdivia de Roquetas de Mar (Almeria). El premi per a Educació Especial va recaure en el Centre Públic d'Educació Especial Eloy Camino d'Albacete (Castella-la Manxa) i el Premi de Centre Ocupacional, per a la Fundació Artesà de Barcelona (Catalunya). A més, també es van premiar per la qualitat pedagògica cinc treballs més.

Amb el lema "Al rescat dels frescos", esta edició ha comptat amb la participació de prop de 2.000 escolars i s'hi han presentat 211 treballs.

AMPLIACIÓ TENDA ONLINE

La tenda online de Consum arriba a la Ribera Baixa i la Safor (València)



Una treballadora prepara una comanda online al supermercat

Consum amplia els seus serveis de tenda online a les comarques de la Ribera Baixa i la Safor (València), on arriba a una població conjunta de més de 76.000 clients potencials. Estos serveis es van posar en marxa durant els mesos d'abril i maig.

En el cas de la Ribera Baixa, la Cooperativa ha ampliat la seua tenda online i ara arriba a poblacions i pedanies com ara Sueca, el Perelló, el Marený de Barraquetes, el Marený de Vilches, les Palmeres, Cullera, el Marený de Sant Llorenç, Fortaleny, Corbera, Llaurí, Favara i Riola. A més, l'e-commerce de Consum també està disponible per a les urbanitzacions de Cullera, com ara Playa del Rey, Sol, Mar y Naranjos, Dosel, Far, Brosquil, Estany i Marenyet. Consum va desembarcar per primera vegada a la Ribera al gener de 2019, portant el seu servei online a Alzira, Algemesí, l'Alcúdia, Alginet, Carlet, Benimodo, Guadassuar, Albalat de la Ribera, Benicull, Polinyà del Xúquer, Sollana, Benifaió, Almussafes i el Romaní.

Així mateix, a la comarca de la Safor, este servei de tenda online s'ha inaugurat a la localitat de Tavernes de la Vallidigna i la seua zona de platja.

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

Els clients poden accedir a 9.000 referències, entre productes frescos al tall i en safata i una varietat de marques, i poden comptar amb tots els descomptes i Cheque-crece acumulats.

Com cal cuidar les ungles més enllà de les modes

PINTAR-SE LES UNGLES DE LES MANS I DELS PEUS ÉS UN GEST MOLT HABITUAL I, ESPECIALMENT, QUAN PUGEN LES TEMPERATURES. LA MANICURA I LA PEDICURA SÓN UNA CURA MÉS QUE, CADA TEMPORADA, TÉ LES SEUES TENDÈNCIES.

Les ungles patixen per culpa del contacte amb productes detergents, amb totes les coses que agafem, amb l'aigua, el fred, el sol... Fins i tot, en el cas de les ungles dels peus, amb l'arena de la platja, el clor de les piscines i les sabates tancades. Així que, no creus que ha arribat el moment de dedicar-los una atenció extra? Descobrix com pots lluir unes ungles fortes, sanes i cuidades.

Consells per a la cura de les ungles



Tallar o llimar? Les dos formes són adequades, encara que la tisora o el tallaungles sempre són més agressius que la llima; però si les tallem, hem de tindre compte de no deixar puntes que es claven en la pell.



Llimar-les de forma adequada. Si optem per este mètode, les llimes grosses són més eficaces ja que, amb menys passades, s'aconsegueix un més bon resultat. És important col·locar-la de forma perpendicular a la vora de l'ungla, no en paral·lel.



Llevar cutícules. És fonamental no tallar les cutícules, perquè només aconseguirem que cresquen més. Si es lleven o es danyen, l'ungla estarà més exposada a agressions, inflamacions o infeccions. El millor és retirar-les, amb cura, amb un palet de taronger i utilitzar productes per a mantindre-les ben hidratades.



Reparar i protegir. Abans de pintar-les, és recomanable utilitzar productes reparadors i protectors, a més d'una bona base. L'esmalt durarà més i, sobretot, les ungles estaran més protegides.



Descansar. Si eres de les que sempre porten les ungles pintades, recorda descansar cada dos mesos. Deixa-les que estiguen lliures de laca durant almenys una setmana, ja que estes contenen dissolvents que, amb el pas del temps, acaben afeblint la queratina natural de l'ungla.



Revisar. L'ungla, com el cabell, és reflex de la salut de cada persona. Si l'ungla està deteriorada o groguenca pot indicar l'existència d'un fong o un problema més greu. El més aconsellable és visitar el dermatòleg. Només s'han de tractar, de manera casolana, si hi ha una fissura xicoteta o una mínima deformitat.



Hidratar contra l'onicofàgia. Si fins fa poc et mossegaves les ungles, les tens fràgils i se't trenquen, hidratar-les constantment amb olis específics per a ungles és la clau perquè estiguen més flexibles i resistents.

No t'oblides de les ungles dels peus

La cura de les ungles dels peus no es diferencia molt de la cura de les de les mans, però sí que hem de tindre en compte alguns aspectes, com ara:



La neteja. A l'estiu els peus necessiten una neteja extrema, ja que estan en contacte directe amb el terra, per l'ús de sandàlies i xancletes. Per això és important deixar-los a remulla, amb aigua i sabó, durant uns minuts i anar netejant ungla per ungla per a llevar-ne qualsevol tipus de brutícia.



El tall. A diferència de les ungles de les mans, en els peus és molt important el tall i la forma que es done a les ungles. S'han de tallar en una única direcció per a evitar que l'ungla patisca fissures i que queden puntes que s'encarnen en la pell.



La forma. Es pot donar un poquet de forma després del tall amb una llima llarga i estreta perquè arribe bé a tots els llocs.



La hidratació. L'arena de la platja i el clor són dos agents externs que fan que les ungles i els peus es ressequen i patisquen. Per això les hem de nodrir amb profunditat amb crema hidratant, si pot ser específica per a peus, millor. Per a una absorció més profunda, es pot aplicar una bona capa de crema i posar uns calcetins damunt. Cal deixar-la actuar tota la nit i de matí els peus i les ungles estaran suaus i hidratats.

EVITA TINDRE LES MANS A REMULLA DURANT MOLT DE TEMPS I TORCA-LES BÉ. DESPRÉS, APLICA'T CREMA PER A HIDRATAR-LES, INCIDINT EN LES UNGLES.

EL VALOR DEL RESPECTE

RESPECTAR IMPLICA ACCEPTAR I COMPRENDRE MANERES DE PENSAR DIFERENTS DE LA PRÒPIA. NO N'HI HA PROU DE TOLERAR, SUPOSA ASSUMIR ESTA POSTURA COM A VÀLIDA, ENCARA QUE NO ES COMPARTISCA, SUPOSA UN RECONeixEMENT DEL VALOR I LA DIGNITAT DE L'ALTRE, A PESAR DE LA DIFERÈNCIA.

Cada vegada es fa més necessari parlar d'ètica i valors en el món en què vivim, un món molt marcat pels avanços científics i la globalització.

Els valors socials han anat canviant pel fet que la societat actual és, cada volta, més diversa i heterogènia, influïts en bona manera pels avanços tecnològics i l'ús de les xarxes socials. Sembla que s'avança cap a la reivindicació dels drets individuals i cap a un cert oblit dels drets col·lectius.

Un dels valors que ha patit una transformació important és el valor del respecte, que és un dels ingredients bàsics de qualsevol relació interpersonal. És l'element que permet la vinculació entre dos parts, ja siga entre persones o grups. Genera l'espai on la llibertat d'expressió permet intercanviar idees, debatre i reflexionar. Amb esta acceptació del punt de vista alié possibilita nous aprenentatges, i per tant, el creixement i l'evolució permanent.

No obstant això, sembla que el comportament respectuós ha caigut en desús, que "no s'estila", que es valora més el bé individual que el bé comú. És fàcil observar, amb freqüència comportaments molestos, com ara interrompre una persona quan parla, elevar el to de veu per a imposar-se en una conversa, desqualificar algú perquè té una opinió diferent, maltractar els béns públics, tirar fem en la natura i un llarg etcètera.

Alguns d'estos comportaments irrespectuosos poden parèixer poc importants, com ara no saludar quan s'entra en un lloc, ser impuntual o no escoltar algú que parla. De manera aïllada, semblen conductes insignificants, però la seua acumulació genera una actitud, cada volta més individualista i menys sensible als altres.

Quan són freqüents i es donen en nombrosos contextos socials, estos comportaments acaben provocant una habituació que afavorix que finalment es consideren "normals". A hores d'ara, es poden observar entre veïns, a les escoles, en els ambients laborals, en els mitjans de comunicació, en política...

Els valors ètics s'ensenyen i s'aprenen, però també es transmeten per observació i contagi. Si es viu en un entorn on abunden els comportaments irrespectuosos, on la gent no se sent respectada, és difícil ensenyar a ser respectuós.

Cada volta és fa més necessària una educació per a la convivència ja des de la infància, orientada des d'un marc social ètic que dirigisca la mirada personal als altres, al respecte de les seues necessitats i el seus drets. Esta pràctica s'ha de dur a terme en un context social respectuós amb la diversitat i la pluralitat, en el qual es potencien les habilitats de coordinació i consens.

COM PODEM MOSTRAR RESPECTE PELS ALTRES

- Complir i respectar les normes i les lleis comunes.
- Cuidar els espais comuns i el medi ambient.
- Respectar els espais i les pertinences dels altres.
- Mostrar comprensió, escoltar i ser empàtic amb els altres.
- Interessar-se pels altres, pel seu dia a dia i per com se senten.
- Guardar el secret de les confidències que se'ns confia.
- Assumir que les idees i les opinions de tots són igual de vàlides, que ningú no té la veritat absoluta.
- Reconèixer les equivocacions i els errors propis.
- Tindre una conducta d'inclusió cap als altres, mai d'exclusió.
- Mostrar reconeixement i agraïment pel que es rep.

ELS VALORS SOCIALS HAN ANAT CANVIANT PEL FET QUE LA SOCIETAT ACTUAL, ÉS CADA VOLTA, MÉS DIVERSA I HETEROGÈNIA.

Pautes per a fomentar el respecte

- Entrenar les habilitats 'd'escolta activa'.
- Cultivar una actitud empàtica.
- Mostrar, explícitament, una conducta respectuosa que servisca de model per als altres.
- Establir i complir obligacions i normes.
- Combatre/eliminar els prejudis.
- No fomentar els estereotips.
- Desenvolupar l'assertivitat.
- Utilitzar adequadament el llenguatge corporal o el llenguatge no verbal.
- Utilitzar un llenguatge positiu.
- Tractar els altres com volem que se'ns tracte a nosaltres.

L'EXPERIÈNCIA ÉS UN GRAU

Els senyors, iaies o no, els nostres millors alicats

EN ESTE RITME FRENÈTIC EN QUÈ VIVIM, LES PERSONES MAJORS SÓN UN CONTRAPUNT IMPRESCINDIBLE EN EL DIA A DIA DE MOLTES FAMÍLIES: APORTEN EXPERIÈNCIA, TEMPS I, SOBRETOT, SERENITAT. ESTAN SEMPRE QUAN MÉS SE'LS NECESSITA (I SE'LS NECESSITA MOLT, VERITAT?)

Cada 26 de juliol, Santa Anna i Sant Joaquim, se celebra el Dia dels iaies. Encara que esta data passe més desapercebuda que el Dia de la Mare o el Dia del Pare, hi ha molt per celebrar i són molts per a fer-ho. De fet, segons l'últim informe de l'Institut de Política Familiar de la UE, una de cada cinc persones a Europa té més de 65 anys, prop del 20 % de la població total.

Suport incondicional en la criança, refugi sentimental i també, en més situacions de les desitjables, suport econòmic socorregut. Les persones majors són una peça clau en la nostra societat que, a vegades, no rep l'atenció que hauria de rebre. Com podem fomentar l'acostament dels menuts?, com ens podem aproximar com a adults als nostres majors?

ESCOLTAR

- **Fomentar el respecte**, siguen persones grans conegudes o no.
- **Buscar l'equilibri** entre la impaciència infantil i la serenitat dels iaies, predicant amb l'exemple. Si ens veuen conversar amb tranquil·litat, ens copiaran.
- **Atendre i esperar que acaben d'expressar-se, batalletes incloses.** Un públic entregat és sinònim de felicitat.

COMPRENDRE

- **Esforçar-se per admetre les xicotetes manies que pugen tindre.**
- **Restar importància als errors o descuits**, quan no siguen rellevants.
- **Posar-se en el seu lloc abans de valorar les seues accions.** La seua gestió del temps i la de les prioritats és diferent i no per això és pitjor.

AJUDAR

- **Donar-los suport en la seua relació amb la tecnologia.** Ordinadors, mòbils, comandament a distància... tot canvia molt a pressa i per a tots és complicat adaptar-se.
- **Acompanyar-los quan es presenten dificultats.** Oferir-los ajuda en el transport públic, quan van carregats, si s'han desorientat...

POSAR EN VALOR

- **Corregir els xiquets sempre que es dirigisquen a ells de manera poc adequada o despectiva és atorgar-los autoritat.**
- **Aprofitar la seua experiència.** En l'etapa adulta, la relació pares i fills es relaxa i es transforma en una afinitat pròxima a l'amistat. Esta amistat té el plus del coneixement mutu. Convé no menysprear els seus consells.
- **Involucrar-los en les activitats.** Fer-los participants del nostre dia a dia i no únicament en el paper de cuidadors, sinó com a "companyes" d'oci i aprenentatge.
- **L'especial atenció als ancians als països asiàtics, concretament al Japó i la Xina, ens hauria de servir de referència.** El respecte a les persones majors s'inculca des de la infància. Tindre una persona major de referència és considerat un honor.

20%

A EUROPA, PROP DEL 20 % DE LA POBLACIÓ TOTAL TÉ MÉS DE 65 ANYS.

CUIDA LA SALUT DE LA TEUA MASCOTA, TAMBÉ A L'ESTIU

Malalties estivals més comunes

A TOTS ENS ENCANTA L'ESTIU I, PER DESCOMPTAT, A LES NOSTRES MASCOTES TAMBÉ. ÉS UN TEMPS FANTÀSTIC PER A ESTAR A LAIRE LLIURE I DISFRUTAR DE LA NATURA, PERÒ TAMBÉ HEM D'AUGMENTAR LES PRECAUCIONS PER A CUIDAR LA SALUT DELS NOSTRES ANIMALS, PER LA CALOR I LA HUMITAT QUE TENIM EN L'AMBIENT.

DAVANT DE QUALSEVOL MALALTIA EN L'ANIMAL, ES RECOMANA PORTAR-LO AL VETERINARI.

PRECAUCIONS PER A GOSSOS

Els gossos són les mascotes que més disfruten de les activitats d'estiu a l'aire lliure, per això també són els més exposats. No obstant això, amb algunes precaucions senzilles, podem evitar les afeccions més comunes a l'estiu, com són l'otitis, la dermatitis, l'al·lèrgia, els trastorns gastrointestinals i, no cal dir-ho, els temuts paràsits interns i externs. Davant de qualsevol malaltia en l'animal, es recomana portar-lo al veterinari.

Com podem previndre i detectar algunes malalties:

- **Tant les dermatitis i els problemes en la pell** com les reaccions al·lèrgiques, són molt comunes a l'estiu a causa dels bacteris que pot haver-hi en l'ambient i altres partícules, com el pol·len, la pols o els àcars. Les detectarem perquè el gos es rasca molt o per anomalies en el pelatge. Una manera de previndre la dermatitis i les al·lèrgies cutànies és banyar el gos amb un xampú antisèptic.
- **L'otitis** també es pot produir per la humitat de l'ambient, però també hem de prendre precaucions quan eixim a la muntanya i vigilar el gos en les zones d'espigues, ja que es poden introduir en les orelles i provocar infeccions.
- **A l'estiu, sempre hem de mantindre l'aigua dels animals neta** i en un lloc fresc de la casa, evitar donar menjar casolà i no baixar al carrer en els horaris de més sol. Amb tot això, podem previndre problemes gastrointestinals, cremades en els coixinets de les potes i colps de calor.
- **Hem de portar al dia les vacunes i antiparasitaris, especialment a l'estiu.** Puc, caparres i mosquits els poden transmetre malalties perilloses. Els millors aliats són els collarets antiparasitaris i les pipetes, a més de les pastilles de desparasitació interna.

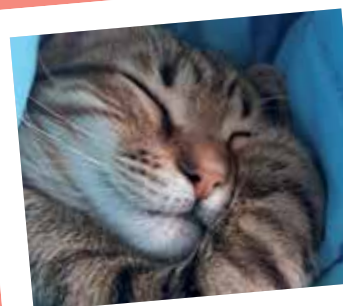
EL SOL I ELS GATS

La calor també afecta els gats, que poden patir malalties semblants a les dels gossos, com otitis, dermatitis, al·lèrgies i conjuntivitis. Estes afeccions poden ser provocades per les plantes, el pol·len o l'alimentació i alguns dels símptomes són tos, esternuts, secreció nasal, anomalies en el pelatge, infeccions cutànies, vòmits i diarrees.

En el cas dels gats és totalment vital tindre cura de l'aigua, ja que en necessiten molta per a combatre la calor, especialment, fresca i neta. També és molt important que el sol no pegue directament al seu menjar ni a l'abeurador. Si eixim de viatge, els gats es poden estressar molt i és recomanable que es queden en casa vigilats per un conegut que els pugui atendre.

ANIMALS MENUTS

Altres animals com conills d'Índies, conills o hámsters, a l'estiu requereixen una cura especial en la seua alimentació i l'aigua, que s'ha de mantindre sempre molt neta. Si els nostres animals de companyia són peixos, és molt important extreure les precaucions en l'aquari, vigilant la temperatura perquè varie i procurant que no li pegue el sol directament.



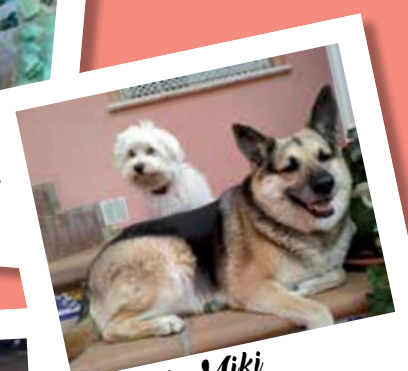
Blakie
Geni



Luna i Niko
José Ignacio Prado



Mushi
Santi Parrado



Riba i Miki
José Luis Abellán



Ronnie
Sofia Shangova



Tina
Trini Talens



EN CONSUM VOLEM CONÈIXER 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!



Estalvia paper i
consumix menys.



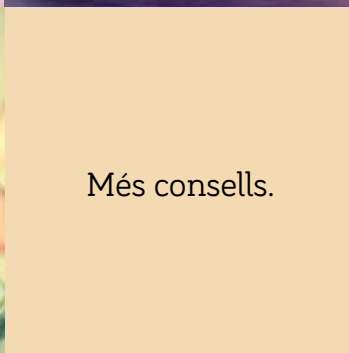
Guanya en
continguts.



Més receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a les
teues mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



i molt més per
compartir!



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

