

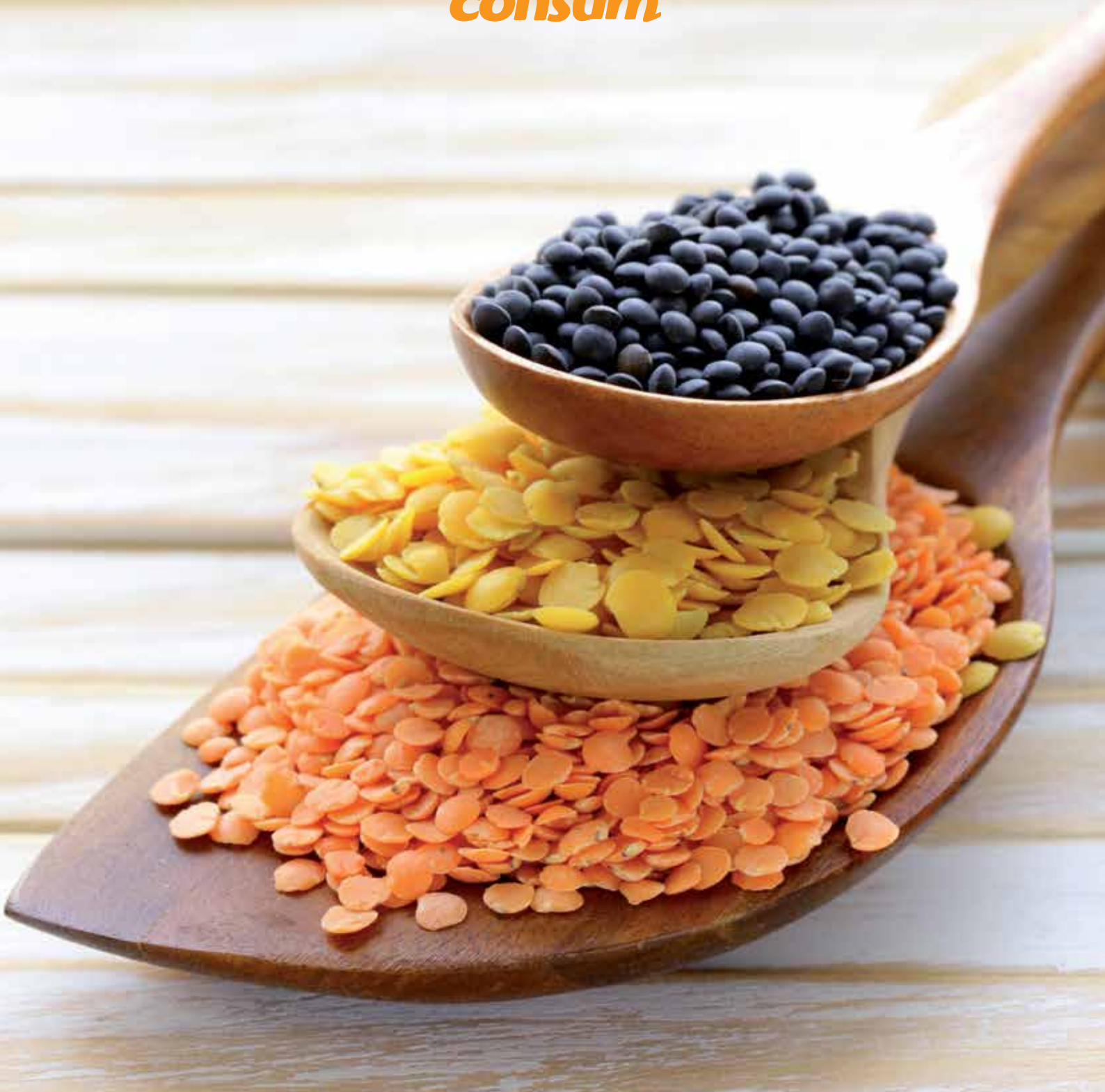
EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

GENER / FEBRER 2018 Núm. 88

consum



SABER COMPRAR. LLEGUMS 2.0: MÉS VERSÀTILS DEL QUE SEMBLEN. **ELS CINC DE...** MARTA BELENGUER
SALUT I BELLESA. BENEFICIS DE SER UNA PERSONA MATINERA.

EL TEMA DEL MES
ELS ALIMENTS SUPERMEDITERRANIS

COMENCEM L'ANY NOU CUIDANT-NOS PER FORA I TAMBÉ PER DINS

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Alberó, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Angeles Tomás
(Psicòloga), Sarrià Masià (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-1443-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Bon any nou! Amb este número de la revista EntreNosotros volem donar la benvinguda al 2018, un any que es presenta ple de nous reptes, i agrair-vos que ens hàgeu acompanyat al llarg de 2017. Esta és l'època més màgica de l'any, acabem de passar Nadal i ara ens toca disfrutar amb els més menuts de moments d'il·lusió amb l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.

Començar exercici és sempre sinònim de bons propòsits i nous objectius. Així que des de Consum també volem sumar-nos a les vostres noves intencions. Segur que una volta passades estes festes vos heu plantejat que tots hem de tindre una alimentació més saludable i variada; per esta raó, en la nostra secció **Hui mengem** volem donar-vos idees per a "donar la volta" als plats més típics i tradicionals de la nostra cuina i no caure en la temptació de menjar sempre el mateix. En la mateixa línia, en **A Examen** vos presentem els diferents tipus de fruites seques i la importància, per a la nostra salut, d'incloure'n en la nostra dieta diària.

En este nou any, també volem posar en valor la importància dels "superaliments de sempre", ja que l'all, els cítrics, la tomaca, els llegums, l'oli i, fins i tot, el xocolata negre, són aliments amb un valor nutricional tan alt com les famoses llavors de xia, el te matcha, les baies de goji, la clorèl·la o l'espíulina, que estan tan de moda.

A més, si sou d'aquells a qui agrada recórrer la geografia espanyola, en **Viatjar amb gust** vos descobrim la màgia de Granada: la seua catedral i el mercat de les espècies, l'Alhambra, passejar pels carrerons de l'Albaicín o esquiar a Sierra Nevada són visita obligada si vos decidiu per esta destinació.

També vos descobrim "**Els 5 de**" l'actriu Marta Belenguer. Segur que la recordareu per la seua participació en la coneguda sèrie televisiva Camera café, que la va catapultar a la fama, però molt abans, l'actriu valenciana ja s'havia foguejat en el teatre i el cinema. En l'actualitat, està de gira amb l'obra de teatre *5 y... acción*, una comèdia d'emboïcs en la qual compartix cartell amb Marta Hazas i Carlos Sobera.

Esperem que disfruteu d'estos temes i molts més amb la revista EntreNosotros i en la seua versió digital www.entrenosotros.consum.es. I, per descomptat, que Ses Majestats els Reis d'Orient vos porten molts regals. Pel 2018!



Consell de redacció.

10



14



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els canals de participació del soci-client.
- 06 ELS CINC DE...**
Marta Belenguer.
- 08 HUI MENGEM...**
Dóna-li la volta a les teues receptes i deixa de menjar sempre el mateix.
- 10 ELS FRESCOS**
L'ou, un tresor a la nostra cuina.
- 12 SABER COMPRAR**
Llegums 2.0: més versàtils del que semblen.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Fruita seca, fonamental per a una dieta equilibrada.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Els aliments supermediterranis.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
La màgia de Granada.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Taps solidaris, arreglats per una bona causa.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum arriba als 3 milions de socis-clients. Col·laborem amb UNICEF i Creu Roja després del terratrèmol de Mèxic i l'huracà Irma.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Beneficis de ser una persona matinera.
- 26 CONEIX-TE**
Per què no ens entenem?
- 28 CURES INFANTILS**
Com es pot controlar la frustració.
- 30 MASCOTES**
Un oceà a la saleta.

EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DÓNA'NS LES TEUES IDEES!



Gràcies a les idees dels nostres socis, hui podem posar els nostres paraigües dins d'una bossa quan anem a comprar i així no embrutem tot el terra. A més, no farem una passa en fals. Estes idees i moltes més s'arreglen amb 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 ★★★★★

PELA UN OU DUR

Per a retirar amb facilitat la corfa de l'ou dur, espera que es refrede, posa'l en un got amb aigua, tapa'l amb la mà i agita'l amb força. La corfa es desprendreà a l'instant. Prova-ho i voràs que fàcil!

Alicia Moreno

@Participa-hi!

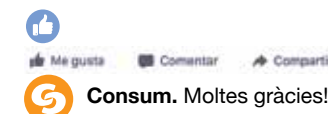
LES MILLORS IDEES TENEN PREMI

Envia'ns a comunicacionexterna@consum.es el teu millor truc de cuina, llar o bellesa o recepta. Pots guanyar un val de compra de 20 €.

TU DÓNES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS!



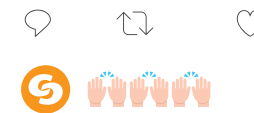
Volia dir-vos que he utilitzat el servei online i és fantàstic, un 10, van avisar quan va eixir la comanda de la tenda, ho van portar tot molt ben empaquetat i en bosses diferents, i el repartidor superamable com sempre, el tornaré a utilitzar i el recomane al 100%.



Consum. Moltes gràcies!



Amb este fred jo sempre duc les mans suaus amb la meua crema de mans #Kyrey @Consum #mansSuaus



supermercatsconsum



supermercatsconsum Com diu @milabialrojo el nostre desmaquillant d'ulls i llavis waterproof ho retira tot, tot i tot. Ho heu provat?

supermercatsconsum #Kyrey #supermercatsconsum #perfumeriacconsum #desmaquillant #desmaquillantbifasic #cuidar-nos #removermakeup #lipstick #waterproof canteroana Va genial, el vaig comprar ahir i m'encanta

COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!

Dia P DE LES PERSONES

El 7 de novembre passat, junts, treballadors i clients, vam demostrar una volta més que, en Consum, per damunt de tot, estan les persones.

Amb el lema #VamosTeAcompaño, enguany prop de 40.000 persones han participat en totes les nostres tendes d'esta acció original, agraïnt la companyia d'aquelles persones que sempre estan al nostre costat amb La Caja que da las Gracias.

Gràcies per haver-nos acompanyat també eixe dia.



PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



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

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

Este mes provem...





ELS CINC DE...

MARTA BELENGUER

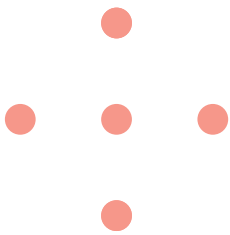
ACTRIU

Fa més de vint anys que l'actriu Marta Belenguer està davant d'una càmera o sobre els escenaris. Va ser l'exitosa sèrie televisiva *Camera café* la que la va catapultar a la fama, però, molt abans, l'actriu valenciana ja s'havia foguejat en el teatre i en el cinema. El curt *7:35 de mañana*, del qual va ser protagonista, va ser candidat a l'Oscar en 2004 com a millor curtmetratge. Ha participat en sèries d'èxit com *Aquí no hay quien viva* o *Bajo sospecha*. Ara mateix està de gira amb l'obra de teatre *5 y... acción*, una comèdia d'embolics en la qual compartix cartell amb Marta Hazas i Carlos Sobera.



Per la realització d'este reportatge, Marta Belenguer i Consum entreguen 500 € a l'ONG Olvidados per al seu repartiment entre els més desfavorits.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2016 va destinar més de 12 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 5.200 tones d'aliments a entitats socials, a través del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



TOFU

Una forma sana de prendre proteïnes! A més, és molt baix en calories i greixos, i té ferro i fins i tot calci. Tot el que necessiten els meus fills. Un producte que mai no falta a la meua nevera. I en la sopa de miso està boníssim!

02



BEGUDA D'AVENA

Sóc intolerant a la lactosa i em van recomanar esta beguda pel seu alt contingut en hidrats de carboni, que aporten energia i jo en necessite amb la vida que duc... Relació qualitat-preu molt bona!

03



GINGEBRE ECOLÒGIC

M'encanta utilitzar-ne a la cuina perquè, a més de les propietats curatives, té eixa mescla d'àcid, picant i fresc que fa que qualsevol plat millore. No m'oblide mai del gingebre en les cremes de verdures.

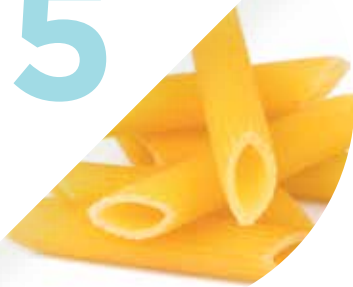
04



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Una ensalada no seria res sense un bon oli d'oliva verge extra. Té infinitat de propietats: disminueix la pressió arterial, controla el colesterol i és bo fins i tot per a la pell i el cabell.

05



PASTA ECOLÒGICA

La pasta ecològica és un recurs que utilitze sovint per la seua versatilitat; hi ha pasta de verdures, pasta d'arròs, pasta integral, pasta de quinoa, etc. I totes estan boníssimes.

PEGA
LA VOLTA A
LES TEUES
RECEPTES

*i deixa de menjar
sempre el mateix*

LA MAJORIA DE PERSONES
TENDIXEN, PER COSTUM, A
PREPARAR ELS ALIMENTS D'UNA
MANERA DETERMINADA. PERÒ
SEGUR QUE ALGUNA VEGADA HAN
PENSAT A INNOVAR, CANVIAR O
FER EIXA RECEPTA QUE PENSAVEN
QUE SERIA IMPOSSIBLE.



La ment humana és conservadora per naturalesa. El canvi espanta, trastorna i incomoda. Quan fem alguna cosa de manera diferent, el cervell rep ordres contradictòries i crea una sensació de desconcert entre el costum i la novetat mateixa.

La proposta és tot un repte: deixar arrere les típiques formes d'elaboració per a canviar la clàssica carn arrebossada o l'ensalada amb tomaca. És a dir, convertir els senzills menjars de sempre en receptes de primer nivell, sense haver de fer grans esforços.

Per exemple, amb l'arribada de l'hivern el caldo de pollastre és molt socorregut. Amb unes ales i carcasses rostides i després portades a ebullició durant un parell d'hores, s'aconsegueix un caldo gustós i consistent. I si es mescla amb flors de gessamí? Es tracta d'unir innovació i tradició amb uns xicotets tocs.

I si s'opta per preparar una sopa, per què l'hem d'acompanyar amb els típics fideus? Caldos amb grans d'ordi, blat, sègol o espelta, amb arròs salvatge o roig, quinoa o mill, avena sencera o amb llegums, enriqueixen molt qualsevol plat de cuinera.

Un altre dels ingredients quotidians a la cuina i en el qual pràcticament no es posa atenció és l'ou. Traure el màxim partit d'este producte tan aparentment senzill resulta fàcil si es valora la seua versatilitat a l'hora de combinar-se amb altres aliments. Es poden preparar uns ous remenats amb mantega, nata i un raig de llet i remenar-ho tot mentre es cou al bany maria. D'esta manera s'obté una textura increïblement cremosa.

I què passa amb la típica carn arrebossada? Hi ha alternatives tan sorprenents com substituir el pa ratllat per nachos, flocs de dacsa, flocs de creïlla, fruites seques o llavors, que li aporten uns matisos molt interessants. O, per què no, mesclar el pa amb formatge, espècies o herbes aromàtiques. La qüestió és canviar un poc la forma de fer les coses perquè els plats casolans deixen de ser sempre el mateix.

De la mateixa manera, com podem trencar el típic tàndem encisam-tomaca? Donar una nova vida a les ensalades és facilíssim, només cal una miqueta d'imaginació. El contrast entre textures i sabors és un bon punt de partida que es pot aconseguir amb bajoques, alvocat, cogombre, bròcoli, espàrrecs, porros, carabassa o germen de blat, entre altres opcions. I per donar-li el toc final, els elements cruixents són ideals. Anous, anacards, pipes de gira-sol, poma o api, entre d'altres, fan, d'una ensalada comuna, una ensalada "top".

Atreviu-vos a anar més enllà, a canviar l'ordre dels factors, a posar l'arròs per postres i el xocolata en l'ensalada. Hi ha moltíssims elements que poden variar en la dieta per a anar una miqueta més enllà. Vegem-ne alguns exemples.

Ensalada de carabassa amb ruca

INGREDIENTS (4 persones)
1 kg de carabassa
20 ml d'oli d'oliva
10 ml de vinagre balsàmic de Mòdena
100 g de ruca
10 g de llavors de carabassa
20 g de llavors de sèsam
5 g de pebre negre
Per a l'adob:
20 ml d'oli d'oliva verge extra
10 ml de salsa de soja
10 ml de suc de llima
5 ml de vinagre balsàmic
10 g de mel
3 g de timó fresc
Sal i pebre negre

PREPARACIÓ
Precalfa el forn a 180° C i prepara una safata. Pela la carabassa i retira'n les llavors i els filaments interns. Talla-la en daus d'1-2 cm. Mescla-la amb l'oli d'oliva, el vinagre balsàmic i el pebre negre acabat de moldre. Distribuïx-la en la safata i cou-la al forn durant uns 25-30 minuts, remenant a mitjan cocció, fins que estiga tendra. Deixa-la refredar. Renta la ruca i escorre-la bé. Col·loca-la en una ensaladera o repartix-la en plats fondos individuals. Tira-hi la carabassa ja freda, les pipes de carabassa i les llavors de sèsam. Bat bé tots els ingredients de l'adob, ajustant la quantitat de vinagre de Mòdena al gust, i servix-ho.



ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
151,85 kcal	2,66g	12,71g	6,58g	2,17g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,97g	2,11g	0g	3,27g	5,89g

Informació Nutricional (per ració)

Croquetes de flors de bròcoli de bròcoli

INGREDIENTS (4 persones)
500 g de flors de bròcoli
80 g de pa ratllat
60 g de ceba blanca picada
40 g de formatge manxec ratllat
10 g de herbes italianes
10 g de coriandre o julivert
20 ml d'oli d'oliva verge extra
1 ou
Sal
Pebre



PREPARACIÓ
Precalfa el forn a 200° C i greixa'n una safata. Blanqueja les flors de bròcoli submergint-les durant 1 minut en aigua bullint i passant-les després per aigua gelada durant 3 minuts, per parar-ne així la cocció. Talla el bròcoli ben fi, col·loca'l en un bol i mescla'l amb l'ou, la ceba picada, el formatge manxec, el pa ratllat i les herbes aromàtiques. Agafa'n porcions de la mida de dos cullerades, pressiona-les i dóna forma a les croquetes. Posa-les a la safata. Cou-les al forn durant 25 minuts o fins que estiguen daurades i cruixents, girant-les quan passe la meitat del temps. Servix-les calentes.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
189,55 kcal	9,94g	10,55g	13,72g	3,22g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
4,88g	1,3g	58,26g	2,59g	2,52g

Informació Nutricional (per ració)

Copa de vi blanc aromatitzat amb piruleta de xocolata

INGREDIENTS (4 persones)
500 ml de vi blanc verdeg
80 g de cobertura de xocolata negra
40 g de sucre
25 g de pebre negre
20 g de fruites seques picades
20 g de corfa de taronja
5 ml de licor de café
2 xilis secs
2 canonets de canella
Flors comestibles

PREPARACIÓ
Posa el vi en una cassola i, quan arranque el bull, incorpora-hi la corfa de taronja, el pebre, la canella, els xilis i el licor de café. Tapa-ho i deixa-ho refredar a la nevera. Mentrestant, fon el xocolata al microones durant 1 minut i mig, vigilant que no es creme, i col·loca'l en una mànega de pastisseria. Cobrix un plat fred amb paper sulfuritzat i disposa-hi bastonets de broqueta sobre la superfície. Aboca el xocolata sobre l'extrem de cada broqueta formant un cercle i cobrix-lo amb fruita seca i flors. Reserva les piruletes al congelador fins que el xocolata es qualle. Servix el vi en una copa o un recipient vistós acompanyat de les piruletes.



ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
289,48 kcal	2,53g	9,81g	20,44g	4,7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
3,71g	0,96g	0,30g	2,8g	19,88g

Informació Nutricional (per ració)

L'OU

un tresor a la nostra cuina

OU DUR, EN TRUITA, OU CAIGUT, PASSAT PER AIGUA, REMENAT O ESCALDAT, SÓN ALGUNES DE LES FORMES QUE TENIM DE CONSUMIR ELS OUS.

L'ou ha estat apartat durant anys de les dietes espanyoles o molt limitat, ja que falsos mites li han atribuït la fama d'augmentar els nivells de colesterol i aportar alts nivells de greixos al nostre organisme, i n'han reduït el consum a un màxim de 3 vegades per setmana. Alguns estudis recents han demostrat que el consum d'ou ni augmenta els nivells de colesterol ni engreixa, ja que els greixos que presenta són monoinsaturats i poliinsaturats o saludables, a més de presentar un alt valor nutritiu carregat de proteïnes, vitamines, potassi, ferro i fòsfor.

4 UN.
13 KG

VALOR NUTRICIONAL

ENERGIA 141 Kcal	PROTEÏNES 12,7g	HDC 0,68g	GREIXOS 9,7g	FIBRA 0g
SAL 0,36g	VITAMINA A 227	VITAMINA B12 9,7	VITAMINA E 0	VITAMINA D 0,36
FÒSFOR 227	FERRO 9,7	ÀCID FÒLIC 0		

S
>53 G

M
53 A 63 G

L
63 A 73 G

XL
<73 G

MIDA

QUE UN OU SIGA MÉS GRAN QUE UN ALTRE DEPÉN DE L'EDAT DE LA GALLINA: COM MÉS GRAN SIGA, MÉS GRAN SERÀ L'OU, PERÒ TINDRÀ UNA CORFA MÉS FINA I FRÀGIL I MENYS AÏLLANT.

FORMES DE CUINAR-LO



Ous passats per aigua

Introduïm els ous en un poc d'aigua bullint i sal, i els mantenim així durant uns 3 minuts. El resultat serà la clara semilíquida i el rovell líquid. Este tipus de preparació no permet conservar els ous després de cuinar-los.



Ous mollets

Introduïm l'ou en aigua bullint amb sal, durant 5 minuts. El resultat final serà una clara quallada i un rovell semilíquid. Este tipus d'ous es pot conservar a la nevera un període de 2 dies sense pelar. Es poden utilitzar calents, amb alguna salsa, o freds.



Ous durs

Introduïm els ous en aigua bullint, amb una miqueta de sal i els deixem durant 11 minuts. Amb este temps obtindrem una clara i un rovell quallats. Estos ous es poden conservar a la nevera uns quants dies sense pelar i s'utilitzen en ensalades, per a elaborar aperitius, etc.



Ous escalats

Es posa a bullir un cassot amb aigua i unes gotes de vinagre. Quan arranque el bull, s'hi introduïx l'ou sense corfa amb molta cura. S'hi deixa durant 3 minuts, fins que la clara es qualle i cobrisca el rovell. S'ha de traure amb l'ajuda d'una espumadora.



Ous caiguts

S'elaboren en la paella amb oli abundant a foc fort. La clara ha de quedar quallada i esponjosa, mentre que el rovell haurà de lluir un color blanc per damunt.



Remenats

Són preparacions a base d'un ou batut (o a penes batut), quallat a baixa temperatura i que al final presenta una textura cremosa.

Truita

A Espanya tenim dos elaboracions típiques:

- **Truita francesa (o enrotllada).** Es bat l'ou i es tira en una paella calenta i unes gotes d'oli. Es mou la paella deixant que l'ou s'hi escampe. Després, es gira la meitat, s'enrotlla i se salta totes les voltes que calga.
- **Truita de creïlla.** S'escalfen les creïlles en oli abundant fins que estiguen blanetes i s'escorren molt bé. D'altra banda, es baten els ous i es mesclen amb la creïlla, s'hi afig sal i es tira la mescla a la paella. Es deixa quallar la part que està en contacte amb el foc baixant-li la intensitat i se li donen les voltes que calga fins que estiga feta.



CONSUM

SEGONS L'ORGANITZACIÓ INTERPROFESSIONAL DE L'OU I ELS SEUS PRODUCTES, ELS ESPANYOLS CONSUMIM UNA MITJANA DE 4 OUS A LA SETMANA, COSA QUE SIGNIFICA UNS 13 KG APROXIMADAMENT A L'ANY.



ELS LLEGUMS HAN TORNAT PER QUEDAR-SE, S'ESTILEN. MENJAR LLEGUMS, FINS ARA, ERA SINÒNIM DE PLAT DE CULLERA, CARREGAT DE GREIXOS I CALORIES, PERÒ GRÀCIES A LES ÚLTIMES TENDÈNCIES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I A LA INTRODUCCIÓ EN LA NOSTRA DIETA DE PLATS INTERNACIONALS, ELS LLEGUMS HAN FET UN GIR DE 180 GRAUS I HAN ENTRAT DINS DE LES LLISTES DE "SUPERALIMENTS".

PRINCIPALS TIPUS DE LLEGUMS

Cigrons



Castellà



Lletós



Pedrosillano

Típics dels potatges i de l'olla, ara estan molt de moda per la popularitat de plats exòtics i vegetarians com l'hummus i el falafel. També n'hi ha varietats que es distingixen per la mida:

Cigró castellà: de bona mida i gustós. És un dels que més s'utilitzen en l'actualitat.

Cigró lletós: es caracteritza per ser una llavor allargada i plana pels costats i amb una superfície plena d'arrugues. Destaca per la riquesa en proteïnes, magnesi i ferro. Té un color blanc molt característic.

Cigró pedrosillano: de mida menuda però gustós. Necessiten un poc més de cocció que els grans per a quedar tendres, amb una pell fina i inapreciable, i una textura molt agradable.

Fesols



Blanc



Roig



Pinta

També coneguts com "bajoques" quan són tendres, es caracteritzen per la forma lleugerament allargada, que de vegades arriba a recordar a un renyó. N'hi ha moltes varietats diferents depenent del lloc d'origen, i es diferencien per la mida i el color.

Fesol blanc: de forma més redona i molt mantegosa.

Fesol roig: de color roig fosc, és una varietat molt preuada per a cuinar guisats i potatges.

Fesol pinta: de color rosaci amb vetes granat, de molt diversos calibres i forma arrodonida. Una vegada cuit té la pell llisa i blana i una textura mantegosa. El fesol de varietat pinta proporciona un caldo fosc i de gust fort una volta cuinat.

Llentilles



Pardina



Castellana



Ràpida

Van arribar des d'Àsia fa milers d'anys i es van convertir en un dels puntals de la dieta mediterrània. Les llentilles són redones i planes, i també n'hi ha de diversos tipus.

Llentilla pardina: són les més menudes. Es desfan amb facilitat si es passa el temps de cocció. Són una mica farinoses, encara que de gust molt fi. Donen bona consistència al caldo i permeten elaborar uns guisats molt cremosos.

Llentilla castellana: són una varietat de mida gran, molt planes; són resistents en la cocció i no se solen desfer. Com que són més grans i menys febles, són les més indicades per a ensalades o saltats posteriors, ja que suporten millor les diferents tècniques culinàries.

Llentilla ràpida: és la que necessita menys temps de cocció. Té l'origen als EUA.

El Codi Alimentari Espanyol (CAE) definix els llegums com "les llavors seques, netes, sanes i separades de la beina, procedents de plantes de la família de les lleguminoses". Recomanen consumir-ne entre 2 i 4 racions a la setmana. A Espanya, els productes més consumits són els cigrons, un 39,9 % del total, seguits dels fesols i les este, en un percentatge del 29,6 % cada una.

QUÈ ENS APORTEN ELS LLEGUMS?

- **Proteïnes:** són una de les millors fonts d'aportació de proteïnes d'origen vegetal, i s'han de combinar amb cereals o fruites seques perquè siguin proteïnes de bona qualitat.
- **Fibra:** ens aporten fibra vegetal, tant soluble com a insoluble, per la qual cosa són ideals per a previndre i combatre el restrenyiment.
- **Vitamines i minerals:** amb el seu consum obtenim vitamines del grup B i una aportació important d'àcid fòlic. Quant als minerals, ens aporten ferro, zinc, magnesi, fòsfor, potassi, calci i el seu contingut en sodi és molt baix.
- **Hidrats de carboni:** l'alt contingut en hidrats de carboni dels llegums els convertix en una font d'energia important.
- **Greixos:** el contingut en greixos d'este grup d'aliments és molt baix.
- **Sucres:** l'índex de sucre dels llegums és molt baix, ideal per a no sofrir hipoglucèmies brusques, fet que protegeix contra el desenvolupament de diabetis tipus 2.

Sabies que...

Si cous els llegums durant 3-5 minuts (després del període de remull previ habitual) amb aigua i un poc de sal, abans d'afegir-los al guisat, se solucionen els indesitjables efectes intestinals que provoquen en algunes persones.

7

FRUITES SEQUES

QUE NO PODEN FALTAR EN LA TEUA DIETA

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) inclou la fruita seca entre els aliments necessaris per a seguir una dieta saludable. Entre els beneficis que té, destaca que és un aliment bo per al cor i que, amb una dieta equilibrada, ajuda a reduir els nivells de colesterol.

La fruita seca forma part de la dieta mediterrània. És rica en antioxidants, minerals, fibra, vitamines i proteïnes d'origen vegetal, els anomenats greixos bons, o saludables, necessaris per al nostre organisme. Així mateix, també és reconeguda per l'aportació calòrica, per la qual cosa la Fundació Espanyola del Cor afirma que la quantitat adequada és de 50 grams diaris.

Afegir un grapat de fruita seca a la dieta diària o com un ingredient més en els nostres plats, salses, ensalades, esmorzars o rebosteria ens aportarà grans dosis de nutrients.

Ametlles

Són originàries de la Xina i és un dels aliments més populars de la nostra dieta, fonamental en la rebosteria més tradicional. Són especialment riques en **calci**. Es poden consumir fresques, torrades o fregides i també es poden beure, amb la coneguda llet d'ametles.



Anacards

Esta fruita seca originària del Brasil és rica en **vitamines del grup B** i en **magnesi**. És perfecta per a ajudar a augmentar les defenses durant els mesos més freds de l'any i s'aconsella per a xiquets actius i esportistes.



Sabies que...

El cacauet en realitat no és una fruita seca. Es tracta d'un llegum parent dels pèsols i dels fesols però que, per les seues característiques nutricionals, està considerat com una fruita seca. És ric en proteïnes, vitamina B3 i àcid fòlic i, a més, afavorix la concentració.

Anous

És una de les fruites seques amb més riquesa nutritiva i destaca per ser una font de **vitamines del grup B** i **omega 3**. Segons el nutricionista Halvorsen, les anous són el segon aliment d'origen vegetal més ric en antioxidants i un dels millors per al benestar del cor.



Pipes de gira-sol

És una de les fruites seques més conegudes i consumides al nostre país. Són riques en **vitamina E** i **minerals**, i és un dels aliments més cardiosaludables. Les podem trobar pelades o amb corfa, en aigua-sal, torrades o amb sal.



Avellanes

Provenen d'un arbre que pot arribar a fer més de 7 metres d'alçària i que creix a Europa i a Àsia. Es tracta d'una fruita seca rica en **magnesi** i en **ferro**. Es pot consumir crua o torrada i és perfecta per a espessir i per a donar més sabor a les salses.



Pistatxos

Esta fruita seca de color verd originària de Turquia és de les més saboroses i proteíniques. Al costat de les anous, és una de les fruites seques que aporten més quantitat de **fibra** i **energia**. Estudis recents demostren que, a més, contribueixen i ajuden a reduir l'estrès.



Castanyes

Esta fruita seca d'origen celta es caracteritza per l'alt contingut en **hidrats de carboni** complexos, que disminueixen la sensació de fam durant més temps. Es pot prendre crua o torrada i és típic consumir-ne els mesos d'hivern i durant Nadal.



Els aliments supermediterranis

MOLT MÉS QUE XIA I BAIES DE GOJI

QUAN ES PARLA DE SUPERALIMENTS, A MOLTS ENS VÉVEN AL CAP LES LLAVORS DE XIA O L'ESPIRULINA, PERÒ N'HI HA MOLTS MÉS. OLI, SARDINES O CÍTRICS SÓN ALIMENTS MOLT NOSTRES AMB MOLTÍSSIMS BENEFICIS.

En general, els superaliments es definixen per ser aliments exòtics poc coneguts i amb alts valors nutricionals, però també podem anomenar així les llentilles de tota la vida, el suc de taronja o l'ensalada amb encisam i tomaca.

Els superaliments no són, per tant, aliments nous o inventats. Fins i tot pot ser que aliments que ací es veuen com una novetat, formen part de la dieta diària en altres parts del món. Simplement, és que l'interés creixent per cuidar la salut per mitjà de l'alimentació ha contribuït que aliments amb nombrosos beneficis estiguen ara més a prop nostre.

SUPERALIMENT NO ÉS SINÒNIM DE SUPERPODER

De la mateixa manera que pensar que els superaliments ens curen i prevenen malalties no és correcte, tampoc no ho és la falsa creença que un superaliment és una cosa singular o fora del comú.

No hem de pensar que només consumint este tipus d'aliments ja ens podem despreocupar del tot de la nostra dieta. Cap superaliment aporta tot el que necessita el cos, ni tampoc aconseguir arreglar el que ha desbaratat una selecció pobra d'ingredients.

Els menús han d'incloure una varietat d'aliments àmplia per a assegurar-nos d'obtenir tots els nutrients i evitar els desequilibris associats al consum restringit d'uns pocs.

Per tant, el consum de superaliments no canvia la necessitat de fer una dieta sana i equilibrada prenent productes de proximitat i de temporada. I, precisament, a més d'un dels que inclou la dieta mediterrània de tota la vida, li quedaria bé l'etiqueta de superaliment. Vegem-ne alguns exemples.

All

Contribuïx a la protecció de les cèl·lules contra el dany oxidatiu. És font de vitamina B6, per la qual cosa ajuda a regular l'activitat hormonal i també el funcionament normal del sistema immunitari. Es pot afegir a qualsevol recepta de cullera per a realçar-ne el sabor.

Cítrics

Els cítrics són rics en vitamina C, que protegeix les cèl·lules per tal que no s'oxiden. A més, són una gran font d'àcid fòlic, i amb això contribuïxen al creixement dels teixits materns durant l'embaràs i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.

Tomaca

És baixa en greixos saturats i és una font de vitamina C, que millora l'absorció del ferro dels aliments. Té una proporció alta de fibra i el contingut calòric que té és molt baix (19 calories per cada 100 grams). El color roig és degut a una substància bioactiva anomenada licopé, amb capacitat antioxidant.

Anous

Prendre un grapatet d'anous cada dia o, en general, de qualsevol fruita seca (ametles, avellanes, pistatxos), és bo per al cor. Ajuden a prevenir malalties cardiovasculars i, a més, són molt versàtils a la cuina: es poden prendre soles, com a snack, o d'acompanyament en ensalades, cremes, etc.

Llegums

Són part de la base de la dieta mediterrània. Llentilles, cigrons, fesols, pèsols, etc. Són aliments amb molt poc greix i rics en fibra, la qual cosa facilita la digestió i evita el restrenyiment. A més, ens ajuden a mantindre el sistema digestiu sa. També són rics en minerals (ferro, calci, fòsfor i magnesi) i aminoàcids, essencials per a la reparació de teixits.

Sardines

És el peix blau per excel·lència. A més de l'inconfusible sabor que tenen i de ser molt assequibles, les sardines són font de vitamines B12 i D, a més de minerals com el sodi (depèn del format, si són en llanda o fresques) i fòsfor. Però si les sardines són famoses per alguna cosa, és perquè proporcionen àcids grassos omega 3.

Oli d'oliva

Conegut com l'or líquid, l'oli d'oliva és el greix més saludable i s'ha convertit en un indispensable de la dieta mediterrània. Conté greixos monoinsaturats, és a dir, greixos bons que ajuden a regular el colesterol.

L'alt contingut en àcid oleic no només té un poder antioxidant alt, sinó que manté nivells normals de colesterol en sang.

Xocolata negra

El cacau forma part des de fa anys de la dieta mediterrània. La ingesta d'1 o 2 trossets al dia proporciona múltiples beneficis per a l'organisme. Per l'alt contingut en fibra que té, es tracta d'un aliment saciant que es pot incloure en les dietes d'aprimament. A més, com més cacau tinga, més ric en antioxidants serà.

La màgia de GRANADA

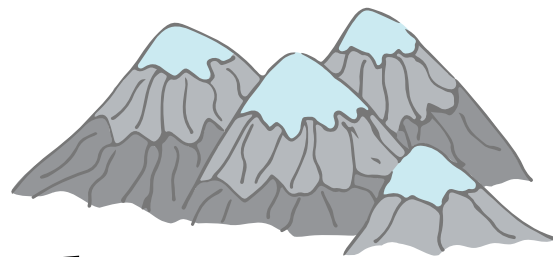


VISITAR L'ALHAMBRA I EL GENERALIFE

Una de les meravelles arquitectòniques més espectaculars de l'art nassarita, declarada Patrimoni de la Humanitat.

DISFRUTAR DE LA NEU A SIERRA NEVADA

Parc Nacional per envoltar-se de la naturalesa i practicar esports de neu



DESCOBRIR EL MERCAT D'ESPÈCIES AL COSTAT DE LA CATEDRAL

Autèntic basar d'aromes i sabors des de fa més de mig segle.

ANAR DE TAPES AL BARRI DE L'ALBAICÍN

Tapejar és tota una cultura i cada beguda s'acompanya d'una gran tapa.



VIURE EL FLAMENC AL SACROMONTE

El conegut barri de les coves és el bressol de l'art del ball flamenc.

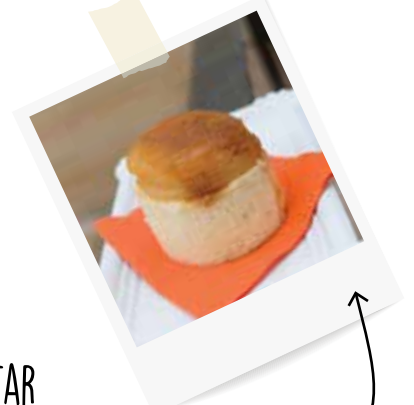
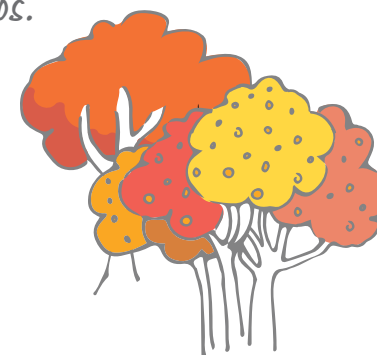


DISFRUTAR D'UNES VISTES ÚNIQUES DES DEL MIRADOR DE SAN NICOLÁS

On diuen que les postes de sol destil·len màgia, amb l'Alhambra com a teló de fons.

CAMINAR PELS BOSCOS DE L'ALHAMBRA

Darrere de la Puerta de las Granadas es troba este espectacular paratge format per tres passejos.



TASTAR ELS PIONONOS

Dolç típic granadí de bescuit coronat amb crema, inventat en 1897 en homenatge al Papa Pius IX.

TAPS SOLIDARIS

Arreplegada selectiva per una bona causa

SEGUR QUE ALGUNA VEGADA HAS VIST EN ESCOLES, COMERÇOS, ASSOCIACIONS O ALGUN ALTRE ESTABLIMENT ALGUNA CAIXA DE CARTÓ PLENA DE TAPS. SABEM QUE S'ARREPLEGUEN PER UNA BONA CAUSA, PERÒ N'HI HA MOLT MÉS.

Quantes voltes has tirat el tap del bric de llet al contenidor groc juntament amb la resta d'envasos? O el tap de la botella de suavitzant, o el de la botella d'aigua... Si ens fixem en el nostre dia a dia, molts dels envasos que utilitzem tenen un tap o una tapa. I, encara que tirar-los al contenidor groc està perfecte, separar-los i guardar-los per destinar-los a una bona causa és moltíssim millor.

PER QUÈ NOMÉS TAPS?

Els taps o les tapes d'ús domèstic són un element molt valorat per al reciclatge, perquè el seu tipus de plàstic és de molt bona qualitat i no són tòxics. Des del dosificador de sabó fins a la tapa d'una llanda de paté, un desodorant o qualsevol altre producte d'higiene, neteja o alimentació es pot donar.

Encara que es podrien fer arreplegades dels envasos complets, és a dir, tap i botella, els contenidors d'aliments o productes de bellesa i llar tenen molts espais buits que no es poden omplir i ocupen molt de volum. És per això que només s'arrepleguen taps, per a poder finançar les nombroses iniciatives que hi ha, sobretot en el sector de la salut.

**PER CADA TONA DE
PLÀSTIC ARREPLEGADA
I ENTREGADA A UN
PUNT AUTORITZAT DE
RECICLATGE, ES PODEN
OBTINDRE ENTRE
200 I 400 EUROS.**

FA MÉS QUI VOL QUE QUI POT

Per cada tona de plàstic arreplegada i entregada a un punt autoritzat de reciclatge, es poden obtindre entre 200 i 400 euros. Pot semblar insignificant per a operacions o materials sanitaris que valen milers d'euros, però amb la solidaritat de molta gent es poden aconseguir grans coses. És per això que la conscienciació col·lectiva és tan important.

La majoria de campanyes d'arreplegada de taps es destinen a finançar operacions o material mèdic a gent que patix malalties rares o degeneratives. És trist, però molt sovint la sanitat pública destina inversions a problemes amb més abast social i quan algú té alguna malaltia un poc diferent, es veu obligat a buscar finançament de forma alternativa per poder millorar la seua qualitat de vida.

ON ES PODEN DONAR?

Hi ha moltes associacions, sobretot municipals o comarcals, que s'encarreguen de posar ells mateixos els seus punts d'arreplegada en comerços pròxims i després els arrepleguen per portar-los a la planta de reciclatge. Potser esta és la forma més ràpida de col·laborar en projectes que ens toquen més de prop.

De tota manera, si volem ajudar i no coneixem cap cas en concret, hi ha diverses empreses que arrepleguen taps de forma altruista i després s'encarreguen de gestionar-ne la logística fins a les plantes de reciclatge, obtenint ingressos que destinen a projectes diversos. Per exemple: Hospital La Fe de València, Fundació Seur, Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona, Estació d'Autobusos d'Alacant, Ajuntament de Múrcia, Universitat Jaume I de Castelló, etc.

Per tant, si estàs interessat a col·laborar, informa-te'n i pren-t'ho com un hàbit. Igual que ens llavem les dents tots els dies, o reciclem els residus a casa, només és qüestió de voluntat separar els taps i tapes de la resta dels envasos. Canviant una mica d'hàbits, podem aportar una miqueta de la nostra voluntat a una bona causa.

EL NOSTRE GRANET D'ARENA

Consum ha posat en marxa una nova iniciativa interna d'arreplegada de taps per als seus supermercats, plataformes i oficines. Tots aquells treballadors que arrepleguen taps a casa o vulguen separar els envasos que generen en la seua activitat diària, tindran a la seua disposició la caixa de "taps solidaris".

La Cooperativa, juntament amb el seu gestor de residus, s'encarregarà de fer arribar els taps a la planta de processament i amb els ingressos generats s'ajudarà diferents causes socials. La destinació final de la donació la decidiran els mateixos treballadors per mitjà del portal de l'empleat.

COOPERATIVA

Consum arriba als 3 milions de socis-clients i es consolida com la cooperativa espanyola amb més socis



Piscina de boles a l'estació del Nord de València.

Consum ha assolit la xifra històrica de 3 milions de socis-clients, i es consolida així com la cooperativa amb més socis consumidors d'Espanya. Per celebrar-ho d'una forma diferent, la Cooperativa va instal·lar al mes d'octubre passat, a València, Múrcia i Barcelona, la piscina de boles mòbil més gran d'Espanya, per compartir esta celebració amb totes les persones que s'hi arrimaren. Les persones, que són l'eix de la gestió de la Cooperativa, també són la clau de la seua bona evolució.

A més, els participants que van compartir la seua foto o vídeo a les xarxes socials amb l'etiqueta #3MillonesDeSociosConsum van entrar en el sorteig de 500 xecs de 5 € per bescanviar-los als supermercats Consum.

Consum ha repartit als seus socis-clients més de 195 milions d'euros en xecs regal al seu domicili des que va iniciar el programa de fidelitat Món Consum, en 2004. Només l'últim any els descomptes van ascendir a 34 milions d'euros. El xec regal que Consum envia mensualment als seus socis és una de les iniciatives comercials més ben valorades de la Cooperativa. Els socis-clients aporten el 76% de les vendes totals.

ACCIÓ SOCIAL

Consum col·labora amb UNICEF i Creu Roja després del terratrèmol de Mèxic i l'huracà Irma



Col·laboració Consum, Creu Roja i Unicef.

Consum ha donat 30.000 euros a UNICEF Comité Espanyol per contribuir a la reescolarització dels 7 milions de xiquets afectats pel terratrèmol de Mèxic del 19 de setembre passat, i altres 30.000 € a Creu Roja per ajudar a reconstruir els sistemes d'aigua i sanejament de les zones afectades per l'huracà Irma, que va impactar, entre d'altres, contra l'illa de Cuba el 8 de setembre passat.

La col·laboració, que es va formalitzar a la seu de Consum, va comptar amb la participació del president de Consum, Francisco Llobell; el president d'UNICEF Comité Comunitat Valenciana, Jorge Cardona; i el president provincial de Creu Roja Espanyola a València, Rafael Gandia. Durant la trobada el president de la Cooperativa, Francisco Llobell, va destacar que "en Consum treballem amb les persones en l'eix de la nostra gestió, la nostra activitat té sentit si és per elles i per a elles. Per esta raó no podem desatendre les necessitats de les persones afectades per estos desastres naturals".

OBERTURES

Consum obri 4 supermercats durant l'últim trimestre de 2017



Supermercat Consum de Terrassa (Barcelona).

Les localitats de Loja (Granada), Dolores (Alacant), Terrassa i el Prat de Llobregat (Barcelona) van inaugurar durant l'últim trimestre de l'any 4 nous supermercats ecoeficients, que van suposar la creació de més de 120 llocs de treball especialitzat. Amb estes obertures, van ser 12 els centres inaugurats en 2017, i així s'arriba als 75 establiments a Alacant, als 14 establiments a Andalusia i als 182 a Catalunya.

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

Les noves obertures estan dotades d'un model pioner d'instal·lacions frigorífiques de temperatura negativa, alimentades amb CO₂, que permet reduir les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle i consumixen un 40% menys d'energia respecte d'un supermercat convencional. Una de cada tres instal·lacions d'este tipus a Espanya està en Consum.

III DIA DE LES PERSONES

Més de 40.000 persones celebren en Consum el valor de sentir-se acompanyats



Soci-client amb el seu fill participant en el Dia de les Persones.

Consum va celebrar el 7 de novembre el seu III Dia de les Persones, seguint la línia iniciada en 2015. Amb el lema #vamosteampañó, la Cooperativa va voler posar en valor la importància de les persones en la seua organització i un dels atributs que diferencien els seus treballadors, que és acompanyar sempre els clients quan ho necessiten. Un gest que ja van agrair més de 40.000 persones i que va posar de manifest l'actitud de situar sempre les persones al centre.

En esta línia, Consum va voler celebrar el Dia de les Persones amb tots els seus clients donant-los l'oportunitat que agrairen la companyia d'eixa persona que sempre està a prop quan la necessiten. En definitiva, la Cooperativa va voler celebrar la importància de sentir-se acompanyat mitjançant "La caja que da las gracias".

Una caixa regal, de la qual es van repartir més de 15.000 unitats, i en què cada client va poder posar un obsequi o diversos (qualsevol producte del supermercat) juntament amb una dedicatòria o agraïment per a aquella persona que sempre l'acompanya. Tots aquells que van anar a la tenda a entregar al seu acompanyant "La caja que da las gracias" van participar en el sorteig de 5 caixes Prèmium valorades en 100 €.

La campanya va tindre suport en premsa, mupis, internet, xarxes socials, ràdio i el lloc www.dielaspersonas.es, creat per a l'ocasió.

BENEFICIS DE SER *una persona matinera*

SI ERES DEL CLUB DELS “5 MINUTS MÉS I M’ALCE” I VAS APAGANT EL DESPERTADOR DURANT MITJA HORA PER DESPRÉS ACABAR ALÇANT-TE CORRENT PER DUTXAR-TE, VESTIR-TE I, AMB SORT, AGAFAR ALGUNA COSA PER A DESDEJUNAR, CONTINUA LLEGINT.

Sona el despertador i comença la lluita interna entre alçar-nos o quedar-nos al llit 5 minuts més, o 10, o 15... i llavors, quan per fi ens alcem, tornen les presses, les angoixes i els “arribe tard una altra volta”.

L’excusa que som més eficients a les nits ja no val. Igual com l’hàbit no fa el monjo, hem de començar una rutina diària perquè no ens costi tant alçar-nos. I això passa per analitzar el que fem abans de gitar-nos.

Segur que moltes vegades t’asseus al sofà després de sopar i veus qualsevol cosa que facen a la tele o, simplement, consultes les xarxes socials durant una bona estona. Realment ens aporta alguna cosa? Estes són les armes a les quals recorre el nostre cos per resistir-se a alçar-se als matins. Perquè la solució principal per alçar-se abans comença a la nit, abans de gitar-se.

QUI MATINA... FLORS CADA DIA

Un estudi signat per la Universitat d’Harvard i l’Hospital General de Massachusetts afirma que les persones se senten més alegres i amb més energia si miren flors a primera hora del matí. Especialment a les habitacions que més visiten en este període de temps. I la que més triomfa és la cuina.

Si a això li sumem la recomanació de les 7-8 hores de son diàries, també és probable que ens costi menys alçar-nos. A més, hi ha estudis que demostren que els matiners tendixen a ser més productius i milloren la concentració i la memòria. A continuació veiem els principals beneficis de matinar.

- **Supera els reptes:** demostrar-se a un mateix que es pot guanyar la batalla contra el despertador servix també per a motivar-se de cara a altres reptes, ja siguin professionals o personals. La satisfacció d’haver complit una meta és la millor recompensa.
- **Guanya temps per a tu:** analitzar per què no tenim temps per a res buscant quines són les nostres distraccions i eliminant-les de la nostra rutina diària és fonamental. Eixe temps guanyat es pot aprofitar per a alçar-se més prompte i aprofitar el dia. Només despertant-se una hora més prompte cada matí es guanyen 15 dies a l’any.
- **Fes exercici:** només fent 15 minuts d’exercici diari n’hi ha prou per a carregar les piles i tindre més energia, concentració, entusiasme i, el més important, salut. Podem convertir-ho en una de les nostres rutines matinals per a començar bé el dia.
- **Temps per a pensar:** alçar-se d’hora i estar tot sol amb un mateix, sense sorolls, sense distraccions i sense presses, és bo per a planificar el dia i rendir més. A més, és en estos moments quan sorgixen les millors idees, perquè tenim la ment neta i sense angoixes.

consells per a alçar-se més prompte

- 1 Posa’t una alarma per a anar a dormir i fes-li cas.** Complint sempre les 7-8 hores diàries de son al dia.
- 2 Si no t’adorms, fes alguna activitat relaxant com ara llegir.**
- 3 Programa l’alarma 2 minuts abans.** A poc a poc vés avançant un poc l’hora d’alçar-te i així el cos s’hi anirà acostumant. Si canvies el to de l’alarma, potser et resultarà més fàcil.
- 4 Quan esta alarma sone, ix del llit immediatament, sense excuses.** Pots posar-te el despertador lluny perquè hages d’alçar-te per apagar-lo.
- 5 I quan per fi estigues despert i alçat, fes alguna cosa que recompense l’esforç:** pren-te un café amb llet mentre lliges tranquil·lament el diari, posa un poc de música motivadora, dutxa’t amb algun sabó que faça bona olor, ix a córrer...

“*El millor tipus d'amor és aquell que desperta l'ànima i ens fa aspirar a més, ens encén el cor i ens porta pau a la ment.*”

NICHOLAS SPARKS,
AUTOR D'EL QUADERN DE NOAH

PER QUÈ NO ENS ENTENEM?

DIUEN QUE “DE L'AMOR A L'ODI, NOMÉS HI HA UN PAS”. EN L'AMOR, DESPRÉS DE LES PRIMERES FASES DE L'ENAMORAMENT ARRIBA L'ETAPA DE RUTINA I, EN MOLTS CASOS, DE CONFLICTE. ÉS ACÍ ON LES RELACIONS PODEN “REMUNTAR” I AFIRMAR-SE O TRENCAR-SE I ADMETRE QUE CADASCÚ HA DE SEGUIR UN CAMÍ DIFERENT.

Moltes vegades, estes diferències es poden deure a una manera diferent d'entendre l'amor entre els dos i es poden solucionar amb simples gestos cap a l'altre.

Gary Chapman, terapeuta de parelles, escriptor i autor del llibre *Los 5 lenguajes del amor*, afirma que hi ha cinc maneres generals en què es pot expressar l'amor. Estos llenguatges poden ser molt importants perquè la relació millore, però no només en parella, sinó entre amics, companys o família. Chapman destaca que cada persona tendix a expressar l'amor d'una manera i preferix rebre'l de maneres concretes.

1 Paraules d'afirmació. Este és el llenguatge de les persones a qui encanta que els éssers estimats els diguen que estan molt orgullosos d'ells, i de la mateixa manera que els reconeguen amb frases afalagadores quan tenen èxits. Aprén a ser generós amb les paraules d'estima, gratitud, afirmació i afecte cap a la parella.

2 Temps de qualitat. Este tipus de persones preferixen que l'amor es demostre amb una atenció verdadera quan estan amb la parella, sense importar si són només unes hores, sempre que hi haja una connexió real durant este temps. Els fa molt feliços estar amb la parella, visitar un parc, vore una pel·lícula junts, disfrutar de la seua companyia el màxim temps possible i que l'altre no estiga distret amb el telèfon mòbil, per exemple.

3 Actes de servici. És el llenguatge dels qui consideren que “una acció val més que mil paraules”, així que valoren molt més el que la parella fa per ells com ara cuinar, netejar, arreglar coses, encarregar-se de les tasques més pesades o fer encàrrecs; demanen coses senzilles en el dia a dia, però que són representatives.

4 Regals. És el llenguatge de les persones que se senten volgudes per mitjà dels obsequis, ja que aprecien que la parella dedique temps i esforç a atendre-les i a preocupar-se per ells. El significat del regal sembla haver perdut valor en una societat consumista: “Com més regals i més cars, millor”. Però no es tracta de materialisme, un detall senzill fet amb les pròpies mans els fa feliços.

5 Contacte físic. Per mitjà del contacte físic comuniquem amor. Agafar-se de les mans, besar-se, abraçar-se i tindre relacions sexuals són mitjans de comunicar amor a la parella. Les persones que tenen este llenguatge necessiten el contacte físic per a sentir-se volgudes. Estes reben amor així. És possible que un dels cònjuges necessite este llenguatge per a sentir-se volgut; si és així, esforça't a besar i abraçar més la parella cada dia.

És important que identifiqués com t'agrada que et demostren este sentiment, però també que sàpigues quin llenguatge de l'amor preferix la teua parella; d'esta manera, podràs expressar-li els teus sentiments de forma efectiva i la relació serà més bona.

Com es pot dominar la frustració

GUIA BÀSICA PER A AJUDAR ELS MÉS MENUTS A AFRONTAR SITUACIONS NO DESITJADES

AL LLARG DE LA VIDA, LES PERSONES TENDIXEN A ENFRONTAR-SE A SITUACIONS QUE NO SATISFAN LES SEUES NECESSITATS I QUE, PER TANT, ELS GENEREN FRUSTRACIÓ.

Per a aprendre a viure amb això i intentar que afecte el mínim possible, cal que en les edats més primerenques els xiquets i jòvens reben la formació necessària per a arribar a ser adults independents. I, precisament, una de les coses que els permetrà aconseguir esta independència és la capacitat per tolerar eixa frustració.

Fins fa poc es pensava que no era convenient exposar els xiquets a situacions difícils o no desitjades i s'evitava fóra com fóra. En l'actualitat, se sap que el que resulta desitjable és que ja des de xiquets s'enfronten a baixos nivells de frustració. Educar-los ensenyant-los a sobreposar-se de les adversitats, a acceptar els fracassos i a buscar solucions per si mateixos els farà més forts i autònoms.

QUÈ ÉS LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ?

Quan el xiquet vol fer alguna cosa i els adults li ho impedeixen, quan competix amb altres xiquets pel mateix objecte o privilegi, o quan comprova que no pot fer per si mateix alguna cosa, llavors s'enfada, s'irrita i se sent frustrat.

La frustració és la reacció emocional que sorgeix davant situacions en les quals no s'aconsegueix el que es busca. Quan no s'aconsegueix l'objectiu que es pretén, apareixen emocions negatives com la ira, l'angoixa o la desil·lusió.

COM S'EDUCA LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ?

Aprendre a dominar estes emocions mantenint-se positiu i acceptant que no sempre s'aconsegueixen les coses de forma immediata és generar la tolerància a la frustració.

Els xiquets que creixen en un ambient permissiu i sobreprotector solen ser més exigents, demanen que les seues necessitats se satisfacen de manera immediata, són més impacients i presenten un nombre de rabioles més gran que altres xiquets de la seua mateixa edat.

Els pares i professors que envolten el xiquet han d'exposar-lo a xicotetes dosis de frustració, sempre comptant amb la comprensió i l'afecte dels adults. És important que este entrenament siga progressiu. Exposar el xiquet a un ambient altament frustrant provocarà que el xiquet reaccione amb hostilitat.

La criança d'un xiquet és un procés complex en el qual cal afavorir tant el desenvolupament de conductes i habilitats adequades que li permeten adaptar-se a la seua vida, com d'eliminar aquelles altres que són desadaptatives o disfuncionals.

Els pares i educadors han de tindre una formació adequada en conducta per a enfrontar este procés de criança. Esta formació els permetrà no exposar els xiquets ni a un excés de situacions frustrants, ni a privar-los de la possibilitat d'aprendre a enfrontar els problemes amb una actitud positiva i resolutiva.



ELS INGREDIENTS NECESSARIS, TANT PER A UN XIQUET COM PER A UN ADULT, QUAN S'ENFRONTEN A SITUACIONS EMOCIONALMENT DIFÍCILS, SÓN: EL SUPORT, LA COMPREENSIÓ I L'AFECTE.

10

passos per a entrenar la tolerància a la frustració en els xiquets

- 1 Exposar i explicar al xiquet els motius de la seua frustració.
- 2 Fer-lo conscient de les seues emocions.
- 3 Ajudar-lo a verbalitzar estes emocions.
- 4 No culpabilitzar-lo, normalitzar el procés.
- 5 Modelar situacions en què l'adult també se senta frustrat i les seues maneres d'enfrontar-ho.
- 6 Ajudar-lo a diferenciar entre desitjos i necessitats, fent-lo conscient que no es pot aconseguir tot el que es desitja.
- 7 Ajudar-lo a comprendre el que podrà aconseguir i el que no, i també, les formes a través de les quals ho podrà aconseguir.
- 8 Ensenyar-lo a tindre en compte i a respectar els desitjos i les necessitats dels altres.
- 9 Ensenyar-lo a perdre, no deixar-lo guanyar sempre.
- 10 Orientar-lo perquè aconseguisca les coses amb esforç personal i aprenga a compartir-les.

Un oceà a la saleta

ELS PEIXOS S'ESTAN CONVERTINT EN LES MASCOTES DE MOLTES PERSONES QUE VOLEN COMPARTIR LA VIDA AMB ANIMALS, PERÒ NO PODEN DEDICAR-LOS MASSA TEMPS. TOT I AIXÒ, SI VOLEM QUE ELS NOSTRES PEIXOS VISQUEN SANS I FELIÇOS, HEM DE SABER QUE ELLS TAMBÉ REQUERIXEN UNES CURES BÀSIQUES.

Si hem decidit que volem tindre peixos a casa, abans de comprar-los hem d'informar-nos de què mengen, si són d'aigua dolça o salada, amb quines espècies són compatibles i amb quines no, i com es comporten, per a assegurar-nos que els podrem cuidar bé.

Una vegada que hàgem triat el tipus de peix que volem i la quantitat de "peixets" que tindrem, el veterinari ens informará de les pautes que hem de seguir per a tindre cura de la seua salut i higiene. I, per descomptat, l'alimentació també és fonamental perquè visquen sans. En este sentit, no només hem de donar-los una alimentació adequada i nutritiva, sinó que és molt important saber quantes vegades hem d'oferir-los menjar i en quina quantitat.

A més, dins d'esta planificació hem de tindre en compte el seu hàbitat. Els experts recomanen que sempre triem l'aquari més gran que puguem per a poder reproduir el medi natural de l'espècie que hàgem triat i, així, que les nostres noves mascotes puguem viure en equilibri i harmonia.

Claus per al manteniment d'un aquari

- Lloc:** Hem d'evitar posar-los prop de les fonts de calor i/o els rajos de sol directes, així com d'altres elements que puguin alterar les condicions de l'aigua o provocar estrès als peixos.
- Mida:** Com més espai, més comoditat i més llibertat de moviment per als peixos.
- Sistemes de depuració de l'aigua:** Hi ha diferents tipus de filtres depenent de la mida de l'aquari. Els filtres són elements molt importants per al bon manteniment de l'aigua.
- Il·luminació:** La il·luminació del nostre aquari dependrà de si els peixos són d'aigua dolça o salada i la quantitat de plantes que decidim posar a l'interior.
- Instal·lació:** Una vegada col·locats els filtres i la il·luminació, cal col·locar al fons l'arena, la grava o el substrat. Després, la decoració i les plantes.
- Aigua:** Omplim l'aquari amb aigua. Hem de tractar-la amb anticlor i condicionadors. Per a la preparació i el manteniment de l'aigua, es recomana seguir les pautes d'un professional, ja que té una importància vital mantindre-la sempre neta i fer-ne renovacions parcials regulars.
- Arribada dels peixos:** Els peixos han d'arribar a l'aquari quan este porte una setmana en funcionament. Si volem tindre diversos peixos, és millor anar-los incorporant a poc a poc.
- Cura dels peixos:** Salut vigilada pel veterinari, alimentació adequada, hàbitat similar al seu, tranquil·litat i molt d'amor. Al cap i a la fi, seran els nostres companys de vida.

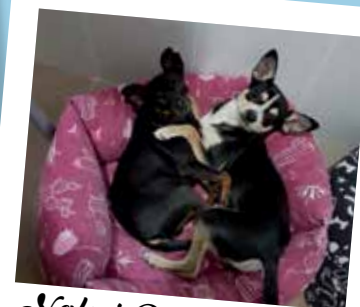


EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

Si estàs orgullós de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el núm. de soci o puja-la tu mateix a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



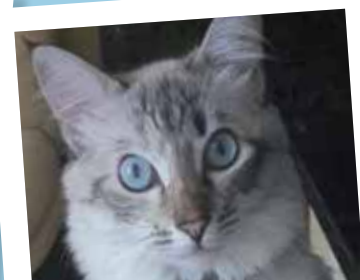
Riko
David Marín



Sala i Rango
Jennifer Sanchez



Layka
Sofía Shangova



Chula
Raquel Pérez



Dory i Pelusa
Ana María Palacios

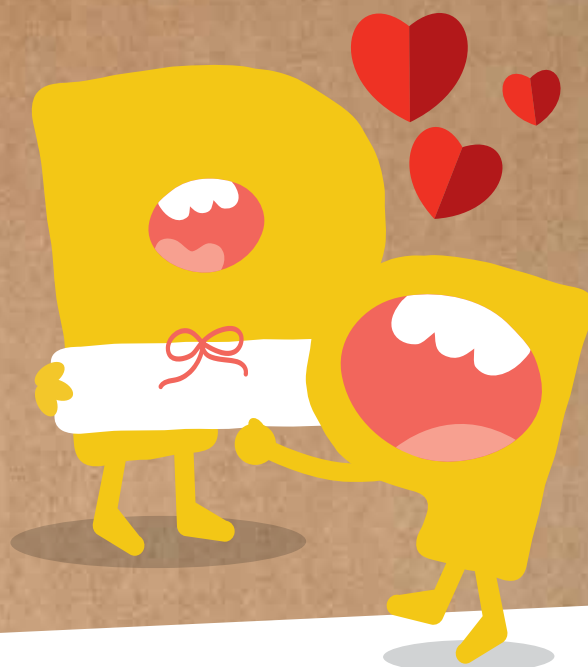


Kenya
Alba García

En compliment de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal (LOPD), el Reial Decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el reglament de desenvolupament de la LOPD, "CONSUM, S.coop.V.", amb domicili social a l'avinguda d'Alginet, núm. 1, 46460, de Silla (València), informa l'interessat de l'existència d'un tractament de dades de caràcter personal responsabilitat d'esta última (d'ara en avant, "El Responsable del Tractament"), en el qual seran emmagatzemades les seues dades personals per a la gestió correcta de la publicació en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistent en la publicació de les fotos de mascotes de lectors de la revista, o de trucs de cuina, llar o bellesa, així com de receptes de lectors d'aquella. L'interessat podrà, en qualsevol moment, exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant escrit dirigit a "CONSUM, S.coop.V." al domicili que s'indica més amunt. **Secció "Mascotes":** Per mitjà de l'enviament de la foto o les fotos de la seua mascota o les seues mascotes, l'interessat cedix i transmet a "CONSUM, S.coop.V.", sense límit temporal i amb caràcter gratuït, els drets d'autor sobre la foto o les fotos referides, i autoritza expressament la publicació de la foto o les fotos i del seu nom i cognoms en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS com a peu de foto, així com en qualsevol mitjà de comunicació intern i/o extern, convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. **Secció "Finestra oberta" (trucs i receptes):** S'informa el participant de la Secció que, pel sol fet de participar-hi, autoritza "CONSUM, S.coop.V." de forma expressa, irrevocable i gratuïta per a la publicació del truc, juntament amb el seu nom i cognoms al peu del truc o de la recepta, tant en la revista del mes com en successives i fins i tot en llibres o publicacions recopilatoris que la cooperativa pugui efectuar en el futur, o per qualsevol altre sistema convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. En este sentit, queda ben entès que "CONSUM, S.coop.V." no es fa responsable del contingut dels trucs o les receptes enviats pels socis (ni de la seua veracitat, realitat o efectes reals o possibles, com tampoc d'efectes secundaris o conseqüències que, per la seua aplicació, es puguin produir), i es limita únicament i exclusivament a publicar-los.



#VamosTeAcompaño



Gràcies per celebrar amb nosaltres el Dia de les Persones!

El 7 de novembre passat, vam demostrar una volta més que, en Consum, per damunt de tot, estan les persones.

“La Caja que da las Gracias” ens va ajudar a trobar-nos, a abraçar-nos i a valorar la importància de sentir-nos acompanyats.

Però el millor de tot va ser comprovar que allò fonamental no era el regal, sinó tindre amb qui compartir-lo i que, junts, treballadors i clients, podíem convertir un dimarts qualsevol en un dia diferent.



consum
que bo ser
diferent!