

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

NOVEMBRE / DESEMBRE 2020 Núm. 105

consum



EL TEMA DEL MES

APOSTA PER UNA DECORACIÓ *HYGGE* ESTE NADAL

SABER COMPRAR. QUANT DUREN ELS ALIMENTS EN EL CONGELADOR.
ELS CINC DE... PACO ROCA. **SALUT I BELLESA.** 10 FALSOS MITES DE LA HIGIENE BUCAL.

HEM DE CONFIAR EN
L'EXTRAORDINÀRIA
CAPACITAT QUE TÉ
L'ÉSSER HUMÀ PER A
ADAPTAR-SE AL CANVI I
EIXIR-NE REFORÇAT.

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, Silvia Moreno, Núria Riba,
Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe
(Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes)
i Juan Gil (Psicòleg).
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.

Afrontem un final d'any incert pel que fa a molts aspectes de la nostra vida: d'una banda, la situació sanitària per la covid que continua estant en el punt de mira; i d'una altra, la situació econòmica. Són temes importants que tots tenim en el cap, però no hem d'oblidar que ja hem passat per un confinament i l'hem superat. Hem de confiar en la capacitat extraordinària que té l'ésser humà per a adaptar-se al canvi i eixir-ne reforçat. No podem caure en la desesperació ni l'angoixa perquè això ho superarem tots junts.

T'agradaria que este Nadal fora el més feliç? Aposta per una decoració *hygge*, perfecta per a donar calma i relaxació en estos temps d'incertesa. Et donem uns consells amb els quals sorprendràs els teus convidats. Descobrix-ho en el nostre **Tema del mes!** I, de cara als dinars i sopars de Nadal, ja saps què faràs? Et proposem un Nadal exòtic per al paladar en **Hui mengem**. En les celebracions de Nadal tenim ganes de posar a la nostra taula algun producte gourmet, entre els quals hi ha el foie, el paté, la crema, la mousse de foie... Però, quina diferència hi ha? Les trobaràs en **A Examen...**

Les famílies que disposen de poc de temps per a cuinar o anar al supermercat tenen un electrodomèstic indispensable: el congelador. També per a avançar compres, com ara de cara a Nadal. Però saps quant dura un aliment al congelador? T'ho expliquem en **Saber comprar**.

Una casa que estalvia energia cada dia cuida i respecta el medi ambient per si sola des dels fonaments fins a la teulada... Sona bé, veritat? Descobrix què és un habitatge sostenible en la nostra secció **És Eco**. I el que també sona bé és que els xiquets mengen verdures sense posar pegues. En **Cura infantil** et donem alguns trucs.

Trobar-nos amb moments difícils al llarg de la nostra vida és l'habitual, i més este any 2020, amb tot el que hem passat (i encara seguim) amb el coronavirus. En **Coneix-te** et donem uns consells per a suportar-los i, així, superar les adversitats, d'una manera natural i tranquil·la. Si estàs pensant conviure amb un gos i vols saber les seues qualitats per a decidir-te, et contem quines són les races de gos més comunes a Espanya a la nostra secció de **Mascotes**.

A més, coneixerem **«Els 5 de»** Paco Roca, una de les primeres figures de la novel·la gràfica a Espanya, guardonat amb el Premi Nacional del Còmic; t'explicarem totes les qualitats nutricionals de la corbina en **Els Frescos** i desmuntarem 10 falsos mites sobre la higiene bucal en **Salut i Bellesa**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es. Bon Nadal en la «nova normalitat»!



Consell de redacció.

08



18



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Paco Roca.
- 08 HUI MENGEM...**
Nadal exòtic, idees per a innovar amb el paladar per Nadal.
- 10 ELS FRESCOS**
Corbina.
- 12 SABER COMPRAR**
Quant duren els aliments en el congelador.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Diferències entre foie i paté.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Aposta per una decoració *hygge* este Nadal.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Origen dels dolços de Nadal.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Habitatges sostenibles: què podem aprendre d'una casa ecològica?
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum impulsa 25 iniciatives per a la consecució dels ODS en el seu 5t aniversari. La tenda en línia s'expandix. Consum obri 3 nous supermercats propis i 9 franquícies. El programa Profit de Consum evita el malbaratament de 6.900 tones d'aliments.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
10 falsos mites de la higiene bucal.
- 26 CONEIX-TE**
Com podem superar les adversitats.
- 28 CURA INFANTIL**
Trucs perquè els xiquets mengen més verdura.
- 30 MASCOTES**
Com podem saber la raça d'un gos.



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients, hem incorporat una secció en Món Consum amb els tiquets de compra en format digital. És el primer pas per a la digitalització i en esta primera fase conviuran els dos formats, paper i digital. Amb este nou servici, pots consultar l'import de la compra, fer una devolució en tenda o compartir-ho amb qui vulgues, i tot des del mòbil! Pots disfrutar d'esta opció més directament descarregant-te l'app Món Consum.

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-ho!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

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

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



ADOB CONTROLAT

Si l'ensalada et queda un poc forta per culpa d'un excés d'adob que no has pogut controlar, agrega al plat 2 o 3 cullerades de iogurt natural i mescla-ho bé. T'encantarà el nou sabor.

Rosario S.

@ 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!



Yo estoy muy contenta con la calidad y el precio... Pero mejor la calidad, la verdura fresca insuperable y el envío a domicilio estupendo.



Me gusta Comentar Compartir



Totalment satisfeta d'haver-me canviat de cadena de supermercats. Gràcies per cuidar així els clients. @Consum Xicotets detalls que marquen la diferència.



Hui vos ensenye una xicoteta compra que vaig fer en @supermercadosconsum; com que a Saragossa no en tenim sempre aprofite les vacances per a comprar algun producte que tenen. J No recorde els preus perquè vaig tirar els tiquets i ho vaig comprar en dies diferents, però eren baratets hihi #consum #supermercadosconsum #tonicfacial #contornodulls #bromacorporal #desmaquillant #cosmetica



Moltes gràcies Núria. Per compartir-ho i per la teua confiança.

COMPTAM 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



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

Este mes provem...

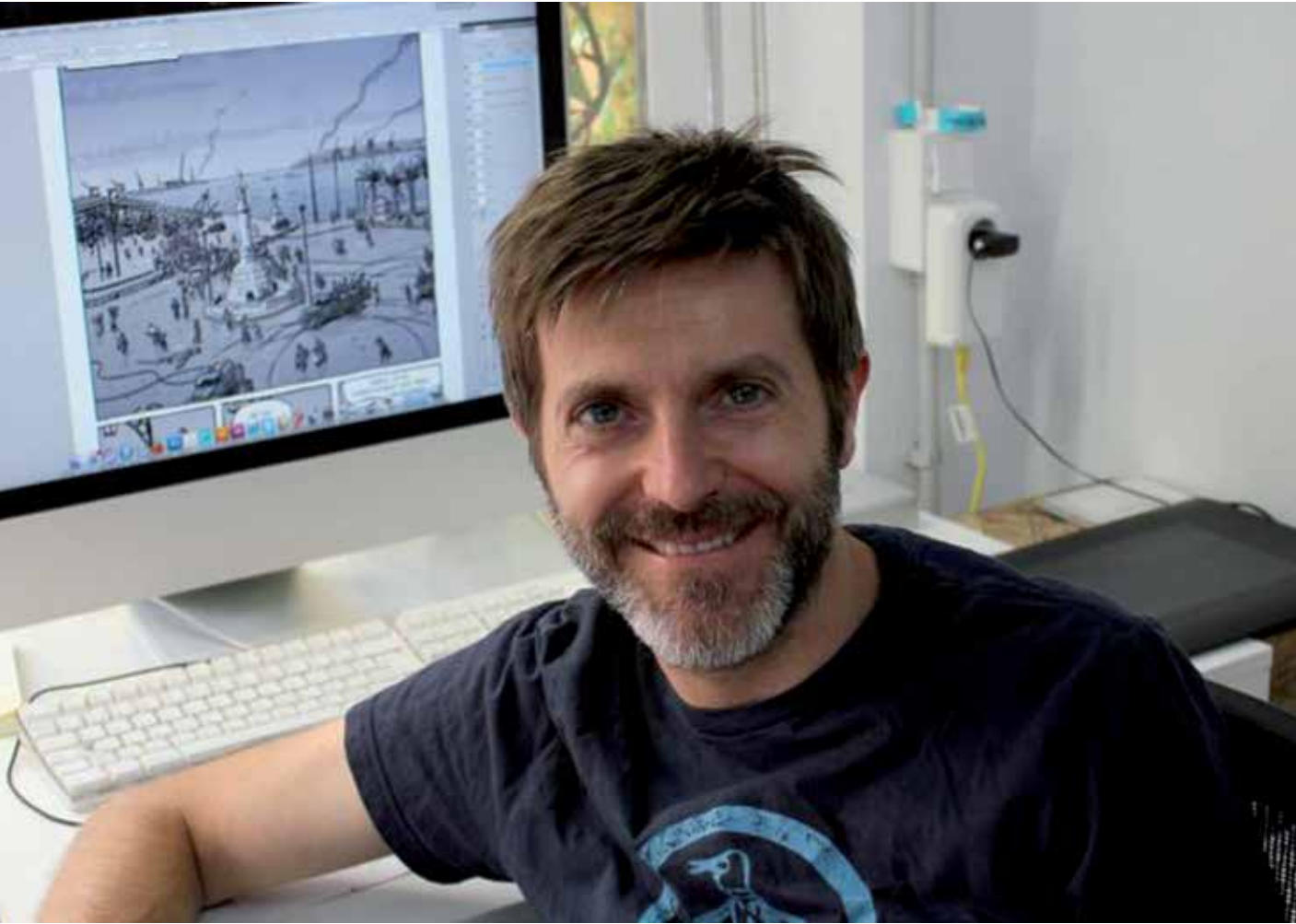


ELS CINC DE...

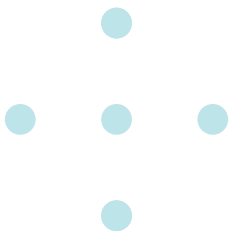
PACO ROCA

IL·LUSTRADOR

Sempre armat amb els seus llapis, Paco Roca és una de les primeres figures de la novel·la gràfica a Espanya, guardonat amb el Premi Nacional del Còmic. El valencià ha aconseguit convertir en heroi un ancià amb Alzheimer, en la seua famosa obra *Arrugues* (2007), i ha acostat al públic el relat dels exiliats espanyols que van combatre en la Segona Guerra Mundial en *Els solcs de l'atzar* (2013). L'èxit editorial no li ha arrabassat la personalitat amable i el sentit de l'humor ben entrenat, que alimenta a força de dieta mediterrània.



Per la realització d'este reportatge, Paco Roca i Consum entreguen 500 € a l'ONG Casa Caridad. Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



HUMMUS DE CIGRONS
És una de les cinc coses que no falten mai en qualsevol de les meues compres en Consum. Les meues filles odien els llegums, però podrien menjar hummus a totes hores. Bé, mentre no s'assabenten que està fet amb cigrons.

02



TOMACA NATURAL RATLLADA
Al senyor o la senyora que se li va ocórrer la brillant idea de ratllar tomaca i envasar-la haurien de concedir-li un premi Nobel. Gràcies a ell no he d'alçar-me mitja hora abans i ratllar tomaques per a les torrades del desdijuni.

03



QUINTOS DE CERVESA
Un altre gran invent que no falta en la meua cistella de la compra. Qui no ha tingut visites d'amics que es fan interminables? Els quintos de cervesa tenen la quantitat exacta d'una agradable, i breu, conversa.

04



TABULE
Sens dubte, este menjar envasat és el puntal de la meua dieta d'estiu. S'ha acabat allò de posar recipients, uns damunt d'uns altres, per a coure el cuscús. Això sí, tenia els porus de la cara nets de tant de llevar la tapa de l'olla per comprovar si ja estava al punt.

05



CLÒTXINES EN LLANDA
La meua senyora és de plaers mundans, i li encanten. El dia que haja de donar-li una sorpresa amb un anell de compromís tinc clar que anirà amagat dins d'una llanda de clòtxines en escabetx.

NADAL EXÒTIC

Idees per a innovar amb el paladar en el sopar de Nadal



ESTE NADAL VOLS SORPRENDRE ELS TEUS CONVIDATS AMB LES RECEPTES? ET DONEM IDEES PER A UN SOPAR DE NADAL EXÒTIC, PERFECTE PER A IMPRESSIONAR ELS TEUS CONVIDATS.

Nadal és tradició i costums. El seu significat, la gastronomia i la simbologia es manifesten de diferents maneres al voltant del món, però sempre amb un element en comú: compartir temps amb la família i els amics. Mantenint l'essència, variar o adaptar la nostra manera habitual de celebrar la festa ens oferix la possibilitat de descobrir altres hàbits. Si volem fer que este Nadal siguin unes festes úniques i sorprenents, carregades de plats singulars i inusuals, atractius al paladar i estimulants de la curiositat, hem arribat al lloc adequat. Moltes de les tradicions de Nadal del voltant del món ens poden paréixer exòtiques, diferents, llunyanes a la nostra manera de fer, però sempre tenen eixe punt en comú que les fa úniques.

UN SOPAR DE NADAL EXÒTIC

Al mar Bàltic, més precisament a Letònia, els plats dels dies de Nadal estan molt influïts pels ingredients nadius. La recepta del *gray peas* és la seua representació més singular, ja que els letons creuen que menjar pèsols grisos dona sort i diners. Se servix com a guarnició o entrant i està fet de pèsols secs grisos (pareguts als cigrons) cuinats amb ceba fregida i bacó.

Un altre lloc curiós pel que fa a la tradició gastronòmica de Nadal és Rússia. Un bon dinar o sopar que se'n pree ha de començar amb uns aperitius anomenats *zakuski*, en els quals destaquen les ensalades fredes o calentes i els entremesos. L'ensalada Olivier (adaptada i coneguda com a «ensalada russa»), la més tradicional possible, porta guatles rostides, creïlles bullides, cogombres, cogombrets, tàperes i llengua de vedella. Tots els ingredients, amb excepció de les tàperes, es tallen i es mesclen amb una salsa maionesa. Una altra ensalada és la d'«areng davall d'abric de pell» (*Seliodka pod shuboy*). La taula no estaria completa si no es feren visibles les sopes, entre les quals destaca la de bolets amb salsa *zaprashka*.

A Costa Rica, més precisament al districte de Zapote, el plat estrella que acompanya les celebracions és el tamal, a base de dacs, embolicat en fulles de plàtan i farcit de carn de porc o pollastre amb arròs i condiments típics de la terra.

Pel que fa a la gastronomia, el Nadal filipí és original pel *bibingka* que, antigament tenia una elaboració molt complexa. Es cuinava especialment en un recipient de terracota i el resultat era una gran coca plana i esponjosa lleugerament carbonitzada per les dos cares i amb aroma de fulles de plàtan torrades. Es disfruta calent o tebi després de la missa del gall. També destaquen les galletes d'arròs, conegudes com *kakanin*, i el *salabat*, una beguda de gingebre que se servix calenta als qui van de casa en casa cantant nades.

Les variables gastronòmiques, i les que fan referència a les celebracions, són innombrables (decoració, presentació dels plats, activitats...). Si vols sorprendre la pròxima nit de Nadal, t'animem a incloure noves receptes en el menú i a descobrir amb el paladar altres racons del món.

Sopa de bolets amb salsa "zaprashka"

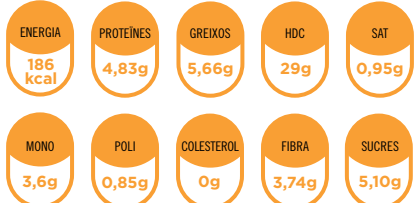
- INGREDIENTS** (4 persones)
- 500 g de bolets
 - 1 grapat de julivert fresc picat
 - 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
 - 250 ml de suc de col fermentat sauerkraut
 - 1 litre de caldo de verdures
 - 150 g de farina
 - 80 g de ceba picada
 - Sal i pebre



PREPARACIÓ

Neteja els bolets, talla'ls a trossos menuts i ofega'ls 3 minuts en una cassola amb una cullerada sopera d'oli d'oliva, un pessic de sal i el julivert. Agrega-hi el caldo, quan bulla abaixa el foc i deixa'l coure 40 minuts. Salpebra'l i aboca-hi el suc de col.

Calfa en una paella les 2 cullerades restants d'oli d'oliva, tira-hi la farina i meneja-ho fins que es torre. Incorpora-hi la ceba i continua torrant-hi. Aboca-hi 1/4 de tassa d'aigua calenta i meneja-ho; quan bulla, retira-ho. Afeg la ceba torrada a la sopa i servix-la.



Informació nutricional per ració.

Ensalada d'arengada

- INGREDIENTS** (4 persones)
- 240 g de remolatxa
 - 1,2 kg d'areng gran salat (o sardina)
 - 240 g de pomes àcides
 - 150 g de ceba
 - 400 g de creïlles
 - 300 g de carlotes
 - 200 g de maionesa
 - 10 g de cebollí
 - Sal

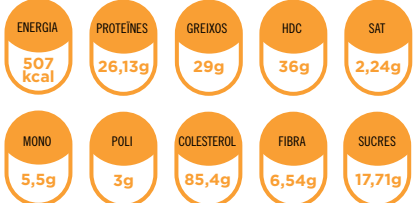
PREPARACIÓ

Lleva el cap de l'areng. Fes una incisió longitudinal al llarg de l'abdomen i esbudella el peix. Passa el ganivet al llarg de la columna vertebral i lleva-li l'aleta superior. Des del cap, lleva-li la pell fina.

Dividix l'areng en dos filets. Lleva les espines de la columna i les costelles. Amb unes pinces, lleva les espines xicotetes. Talla el filet a trossos menuts.

Bull les creïlles, les carlotes i les remolatxes amb pell per separat i deixa que es refreden. Pela totes les verdures i les pomes i ratlla cada ingredient en un plat diferent. Pica la ceba finament. Renta el cebollí i talla'l també a trossos menuts.

En un plat, distribuïx una capa d'areng, cobrix-la amb una capa de ceba i unta-la amb la maionesa. A continuació, col·loca una capa de creïlles i unta-la amb la maionesa. Després, alterna les capes de remolatxa i carlotes. Unta cada capa amb maionesa. La capa final correspon a les pomes. Aplana'n les vores, empolvora-ho amb el cebollí i, finalment, refreda-ho durant 3-4 hores.



Informació nutricional per ració.

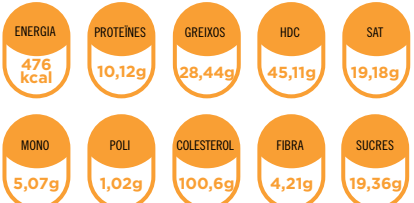
Postres bibingka

- INGREDIENTS** (10 persones)
- 180 g de sucre
 - 225 ml de llet de coco
 - 3 ous
 - 300 g de farina d'arròs
 - Sal
 - 4 g de rent
 - 125 g de formatge ratllat
 - 125 g de mantega
 - 125 g de coco ratllat



PREPARACIÓ

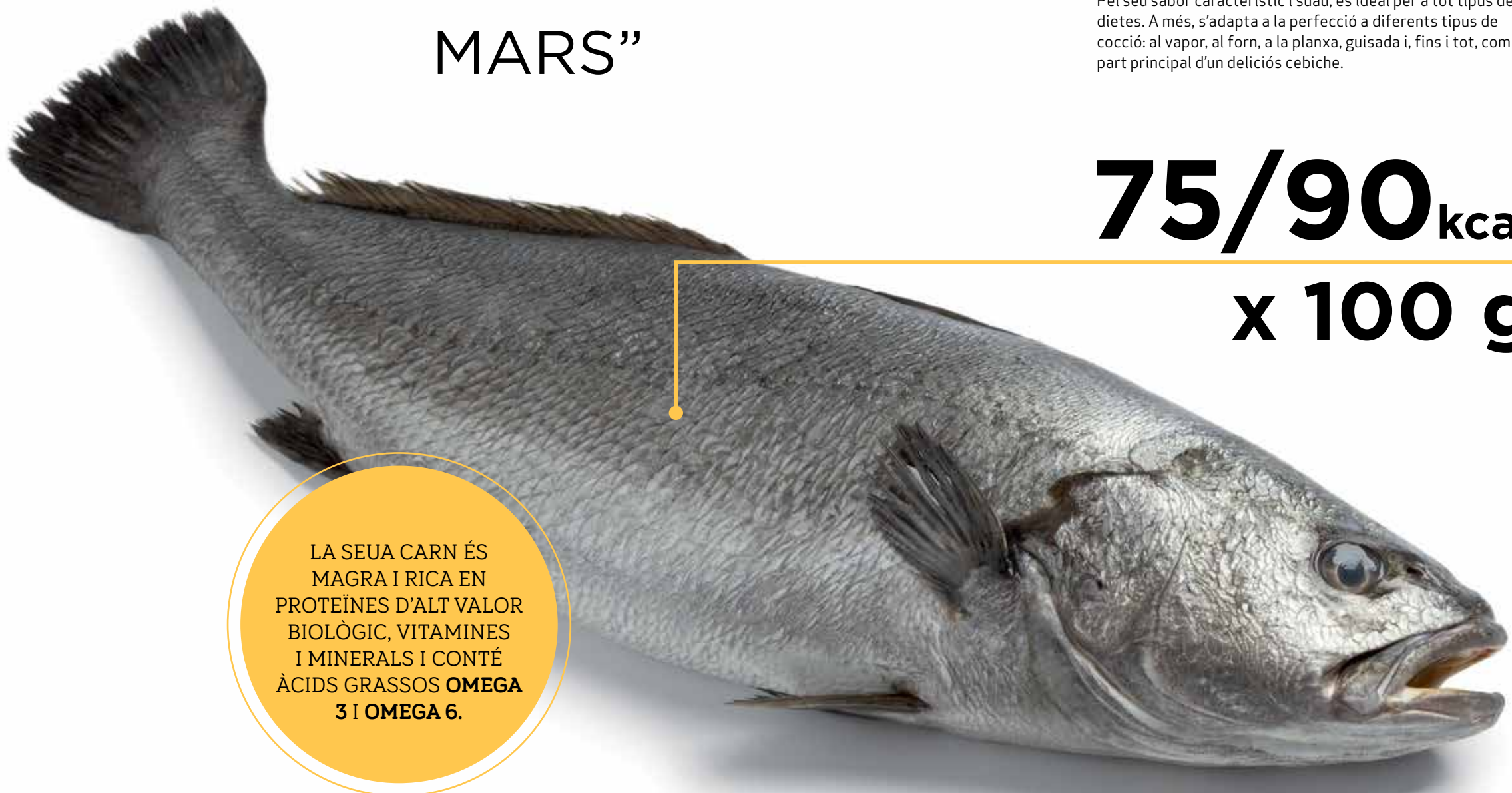
Mescla la llet de coco amb el sucre en un recipient i agrega-hi els ous batuts. En un altre bol, incorpora la farina amb un pessic de sal i el rent, unix les mescles resultants i bat-ho fins que tot s'integre perfectament. Després d'abocar la massa al motle, fica-la al forn calfat prèviament a 200 °C durant 15 minuts. Empolvora la massa amb el formatge ratllat i deixa-la al forn 20 minuts més. Mentre es cou, pinta la superfície amb mantega. Quan es refrede, trau-la del motle i per acabar decora-la amb coco ratllat.



Informació nutricional per ració.

Corbina

UN PEIX
“DELS NOSTRES
MARS”



LA SEUA CARN ÉS
MAGRA I RICA EN
PROTEÏNES D'ALT VALOR
BIOLÒGIC, VITAMINES
I MINERALS I CONTÉ
ÀCIDS GRASSOS **OMEGA**
3 I OMEGA 6.

La corbina amb denominació “dels nostres mars” és un peix blanc, criat al mar Mediterrani, que es caracteritza per tindre forma robusta i allargada i una cara platejada. Els italians en diuen bocca d'oro pel color daurat que té a l'interior branquial i a l'interior de la boca, dos característiques que la fan inconfusible.

La seua carn és magra i rica en proteïnes d'alt valor biològic, vitamines i minerals i conté àcids grassos Omega 3 i Omega 6. A més, el contingut en sal és reduït i és apta per a persones amb colesterol. Proporciona al voltant de 75-90 kcal per cada 100 grams.

Este tipus de peix ha reaparegut al mercat arran de l'aqüicultura, encara que també es pot trobar a mar obert, tant al mar Mediterrani com a l'oceà Atlàntic.

Pel seu sabor característic i suau, és ideal per a tot tipus de dietes. A més, s'adapta a la perfecció a diferents tipus de cocció: al vapor, al forn, a la planxa, guisada i, fins i tot, com a part principal d'un deliciós cebiche.

75/90_{kcal}
x 100 g



Cebiche de corbina
(2 persones)

INGREDIENTS

- 600 g de corbina neta i sense espines
- 2 cebes roges
- 4 alls
- 1 vitet
- 1 tassa de suc de llima
- 1/4 de tassa de vinagre blanc
- 2 cullerades de coriandre fresc picat
- Sal i pebre al gust

ELABORACIÓ

- 1 Talla la corbina neta en trossos mitjans i col·loca'ls en un bol alt amb el suc de llima, el vinagre, la sal i el pebre, i remena-ho bé. Tapa el bol i guarda'l en la nevera durant 30 minuts, remenant cada 10 minuts amb una cullera de fusta.
- 2 Pica els alls i el vitet, talla les cebes en juliana i renta-les amb un poc d'aigua.
- 3 Quan hagen passat els 30 minuts, trau el bol del frigorífic, afig-li l'all, el vitet, el coriandre picat i finalment les cebes. Mescla-ho tot bé.
- 4 Si vols que tinga un sabor més concentrat, deixa que es marine durant un parell d'hores. Però si no pots esperar, també estarà llest per a assaborir-ho.

MESOS? ANYS? DONCS DEPÉN. COM MÉS RÀPID ES CONGELE UN PRODUCTE, MILLOR ES CONSERVARAN LES SEUES PROPIETATS DE FRESCOR I QUALITAT. PERÒ ALERTA, PERQUÈ ELS ALIMENTS NO ES PODEN GUARDAR EN EL CONGELADOR INDEFINIDAMENT. A CONTINUACIÓ T'EXPLIQUEM QUANT DUREN, EN FUNCIO DE CADA TIPUS D'ALIMENT.

Les famílies que tenen poc de temps per a cuinar o anar al supermercat, amb freqüència tenen un electrodomèstic indispensable: el congelador. També per a avançar compres, per exemple de cara a Nadal, quan encara no hi ha tanta demanda de determinats aliments, com pot ser el marisc, i estan més assequibles; o, també, si som dels que cuinem una vegada a la setmana més quantitat i ho congelem per a anar traient-ho durant la setmana. Però quant duren els aliments en el congelador?

No podem guardar els aliments en el congelador indefinidament. Si volem que conserven totes les qualitats organolèptiques, el procés de congelació i descongelació ha de seguir unes indicacions concretes. Un excés en el temps de congelació pot afectar el sabor, l'olor i el color de l'aliment. Però no tots els aliments aguanten el mateix sense perdre qualitat. El més correcte és congelar un aliment cru tan prompte com siga possible i sempre ben embolicat en paper plàstic o ben aïllat en un tàper o una bossa per a congelats.

QUANT DUREN ELS ALIMENTS *en el congelador*

CARN

- VEDELLA I CORDER SENSE CUINAR: fins a 9 mesos.
- PORC: 6 mesos si està cru i un màxim d'1 any si està cuinat.
- CARN PICADA: 2 mesos.
- TITOT I POLLASTRE: fins a 12 mesos sense trossejar i 9 mesos si està tallat.
- SALSITXES: 1-2 mesos.

PEIX

- PEIX MAGRE O BLANC CRU (ABADEJO, LLOBARRO, LLENGUADO, LLUÇ...): 6 mesos.
- PEIX GRAS O BLAU CRU (ALADROC, TONYINA, CAVALLA, SALMÓ, SARDINA...): 2-3 mesos.
- PEIX CUINAT: fins a 6 mesos.
- PEIX FUMAT: fins a 2 mesos.

MARISC

- MOL·LUSCOS (CATXELS, CLÒTXINES O CLOÏSSES): 2-3 mesos.
- GAMBES: 3 mesos com a màxim.
- CRANCS: fins a 10 mesos.
- LLAGOSTA: fins a 12 mesos.
- MARISC CUIT: fins a 3 mesos.

FRUITES I VERDURES

- ALBERCOCS, PRUNES, MADUIXOTS, NABIUS, GERDS O FIGUES: fins a 12 mesos.
- CÍTRICS: màxim 3 mesos.
- VERDURES: 8-12 mesos.
- CALDO VEGETAL: 2-3 mesos.

LACTIS I OUS

- FORMATGE FRESC: 1 mes.
- FORMATGE CURAT: fins a 6 mesos.
- OU DUR (SENSE LA CORFA): fins a 6 mesos.
- CLARES D'OU FRESQUES SEPARADES DEL ROVELL O TOT BATUT: 6-12 mesos.

PA

- PA EMBOLICAT EN BOSSES PER A CONGELADOR: fins a 3 mesos.
- PA DE MOTLE: 1 mes.

PLATS CUINATS

- MENJAR SOBRANT: 2-3 mesos.
- SOPES, PURÉS, CREMES I SALSES: fins a 4 mesos.

Quines diferències hi ha entre FOIE I PATÉ?

Nadal està molt a prop i estos dies tenim ganes de traure a la taula algun producte gourmet, entre els quals hi ha el foie, el paté, la crema, la mousse de foie... en les seues múltiples presentacions. Però, quines diferències hi ha?

DE QUÈ ESTÀ FET EL FOIE-GRAS?

El foie-gras, tal com indica el seu nom en francès, està elaborat a partir de fetge, que pot ser d'oca, d'ànec o d'oca salvatge, encara que este últim és el menys habitual. El podem vore també com a foie només, però és el mateix producte. El foie és un producte carni que està sotmés a un tractament tèrmic per a conservar-lo que també es pot comercialitzar fresc, amb una vida útil molt més breu.

A diferència del paté, en l'elaboració de foie-gras el fetge no es mescla amb un altre tipus de carn. És només fetge tractat mitjançant calor amb la finalitat d'higienitzar el producte, que pot dur altres ingredients per a potenciar-ne el sabor: vi, sucre, pebre...

S'elabora només amb fetge d'oca o amb el fetge de dos espècies concretes d'ànec: la *Cairina moschata*, o ànec mut, i l'encreuament d'este amb l'espècie *Anas platyrhynchos*, o ànec collverd.

Podem trobar-ne de diferents tipus, depenent del tipus de conservació, el tall o la mescla amb altres ingredients.

- **Foie-gras fresc:** 100% de fetge complet o en peces, conservat en fresc, sense coure. Pot tindre categories com ara extra, primera i segona. Té una vida útil d'uns 15 dies.
- **Foie-gras en conserva:** el fetge sencer d'au se sotmet a un procés tèrmic d'uns 105 °C -108 °C per a allargar-ne la vida útil.
- **Foie-gras micuit o semiconserva:** és foie semicuit, també amb 100% de fetge, per això dura menys temps. Mentre que el foie-gras s'elabora sotmetent-se a un procés d'esterilització, el semicuit o *micuit* du un procés de pasteurització que fa que este producte s'haja de consumir abans.

FOIE

El foie-gras està elaborat a partir de fetge, que pot ser d'oca, d'ànec o d'oca salvatge, encara que este últim és el menys habitual.



PATÉ

El paté és un derivat carni elaborat amb carns de diversos tipus, principalment del fetge, i espècies.

A DIFERÈNCIA DEL PATÉ, EN L'ELABORACIÓ DE FOIE-GRAS EL FETGE NO ES MESCLA AMB UN ALTRE TIPUS DE CARN.

- **Parfait de foie:** com a mínim, ha de contindre un 75% de fetge d'ànec o d'oca.
 - **Mousse de foie-gras:** conté menys del 50% de fetge d'ànec i es mescla amb altres peces de carn.
- A més, el foie-gras també es classifica segons com siguen els trossos de fetge amb què s'ha elaborat:
- **Foie-gras sencer o entier:** compost amb lòbuls sencers.
 - **Foie-gras (a seques):** s'elabora a partir de trossos d'estos lòbuls.
 - **Bloc de foie-gras:** elaborat amb una emulsió de foie-gras i altres ingredients, com espècies i licors. Pot contindre trossos sencers de foie-gras, que s'aprecien al tall.

DE QUÈ ESTÀ FET EL PATÉ?

També és un terme francès que significa 'pasta'. És un derivat carni elaborat amb carns de diversos tipus, principalment del fetge, i espècies. Per tant, és una mescla d'ingredients, que el fa més econòmic que el foie-gras. Com més alt siga el percentatge de fetge, millor serà la seua qualitat. A més, el paté incorpora diversos ingredients: carn de diferents animals (principalment de porc), llet i ou, que ajuden a aconseguir eixa consistència característica.

Encara que tots coneixem este producte com a «paté», la manera correcta de denominar-lo seria «paté de fetge», seguit del nom de l'animal del qual procedix. Els més habituals solen ser els patés de fetge de porc, seguits dels de fetge d'ànec.

La paraula *paté* s'atorga també a masses elaborades amb carn d'altres animals:

- **Patés carnis:**
 - **Paté de foie:** conté un mínim de 20% de fetge gras d'ànec o d'oca.
 - **Paté d'ànec:** conté carn d'ànec, però no el seu fetge.
- **Patés d'aviram**
- **Patés de peix i marisc**
- **Altres:** on s'inclouen els vegetarians

Aposta per una decoració hygge este Nadal

T'AGRADARIA QUE ESTE NADAL FORA EL MÉS FELIÇ? SI LA RESPOSTA ÉS SÍ, APOSTA PER UNA DECORACIÓ HYGGE. AMB ESTOS CONSELLS SORPRENDRÀS ELS TEUS CONVIDATS.



QUÈ ÉS L'ESTIL HYGGE?

Hygge és una paraula danesa que descriu una sensació, un moment i una experiència alhora. Segons Meik Wiking, autor del llibre *Hygge. La felicitat de les petites coses*, el *hygge* "consistix a estar amb les persones que volem. Una sensació de llar. Sentir-nos segurs, protegits del món i permetre'ns abaixar la guàrdia. Tant si és tenint una conversa sense fi sobre les xicotetes o grans coses de la vida –o només estant a gust en companyia de l'altre en silenci–, o senzillament disfrutant d'una tassa de te a soles." El que es podria traduir com el benestar de l'"ací i ara", deixant l'estrès de banda.

Este concepte s'associa amb un dels secrets de la felicitat; de fet, Dinamarca, país originari d'este concepte, és un dels més feliços del món i el *hygge* sembla que hi contribuïx.

PER QUÈ UN NADAL HYGGE EN CASA?

Nadal en si és un moment molt *hygge*, amb les seues reunions familiars, la preparació de les festes, la decoració de la casa, l'ambient especial que es crea, etc. Però, a més, el Nadal *hygge* ens protegeix de l'estrès general i de l'estrès consumista que ens envolta, sobretot en este període de l'any.

IDEES DE DECORACIÓ HYGGE

Per a aconseguir la calidesa de l'estil *hygge* i crear un ambient acollidor i tranquil, hem d'optar per una decoració on predomine la fusta, la senzillesa i les llums tènues en els elements nadalencs "purs", com l'arbre. També hem de buscar teixits suaus i calentets, detalls cuidats, un poc de minimalisme i molta naturalesa.

- **L'arbre:** un avet amb 3 elements bàsics pot ser tot un èxit. Només cal utilitzar figuretes menudes, uns llums i una estrela de fusta dalt de tot. Pots combinar diferents estils i donar-li el teu toc personal, però sense recarregar massa l'arbre.
- **Estants i mobles:** aprofita'ls per a afegir elements decoratius concordes amb el teu estil: garlandes, llums menuts en algun espill, mantes per a butaques i sofàs, etc.
- **La taula:** és un element imprescindible per a transmetre este esperit *hygge* a tots els comensals. Utilitza un tapet de tela ben planxat; tria un centre de taula bonic, amb 3 o 4 elements, que permeten un bon maneig dels plats a tots els que estiguen asseguts en taula; aposta per una vaixel·la diferent de l'habitual, sense grans pretensions, però tin en compte que només canviant els plats la taula tindrà un aire diferent; cuida també els xicotets detalls: fes etiquetes amb els noms dels comensals, utilitza un saler i una pebrera bonics, trau l'aigua en un pitxer, presenta el vi amb un decantador, utilitza uns tovallons bonics, etc.
- **La porta d'entrada:** penja-hi una corona, un adorn DIY, una estrela o un calcetí. Encara que et parega una favada, estos tocs són els que marquen la diferència.

HYGGE ÉS UNA PARAULA DANESA QUE DESCRIU UNA SENSACIÓ, UN MOMENT I UNA EXPERIÈNCIA ALHORA.

6 factors per a crear un ambient hygge infal·libre

- 1 EL SABOR**
Assaborir sense presses, utilitzant els sentits per a disfrutar de cada mos, del moment i de la família. No hi ha res més *hygge* que esta sensació. No cal crear un menú sibarita, hi ha moltes receptes senzilles que faran les delícies de tots els presents.
- 2 L'OLOR**
Xocolata, canella, coca... La felicitat del Nadal té una olor per a tu? Cada u té els seus codis en este sentit, l'olor que només tu saps que et reconforta. Disfruta-la quan arribe el moment.
- 3 ELS SONS**
Pensa en aquells sons característics per a tu durant esta data. La pluja, les rialles dels xiquets, el soroll de la llenya quan crema, etc. Això també forma part del Nadal *hygge*.
- 4 EL TACTE**
El teixit de la teua manta preferida, la tassa de ceràmica de la iaia, la font de les postres casolanes de ta mare... Quin és per a tu el tacte de Nadal?
- 5 LA LLUM**
Utilitza ciris per a crear un ambient càlid i relaxat, regula la intensitat de la llum per a fer les estances més acollidores... Amb xicotets gestos podem aconseguir grans canvis.
- 6 PRESÈNCIA I GRATITUD**
Viu el present, l'"ací i ara", troba el plaer de les coses senzilles (un bon llibre, la música que t'agrada, regar les teues plantes preferides, prendre't un te en la terrasseta, etc.). I, després, agraïx el plaer de poder viure estos moments, és molt reconfortant.

DESCOBRIX L'ORIGEN DELS

dolços de Nadal

TORRÓ, POLVORONS, MASSAPANS...
TOTS ESTOS DOLÇOS ENS TRASLLADEN
A ESTA ÈPOCA DE L'ANY, PERÒ
CONEIXES L'ORIGEN D'ESTOS DOLÇOS
TÍPICS DE NADAL?

Hui dia ningú no concep un Nadal sense els tradicionals dolços tan estesos per tota la geografia del nostre país. A més dels més típics com el torró, els massapans, els mantecados, els polvorons o el tortell de reis, cada zona té els seus propis, com és habitual en la cuina i rebosteria espanyola. Però la realitat és que, a hores d'ara, ningú no es pregunta com van sorgir estos dolços que hui trobem en els lineals dels supermercats, i que antigament s'elaboraven en les mateixes cases.

QUIN ÉS L'ORIGEN DELS DOLÇOS TÍPICS DE NADAL?

Encara que la majoria tenen l'origen en la gastronomia àrab, no se sap exactament en quin moment es van començar a elaborar. Les primeres dades que es tenen és que durant els segles XVIII i XIX es va estendre el consum dels dolços de Nadal fins a convertir-se en un costum totalment assentat en nombrosos països.

A Espanya, la varietat que hi ha és amplíssima i moltes de les seues receptes de Nadal s'han exportat a zones d'Hispanoamèrica. Alguns historiadors apunten a un origen religiós: durant la celebració del Nadal i l'Epifania dels Reis Mags, moltes comunitats limitaven el consum de carn a favor d'aliments també elaborats a base de blat que simbolitzaven una comunió amb Crist. A este ingredient principal del blat, s'hi van anar afegint uns altres com la mel, les ametles, el xocolata, els ous, etc., fins a donar origen a un gran ventall de dolços.

TORRÓ D'ALACANT

Hi ha diverses versions sobre l'origen d'este dolç, ja que el seu origen es remunta a molts segles arrere. Segons sembla, els grecs consumien un menjar semblant que proporcionava energia als esportistes durant les Olimpíades: una mescla de mel amb fruita seca. Però van ser els àrabs els qui van dur estes postres a les costes del Mediterrani, en particular a Espanya i a Itàlia. La versió espanyola del torró naix a la província d'Alacant al voltant del segle XV. Actualment, quan sentim a parlar de la denominació Torró de Xixona (textura blana) o Torró d'Alacant (textura dura), és perquè estan dins de la IGP (indicació geogràfica protegida) que, a més, està certificada pel Consell Regulador de Xixona.



POLVORONS D'ESTEPA, SEVILLA

Són dolços elaborats a base de sagí de porc o mantega que es mescla amb farina i altres ingredients com la canella, el vi o la llima. Al contrari dels massapans o torrons, que disposen de receptes des del segle XVI, els polvorons són molt més moderns i apareixen en molt pocs documents anteriors al XIX.

MANTECADOS D'ESTEPA, SEVILLA

El seu origen es remunta al segle XVI en el convent de Santa Clara d'Estepa, on es conserven referències a l'elaboració de «mantecados d'Estepa» amb receptes antigues, i on fins i tot van tindre confeters contractats per a atendre la demanda que els arribava de Sevilla o Madrid.

MASSAPANS DE TOLEDO

Els historiadors conten que el massapà el van inventar les monges del convent de Sant Climent de Toledo. Després de la batalla de Las Navas de Tolosa, en 1212, la ciutat es va quedar sense blat i, per a pal·liar la fam, les monges van mesclar l'únic que tenien en els seus rebostos, ametles i sucre. Amb esta pasta dolça i succulenta van donar menjar a molta gent.



PASTISSETS DE MONIATO DE VALÈNCIA

Tenen l'origen a la Comunitat Valenciana, en l'època d'Al-Àndalus, moment en què es va crear una nova manera d'endolcir la canya de sucre i que va donar pas a una etapa d'esplendor de la rebosteria. Estos pastissos són un tipus de cresta dolça amb confitura de moniato en l'interior i són un clàssic en les sobretaules de Nadal.



ROTLLETS D'ANÍS DE LA COMUNITAT VALENCIANA I MÚRCIA

Acompanyen els pastissos de moniato en les safates de dolços de Nadal. Típics de la Comunitat Valenciana i la Regió de Múrcia, estes pastes tenen l'origen en l'antiga Roma i es van estendre per bona part del Mediterrani. La massa és molt semblant a la dels pastissos de moniato, sempre regada amb un bon raig d'anís sec.



TORTELL DE REIS

És l'últim dolç de Nadal que ha arribat a les nostres taules, encara que, segons els historiadors, és una tortada que ja es consumia al segle II aC, quan se celebraven les Saturnals, una festa pagana en honor de Saturn, el déu de les collites. Amb l'arribada de la religió cristiana, les festes paganes van desaparèixer. Segles més tard, la coca tradicional va tornar a Espanya i França de la mà de Felip V, encara que ja no amb la mateixa simbologia. Però no va ser fins a mitjan segle XIX quan es va triar la tradicional data del dia de Reis per a ser assaborit, creant al voltant d'este dolç deliciós tota una parafernàlia amb les característiques que coneixem hui dia.



HABITATGES SOSTENIBLES

Què podem aprendre d'una casa ecològica?

UNA CASA QUE ESTALVIA ENERGIA CADA DIA CUIDA I RESPECTA EL MEDI AMBIENT PER SI MATEIXA DES DELS FONAMENTS FINS A LA TEULADA... SONA BÉ, VERITAT? DESCOBRIM QUÈ ÉS UN HABITATGE SOSTENIBLE I QUINES CARACTERÍSTIQUES TÉ.

La necessitat de buscar solucions més respectuoses que ens permeten dur un estil de vida més sostenible ha donat com a resultat el desenvolupament de la construcció i el disseny bioclimàtic: és a dir, d'habitatges pensats per a minimitzar la nostra petjada ecològica.

Encara que hi ha molts models de casa ecològica, totes tenen algunes característiques en comú que podem aplicar al nostre habitatge, a l'actual o al dels nostres somnis.

CARACTERÍSTIQUES D'UN HABITATGE SOSTENIBLE

Materials

Construcció. Materials naturals, preferiblement de la zona on se situa l'edifici: fusta, rajola o formigó de producció ecològica i on sempre predominen els elements de l'obra tradicional. També reciclats i reciclables i els que permeten una regulació natural de la temperatura i la humitat.

Interior. La proximitat dels materials s'aplica també a tots els elements d'interior: mobiliari, decoració, elecció de les plantes... per a afavorir la màxima integració possible amb l'entorn.

Exterior. Els tancaments i els acabaments exteriors tenen en compte la situació i l'emplaçament de la construcció perquè coincideixen amb la naturalesa i l'estètica de l'espai. Cal un bon aïllament de l'habitatge, clau per a l'estalvi energètic.

Consums

Aigua. S'incorporen sistemes d'aprofitament i depuració d'aigües, tant sanitàries com de pluja; a més, s'opta per la descàrrega eficient.

Autoprovèïment. Habitualment disposen d'horts per a afavorir el cultiu propi, a més de tallers o espais destinats a l'elaboració de productes d'autoconsum: sabó natural, paper reciclat o compost, entre d'altres.

Energia

Climatització. Prèviament a la construcció es tenen en compte les possibilitats d'orientació del projecte per a aprofitar al màxim la llum natural i les opcions de ventilació. Tant com es pugui, les estances de dia se situen en la façana sud i s'evita col·locar mobles voluminosos en estes zones per a afavorir la ventilació correcta.

Energia renovable. L'energia prové, sempre que es pugui, de fonts naturals: plaques solars, aerogeneradors, molins d'aigua...

Electrodomèstics. Són de baix consum i emissions i amb elements envoltants naturals.

Residus

Reduir, reutilitzar i reciclar és el lema número u en este tipus de cases: aprofitar els envasos, reciclar la roba i utilitzar només el que calgui.


Els **contenidors de reciclatge** específics per a cada tipus de material hi tenen un espai destacat.

Aprofitament dels residus: en els casos on es disposa d'espai a l'aire lliure suficient, es tracten els residus orgànics per a l'elaboració de compost.



5T ANIVERSARI
DELS ODS







Consum impulsa 25
iniciatives per a la
consecució dels ODS
en el seu 5t aniversari






5 anys donant suport als ODS.

Molts més compromisos:

decirhaciendo.consum.es/ser-responsables

 <p>28.700 t d'aliments donats</p>	 <p>53 milions invertits en conciliació</p>
 <p>54 milions invertits en digitalització</p>	 <p>Bosses amb +70% de plàstic reciclat</p>
 <p>Disminuint un 83,6% la petjada de carboni</p>	 <p>Aportacions al teixit associatiu local d'1,1 milions</p>



La Cooperativa se suma a la campanya #donemusuportalsODS promoguda per la Xarxa Espanyola del Pacte Mundial, fent un repàs de les seues actuacions amb l'Agenda 2030

Consum impulsa 25 línies de treball per a la consecució dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), que el mes de setembre passat van celebrar el seu quint aniversari. Els ODS, també coneguts com Objectius Mundials, van ser adoptats per tots els Estats membres l'any 2015 per a posar fi a la pobresa, protegir el planeta i garantir que totes les persones disfruten de pau i prosperitat en 2030. S'agrupen en 17 línies d'actuació per a equilibrar la sostenibilitat mediambiental, econòmica i social.

La Cooperativa s'unix a la campanya #donemusuportalsODS per a treballar la difusió d'estos Objectius de les Nacions Unides, en col·laboració amb la Xarxa Espanyola del Pacte Mundial. L'objectiu és actuar, des del seu compromís amb els ODS, com a altaveu i aconseguir un efecte multiplicador perquè es coneguen i es treballen. Consum es va adherir en 2011 a la iniciativa UN Global Compact, la major iniciativa mundial en sostenibilitat.

Els 17 ODS s'agrupen, al seu torn, en cinc blocs fonamentals: Persones, Planeta, Prosperitat, Pau i Associacions. Sobre estos blocs, Consum du a terme diferents actuacions i iniciatives, que des de 2015 han obtingut uns resultats que es mostren desglossats a continuació.

TENDA EN LÍNIA

La tenda en línia de Consum
s'expandix



Suma 27 noves poblacions des de juliol

Consum continua ampliant el seu servei de tenda en línia a la Comunitat Valenciana i a la província de Barcelona. Concretament, ofereix el seu comerç electrònic en 27 noves poblacions: Orpesa, Borriana, les Alqueries i Nules, a Castelló; Canet d'en Berenguer, Nàquera, Montserrat, Cheste, Villar del Arzobispo i Casinos, a València; els Arenals del Sol d'Elx, a Alacant; i el Prat de Llobregat, Granollers, Mollet del Vallès, Martorelles, Montornès del Vallès, Montmeló, Parets del Vallès, Lliçà de Vall, Marata, Cardedeu, la Garriga, l'Ametlla del Vallès, Santa Eulàlia de Ronçana, Canovelles, la Roca del Vallès i Lliçà d'Amunt a la província de Barcelona.

Amb estes noves ampliacions de la tenda en línia, Consum arribarà a més de 436.000 clients potencials.

Omnicanalitat

Els clients poden accedir a tots els descomptes i «Els meus Preferits» acumulats per al compte de cada soci client, ja que el programa de fidelització Món Consum està completament vinculat amb la plataforma en línia.

La tenda en línia de Consum disposa de més de 9.000 articles, entre els quals destaquen els aliments frescos al tall, com ara carn, peix i xarcuteria. A fi de garantir el millor servei, la comanda en línia es prepara des del mateix supermercat.

OBERTURES

Consum obri 3 nous
supermercats propis
i 9 franquícies



La franquícia Charter també suma 9 nous supermercats

Consum ha obert 3 nous supermercats els últims 3 mesos. Concretament a Mota del Cuervo (Conca), Onda (Castelló) i Albacete capital. Estes obertures han suposat la creació de 80 nous llocs de treball i un augment de sala de vendes de més de 4.000 metres quadrats.

Per la seua banda, Charter, la franquícia de Consum, ha obert 9 nous supermercats els últims mesos. Les obertures s'han repartit 4 a València: 2 a València capital, 1 a Aldaia i 1 a Tavernes de la Valldigna; 2 a Múrcia: Lorquí i Molina del Segura; 1 a Manresa (Barcelona); 1 a Villanueva de la Jara (Conca); i 1 a La Puerta del Segura (Jaén).

3a SETMANA CONTRA
EL MALBARATAMENT

El programa Profit
de Consum evita el
malbaratament de 6.900
tones d'aliments



La Cooperativa col·labora amb la III Setmana contra el Malbaratament d'AECOC, sensibilitzant els seus clients sobre l'aprofitament d'aliments

A través del seu programa Profit de donació d'aliments, Consum ha aconseguit l'aprofitament de més de 6.900 tones d'aliments durant l'any 2019, un 8% més que en 2018, i d'esta manera ha evitat el malbaratament alimentari.

Gràcies al programa Profit de gestió responsable dels aliments i a la labor dels més de mil voluntaris amb què col·labora Consum, es va ajudar més de 50.000 persones, a qui diàriament es van entregar aliments, dels quals el 76% van ser producte fresc, fet que posa de manifest el compromís social de la Cooperativa amb els col·lectius més vulnerables, al mateix temps que permet una dieta més saludable. A més, el programa Profit va evitar que s'emeteren a l'atmosfera 4.400 tones de CO₂, fet que va minimitzar l'impacte sobre l'entorn i va reduir la petjada de carboni, com a part de la política de sostenibilitat de Consum.

La Cooperativa col·labora amb la III Setmana contra el Malbaratament d'AECOC, per a sensibilitzar els seus clients sobre l'aprofitament d'aliments a través de la compra responsable, mitjançant l'emissió de missatges per la megafonia en els seus supermercats.

Des del començament d'este any 2020, Consum ha donat 3.961 tones d'aliments per un valor de 10,5 milions d'euros, com a continuació a la seua política d'aprofitament d'aliments i que, majoritàriament, també han ajudat a pal·liar els efectes de la crisi derivada de la COVID-19.

10

FALSOS
MITES
DE LA
HIGIENE
BUCAL

ESTEM EXPOSATS A UNA GRAN QUANTITAT D'INFORMACIÓ DIÀRIAMENT I N'HI HA QUE NO ÉS REAL. EN ESTE ARTICLE DESMUNTEM 10 FALSOS MITES SOBRE LA HIGIENE BUCAL.

1 ELS RASPALLS DE CERRES DURES SÓN MILLORS PER A UNA NETEJA CORRECTA.

Els raspalls de cerres dures no són millors. Els especialistes recomanen els raspalls de cerres suaus, ja que les dures poden causar problemes en les genives i en l'esmalt.

L'objectiu principal d'un raspall de dents és eliminar la placa i estimular les genives. Si el teu dubte és si comprar-lo manual o elèctric, estos són els pros i els contres de cada un.

2 EL COL·LUTORI SUBSTITUÏX EL RASPALLAT.

En cap cas. El col·lutori sempre és un complement al raspallat. Mastegar xiclet tampoc substituïx el raspallat. Mai. Mastegar xiclet o mastegar fruites i verdures afavorix l'autoneteja i augmenta la saliva, però no substituïx el raspallat correcte.

3 ELS QUEIXALS DE L'ENTENIMENT SEMPRE S'HAN DE TRAURE.

No sempre cal extraure'ls. L'odontòleg avalua cada cas en funció de la posició i l'estat de la peça tenint en compte l'afecció de cada pacient.

LES CÀRIES SEMPRE FAN MAL.

Una càries pot estar present en una dent, principalment en l'esmalt, sense que el pacient tinga cap dolor. El dolor s'inicia generalment quan la infecció s'estén a la dentina, la capa interna de les dents, i en contacte amb begudes fredes o calentes o sucres. Les revisions periòdiques són la millor ferramenta per a detectar una càries a temps.

5 ELS POSTISSOS SÓN PER A TOTA LA VIDA.

Els materials de les peces postisses s'han de substituir pel desgast i la contaminació. A més, els teixits gingivals de les genives evolucionen amb el pas del temps, per això la rigidesa de la pròtesi pot generar molèsties.

L'OBJECTIU PRINCIPAL D'UN RASPALL DE DENTS ÉS ELIMINAR LA PLACA I ESTIMULAR LES GENIVES.

6 LES CÀRIES DE LES DENTS DE LLET NO AFECTEN LES DEFINITIVES.

És una falsa creença que ha sigut responsable de problemes greus en la dentició definitiva. La càries de la dent de llet s'ha de tractar i, a més, tan prompte com es pugui per a previndre danys permanents.

7 ÉS NORMAL QUE EM SAGNEN LES GENIVES.

El sagnat de les genives és un senyal d'alarma. Convé revisar-ho amb l'especialista perquè en determine l'origen i la possible solució.

8 EL MAL ALÉ SEMPRE ÉS PER PROBLEMES D'ESTÓMAC.

L'origen més freqüent de l'halitosi o mal alé són les malalties bucodentals, principalment la càries i la malaltia de les genives. Segons el Col·legi d'Odontòlegs i Estomatòlegs d'Alacant, estos factors són els responsables de l'halitosi en el 85-90% dels casos. Les causes relacionades amb problemes otorrinolaringològics, vies aèries o alteracions metabòliques són menys freqüents.

9 ÉS NORMAL QUE L'EMBARASSADA PERDA ALGUNA DENT.

No és cert. L'embaràs és un període que necessita cures específiques, també de la boca. L'augment de la salivació durant esta etapa pot fer augmentar alguns problemes previs a la gestació, per això convé mantindre una revisió freqüent i preventiva.

10 EL BICARBONAT ÉS EL MILLOR BLANQUEJADOR.

No és cert. És un remei casolà molt perillós si s'aplica a la boca, ja que erosiona l'esmalt dental i pot debilitar les dents.

Com podem superar les adversitats

TROBAR-NOS AMB MOMENTS DIFÍCILS AL LLARG DE LA NOSTRA VIDA ÉS L'HABITUAL. ET DONEM UNS CONSELLS PER A SUPORTAR-LOS I, AIXÍ, SUPERAR LES ADVERSITATS.

Sembla que cada desafiament que experimentem es convertix en un gran maldecap. Després d'un mal moment, ens trobem en una disjuntiva: vore-ho com una oportunitat o permetre que el passat controle el que ha de passar. No importa el que estigues experimentant, el que importa és saber que hi ha un propòsit darrere de cada u de nosaltres.

COM PODEM AFRONTAR UNA SITUACIÓ DIFÍCIL

- **Consciència i acceptació.** Sigues conscient de l'adversitat com una cosa inevitable en la vida. Evitar-ho, resistir-s'hi, només farà que persistisca i s'allargue el patiment.
- **Rodejar-se de gent positiva.** Les companyies i amistats en situacions difícils ens afecten en l'estat d'ànim, directament o indirecta. És important rodejar-se de persones que ens donen suport, que ens animen i ens protegeixen, de persones que accepten els nostres defectes, errors i imperfeccions. Quan tenim una xarxa de suport, ens sentim més forts i capaços d'afrontar situacions adverses.
- **Escriure.** És bo que pugues escriure els teus pensaments en un diari, ja que el procés d'anotar les emocions i pensaments et permet reflexionar. Els beneficis són:
 - Facilita l'autoexpressió.
 - Ordena l'acumulació d'idees pel que fa a les preocupacions.

“EL PROBLEMA NO ÉS QUE HI HAJA PROBLEMES. EL PROBLEMA ÉS ESPERAR EL CONTRARI I PENSAR QUE TINDRE PROBLEMES ÉS UN PROBLEMA”.
(Theodore Rubin).

- Ajuda a donar retroalimentació i perspectiva sobre la teua vida.
- Permet entendre millor la situació actual per a normalitzar-la.
- Quan som objectius, som més comprensius amb nosaltres mateixos.
- D'esta manera prendràs decisions, bones i roïnes, però avançaràs!

- **Descobrir la natura.** La natura és molt terapèutica. Estar connectat a la bellesa de la natura reduïx el nivell d'estrès considerablement. El sol i l'aire aporten sensació de tranquil·litat. Aprén a desconnectar, passejant entre 30 i 40 minuts cada dia.
- **Invertir en tu.** Des de fer esport fins a eixir amb amics, anar a la perruqueria, a un spa o fer qualsevol activitat que no implique enrolar-nos més en l'adversitat, per a agafar aire i tornar amb tot l'armament a la lluita diària.
- **Tractar-te amb estima i compassió.** T'has adonat del que et dius a tu mateix quan estàs enfadat? Anota-ho en el teu diari i voràs com, després d'uns dies, t'adonaràs que t'has passat un poc de la ratlla. Refés interiorment estos autoretrets, tornant a ser més afectiu, amable i compassiu amb tu mateix.

És moment d'avançar

A vegades permetem que els desafiaments ens derroten. Ens hem d'enfocar a convertir-nos en persones fortes, aprenent dels desafiaments. Abans d'afonar-te, recorda:

- **L'adversitat és part de la vida.** Acceptar-la ens ajuda a superar-la.
- **Superar l'adversitat és un dels principals desafiaments que tenim en la vida.** Quan ens decidim a afrontar-la i a superar-la, ens tornem experts a lluitar amb ella i, en conseqüència, triomfem sobre les nostres lluites del dia a dia.
- **Les situacions i els moments difícils ens ajuden a apreciar més les coses quan tot va bé.**
- **Adopta una actitud d'aprenentatge** davant de les situacions adverses, no de derrotisme.
- **Estigues preparat per a acceptar el pitjor, en cas que passe.** Quan ens preparem per al pitjor –que passa poques vegades–, pareix menys greu perquè estem més equipats per a controlar-ho.

Como deia el compositor i pianista Duke Ellington, «un problema és una oportunitat per a fer les coses millor». Perdràs esta oportunitat?

Trucs perquè els xiquets mengen més verdura

CONSUMIR VERDURES I HORTALISSES ÉS FONAMENTAL PER A DUR UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA, PERÒ A VEGADES LES VERDURES SE'NS RESISTIXEN. LA FALTA DE TEMPS, LA RUTINA EN CUINAR-LES I EL FET QUE ELS MENUTS DE LA CASA NO SIGUEN RECEPTIUS DAVANT DELS VEGETALS FA QUE MENGEM MENYS VERDURES DE LES QUE HAURÍEM DE MENJAR.

Les verdures, les hortalisses i les fruites haurien d'estar presents en la nostra dieta diària. Els nutrients que aporten estos aliments rics en vitamines, minerals i fibra són essencials per a mantindre una bona alimentació. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana consumir cinc peces de fruites i verdures al dia, encara que alguns estudis eleven la xifra fins a set. A pesar del que aconsellen els experts, són poques les persones que ho complixen. Per a aconseguir l'objectiu, o almenys acostar-nos a la quantitat que recomanen els nutricionistes, podem posar en pràctica alguns trucs que, quasi sense adonar-nos-en, faran que el nostre consum de verdures s'incrementi.

ELS XIQUETS I LES VERDURES

La verdura és probablement l'aliment que més costa de menjar als xiquets. Ni el seu sabor ni la textura els solen agradar massa, però són essencials per al seu creixement. Per això hem d'insistir i idear formes originals perquè els menuts de la casa reben totes les vitamines, els minerals i la fibra que contenen. Si utilitzem la imaginació podem elaborar plats més divertits.

- **Decora els seus plats.** Pots utilitzar el bròcoli com si fora un arbre o compondre una cara amb diferents verdures. Es distrauran mentre se les mengen.
- **Elabora en casa les hamburgueses** i afig-los trossos xicotets de pimentó, carlota, porros o espàrrecs.
- **Empolvora les verdures amb formatge o tomaca per damunt.** Intenta que el formatge siga baix en greix i que la tomaca siga la més saludable.
- **Tin paciència.** Els nous sabors sempre costen d'introduir, però hem d'insistir, sense obligar, i a poc a poc s'acostumaran.

IDEES DE RECEPTES DE VERDURES PER A XIQUETS

Encara que la millor opció és sempre menjar-se-les crues, al vapor o al forn, et proposem algunes receptes per a poder introduir este tipus d'aliments als xiquets que es resistixen.



Croquetes de bròcoli

Ingredients: 200 g de bròcoli, 250 g de creïlla bullida, 70 g de formatge fresc, 2 cullerades de formatge en pols, 2 cullerades de julivert picat, 1 rovell d'ou, 1 cullerada d'oli d'oliva, sal, oli d'oliva per a fregir. **Per a la beixamel:** 200 ml de llet, 25 g de farina, 40 g de mantega, sal, pebre i anou moscada.

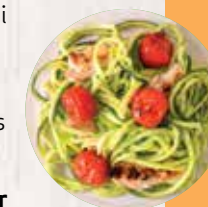
Preparació: Primer bullirem el bròcoli en aigua amb sal tres o quatre minuts. Després, l'escorrem, el xafarem amb una forquilla i el mesclarem en un bol amb el rovell d'ou, la cullerada d'oli, la creïlla xafada, el formatge fresc, el formatge en pols i el julivert. A continuació preparem la beixamel. Per a fer-la, fondrem la mantega en una paella, hi afegirem la farina i anirem torrant-la lleugerament, remenant-la amb varetes manuals. Quan agafe color, hi afegirem la llet calenta i continuarem remenant-ho. Ho salpebrem, ho afegim anou moscada i ho deixem coure uns minuts, sense deixar de remenar, fins que la beixamel estiga espessa. Després, hi incorporarem la mescla de bròcoli i ho mesclarem fins que estiga ben integrat. La cobrirem amb film transparent i, quan s'haja refredat, la deixarem en la nevera unes hores o millor fins l'endemà. Quan les preparem, retirarem el film, agafarem porcions de la massa i anirem donant-los forma amb les mans; podem untar-nos-les amb un poc d'oli perquè no s'apeguen. En primer lloc les passarem per farina, després per ou batut i, finalment, per pa ratllat. Finalment, anirem fregint-les en una paella amb oli abundant fins que estiguen daurades per tots els costats. Quan estiguen fetes, les traurem i les posarem damunt d'un paper de cuina perquè absorbisquen l'excés de greix.



Pizzas d'albergina

Ingredients: 4 albergines grans, 1 pot de tomaca fregida, o millor si tenim tomaca fregida casolana, 2 tasses de formatge mozzarella ratllat, peperoni, pernil dolç, pernil serrà o bacó, alfàbrega fresca picada, oli i sal.

Preparació: Precalfem el forn a 180 °C. Tallem les albergines a la llarga i en buidem l'interior. A continuació, en una paella gran a foc mitjà, callem un poc d'oli d'oliva i cuinem les barques d'albergina durant huit minuts, aproximadament, segons el grossor de l'albergina. Una vegada fetes les barques, afegim la salsa de tomaca per damunt, les col·loquem en una safata per a forn i posem per damunt la mozzarella i l'element principal que triem, juntament amb l'interior de l'albergina que hem buidat. Les cuinem al forn uns 15 minuts, fins que l'albergina estiga feta i el formatge daurat, i una vegada fetes, les decorem amb alfàbrega picada.



"Carabaguetis" amb la seua salsa preferida

Esta recepta, la podem combinar amb la salsa preferida dels més menuts de la casa: bolonyesa, carbonara, amb formatge per damunt, simplement amb tomaca fregida... Totes les opcions són bones. L'únic que canvia és l'ingredient principal: en este cas, canviem la pasta tradicional per carabasseta.

Per a fer-ho, només hem de triar unes bones carabassetes i pelar-les bé, perquè els més menuts no vegen trossets de pell verda i, així, que no noten cap diferència amb la pasta. Després, per a tallar-les, ho podem fer amb mandolina o amb un espiralitzador de verdures, però, si no tenim cap dels dos, podem tallar-les amb ganivet a làmines fines en vertical i després anar fent la forma dels espaguetis.

En este cas preparem la salsa com tinguem costum, i pel que fa als carabaguetis, tenim diverses opcions de cuinar-los: els podem saltar a la paella amb un poc d'oli fins que estiguen al dente, o bé cuinar-los en un recipient apte per al microones durant uns 3-4 minuts, depenent de la textura que ens agrada. En els dos casos, després els escorrem, ja que les carabassetes amollen molta aigua, i els servirem acompanyats de la nostra salsa preferida.

Com puc saber la raça d'un gos

COM PUC SABER LA RAÇA DEL MEU GOS? EN ESTE ARTICLE T'EXPLIQUEM LES QUALITATS PRINCIPALS DE LA PERSONALITAT DE LES RACES DE GOS MÉS COMUNES.

Pot ser difícil creure que les més de 300 races de gos que hi ha hui en dia, segons les dades de la Federació Cinològica Internacional, provenen d'un mateix animal: el llop. Però és així. Des que va aparèixer el primer grup de gossos a l'Àsia fa 33.000 anys, l'evolució d'esta nova raça apareguda aleshores –el gos– l'ha convertit en l'animal domèstic més comú i que hem convingut a anomenar «el millor amic de l'home».

I encara que hui en dia, a més de les races pures, hi ha múltiples encreuaments, és cert que cada país té les seues races més comunes, les preferides per a la casa i les que s'adapten millor a la vida amb els humans. També és important saber que, encara que cada raça tinga les seues característiques, tots són gossos, i, per damunt de la raça, sempre hi ha el caràcter de cada individu. Encara és més important, a més, que l'educació i el tracte rebut quan viuen amb els humans són la clau per a una convivència en harmonia.

300
LES MÉS DE 300
RACES DE GOS QUE
HI HA HUI EN DIA
PROVENEN DEL
LLOP.

Si estàs pensant de conèixer amb un gos i vols conèixer les seues qualitats per a decidir-te, o si ja tens un company pelut mestís i t'agradaria saber de quines races pot provindre, a continuació t'expliquem quines són les races de gos més comunes a Espanya.

RACES DE GOSSOS MÉS COMUNES I LES SEUES CARACTERÍSTIQUES

Les tres races preferides al nostre país són el terrier de Yorkshire, el pastor alemany i el retriever del Labrador. Coneguem un poc més el seu caràcter:

- **Terrier de Yorkshire:** són intel·ligents, amb caràcter fort, els agrada manar en una gossada i solen ser bons guardians, perquè sempre avisen quan s'arriben estranys. Són molt actius i no són aptes per a conèixer amb conills o hámsters, ja que el seu instint de terrier els duria a voler caçar-los.
- **Pastor alemany:** són gossos molt intel·ligents, afectuosos, molt protectors i els encanta l'entrenament i el joc, per això solen ser molt bons per a fer treballs com els rescats o la detecció de drogues. Són molt lleials i actius i necessiten fer molt d'exercici diari.

- **Retriever del Labrador:** són grans companys de vida, ideals per a famílies amb xiquets, perquè són molt dòcils i bonassos. Són molt intel·ligents, els encanta el joc i fins als dos anys tenen caràcter de cadell i solen mossegar i trencar moltes coses. En l'edat adulta són equilibrats, tranquils i companys fidels. Són molt sociables amb altres animals i amb les persones. També són molt golafres.

A més d'estes tres races, unes altres de les més comunes són el chihuahua, el bichon maltés i el caniche:

- **Chihuahua:** és la raça de gos més xicoteta del món. Sempre estan alerta, són afectuosos i valents; a vegades, fins i tot massa per a la mida que tenen. Són enèrgics i necessiten fer exercici, però solen estar molt aferrats als amos, per això es convertixen en gossos falders.
- **Bichon maltés:** són afectuosos, intel·ligents, juganers i alegres i no necessiten grans caminades. Els encanta que els facen cas, que els acaricien i que estiguen molt per ells. Són ideals per a viure en un pis.
- **Caniche:** són molt intel·ligents i fàcils d'ensinistrar, per això cada vegada s'utilitzen més en treballs com la teràpia assistida amb animals. Com que són molt obedients i enèrgics, també són ideals per a practicar amb ells esports com l'agility.

A més, al nostre país també hi ha races pròpies que solen ser les preferides de moltes famílies: el gos rater valencià, atlètic, àgil i gran caçador; el mastí espanyol, protector i amable; el llebrer espanyol, una de les races més ràpides del món; o el podenc valencià, gran caçador de conills.

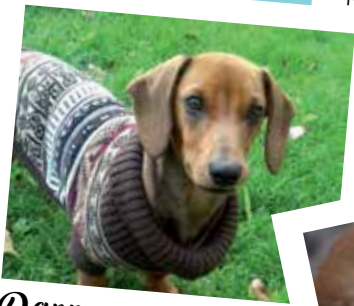
I no podem oblidar la raça més comuna, estesa i amb una salut de roure que hi ha al món: el gos mestís.



Braco i Gala
María José



Bebé
Mariane dos Santos



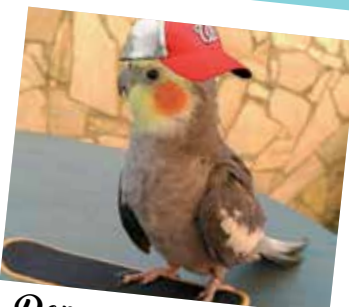
Dann
Ma Ángeles



Lola
Carmen Carrasco



Perla
Magnolia i Desiree



Popeye
Mari Carmen



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!

Més informació en:
Bases completes en:
www.teamconsum.consum.es

