

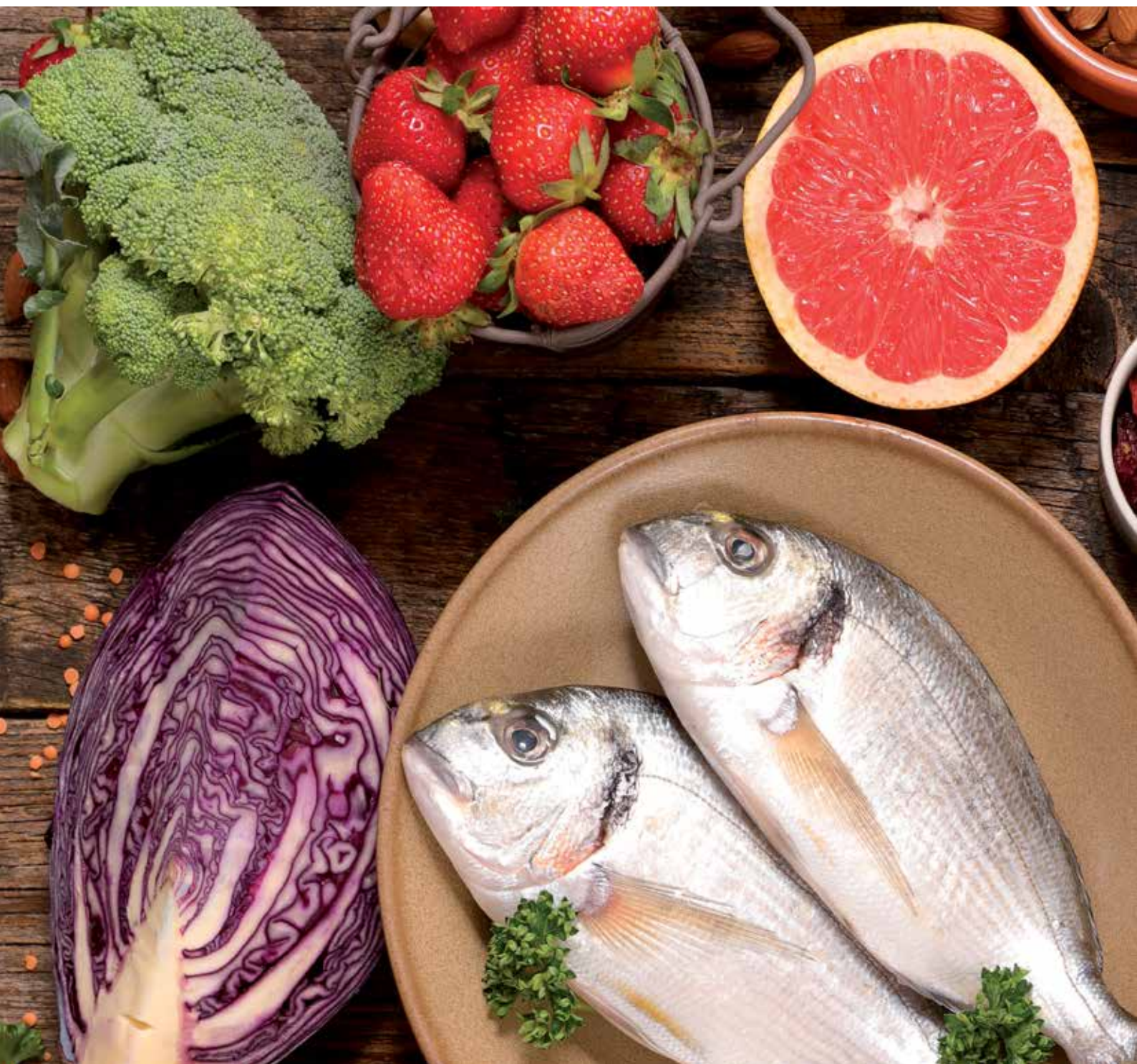
EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MARÇ / ABRIL 2018 Núm. 89

consum



EL TEMA DEL MES

ELS 5 BENEFICIS “EXTRA” DELS ALIMENTS DE TEMPORADA

SABER COMPRAR. TRUCS FÀCILS PER A ORGANITZAR ELS ALIMENTS A LA CUINA. **ELS CINC DE...** JESÚS CASTRO
SALUT I BELLESA. ELS 8 OLIS NATURALS PER A FER FRONT A LA PRIMAVERA.

APROFITA LA
SETMANA SANTA
PER A FER PLANS
AMB ELS FILLS
A L'AIRE LLIURE.

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-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Encetem el mes de març i, en pocs dies, arriba la primavera, època de canvis en la nostra alimentació, en la nostra pell i en els nostres hàbits, ja que els dies són més llargs i les temperatures són més agradables. Així que, en este número de la revista EntreNosotros, hem volgut explicar-te como pots fer front a la nova temporada.

En la nostra secció el **Tema del mes**, t'expliquem la importància de consumir aliments frescos de temporada, i els beneficis que tenen per a la salut, ja que la terra ens aporta en cada època de l'any els aliments amb les propietats que en este moment necessita el nostre organisme.

I si parlem de **Salut i bellesa**, a la primavera la pell està més sensible i el que necessita és molta hidratació i protecció perquè estiga preparada per al canvi. Així que et donem uns consells senzills perquè el teu rostre lluisca sempre sa i hidratat.

A més, com que els dies són més llargs i les temperatures més agradables, et proposem que aprofites les vacances de Setmana Santa i Pasqua per a fer plans amb els fills fora de casa. En la nostra secció **Cures infantils**, trobaràs una selecció de plans senzills, divertits i econòmics perquè els xiquets juguen a l'aire lliure i es divertisquen com abans.

També et descobrim **"Els 5 de"** l'actor Jesús Castro, que va saltar a la fama fa quatre anys després de protagonitzar la pel·lícula *El Niño* al costat de Luis Tosar. A més, ha format part d'algunes de les millors sèries de ficció espanyoles com *El Príncipe* o *Mar de plástico*.

Però a més, si estàs pensant de fer una escapada durant els dies festius, et descobrim Múrcia i els seus plats més típics i t'expliquem com pots aprofitar el temps al màxim, enfocant-te en una sola tasca. I res millor que posar en pràctica estos consells durant els dies de descans.

Estos temes i molts més t'esperen en la revista que tens a les mans. Que la disfrutes!



Consell de redacció.

SUMARI

28

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Jesús Castro.
- 08 **HUI MENGEM...**
Salaons, aliments amb molt de sabor.
- 10 **ELS FRESCOS**
Embotits.
- 12 **SABER COMPRAR**
Trucs fàcils per a organitzar els aliments a la cuina.

ACTUALITAT

- 14 **...A EXAMEN**
Un tipus d'arròs per a cada plat.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Els 5 beneficis "extra" dels aliments de temporada.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
La primavera és Múrcia.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Tens una casa eficient?
10 claus per a estalviar a casa.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
La tenda en línia de Consum arriba a Barcelona. Posada en marxa dels projectes "Abocament Zero". Consum i la Fundació ONCE promouen la integració.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
Els 8 olis naturals per a fer front a la primavera.
- 26 **CONEIX-TE**
És bona la multitasca?
- 28 **CURES INFANTILS**
Jugar a l'aire lliure, imprescindible per al desenvolupament.
- 30 **MASCOTES**
Qui es queda amb la mascota?
Les mascotes ja no són coses

10



14





TU FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, hem llançat la nostra nova gamma de productes ecològics "Consum Eco", que aposten per un cultiu sostenible, sense additius i que cuiden el medi ambient. Que bo poder triar productes eco! Estes idees i moltes més es recullen a través 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!

Recepta guanyadora ★★★★★

CALAMARS FARCITS (4 persones)

Ingredients: 8 calamars mitjans, 4 o 5 ous bullits, 175 g de pernil serrà, 5 cebes dolces, 5 alls, 125 cl de vi blanc, 1 fulla de llorer, grans de pebre negre, oli d'oliva, sal, farina i 8 furgadents.

Preparació: Netegem els calamars i, una vegada llestos, preparem el farcit. Tallem en trossos molt menuts les potes dels calamars, el pernil serrà i una ceba. Ho sofregim tot en una paella amb un poc d'oli d'oliva i hi afegim els

ous trossets. Farcim els calamars i utilitzem els escuradents per a tancar-los i així evitar que se'nisca el farcit. Enfarinem els calamars, els sofregim en una paella i els reservem. En una cassola plana ofeguem amb oli la resta de les cebes trossetades, la fulla de llorer, els grans de pebre negre i els alls. Hi afegim els calamars i el vi blanc. Deixem que es coga entre 5 i 10 minuts aproximadament i a disfrutar!

Maria Ripoll

@ *Participa-hi!*

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

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS!



Formatge vegà! Gràcies, Consum!
(vist al de l'av. Peris i Valero, València)
#govegan #vegan



Me gusta Comentar Compartir



Gràcies @Consum pels premis per a Mafi!!!



Esperem que a Mafi li encanten els seus premis



ho_he_tastat Les banderilles que agraden més.....#banderilles#picants
#consum #hohetastat
#amorperlacuina #instagram
#instagramer#ingredients#products
#produits#catering#recipe#recette
#oove#olivergeextra
#instasantjust#somalquesom
#ingredients#gourmet#instaboo
#lemeilleur#thebest



❤️💬

COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



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

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum 😊

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un 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...



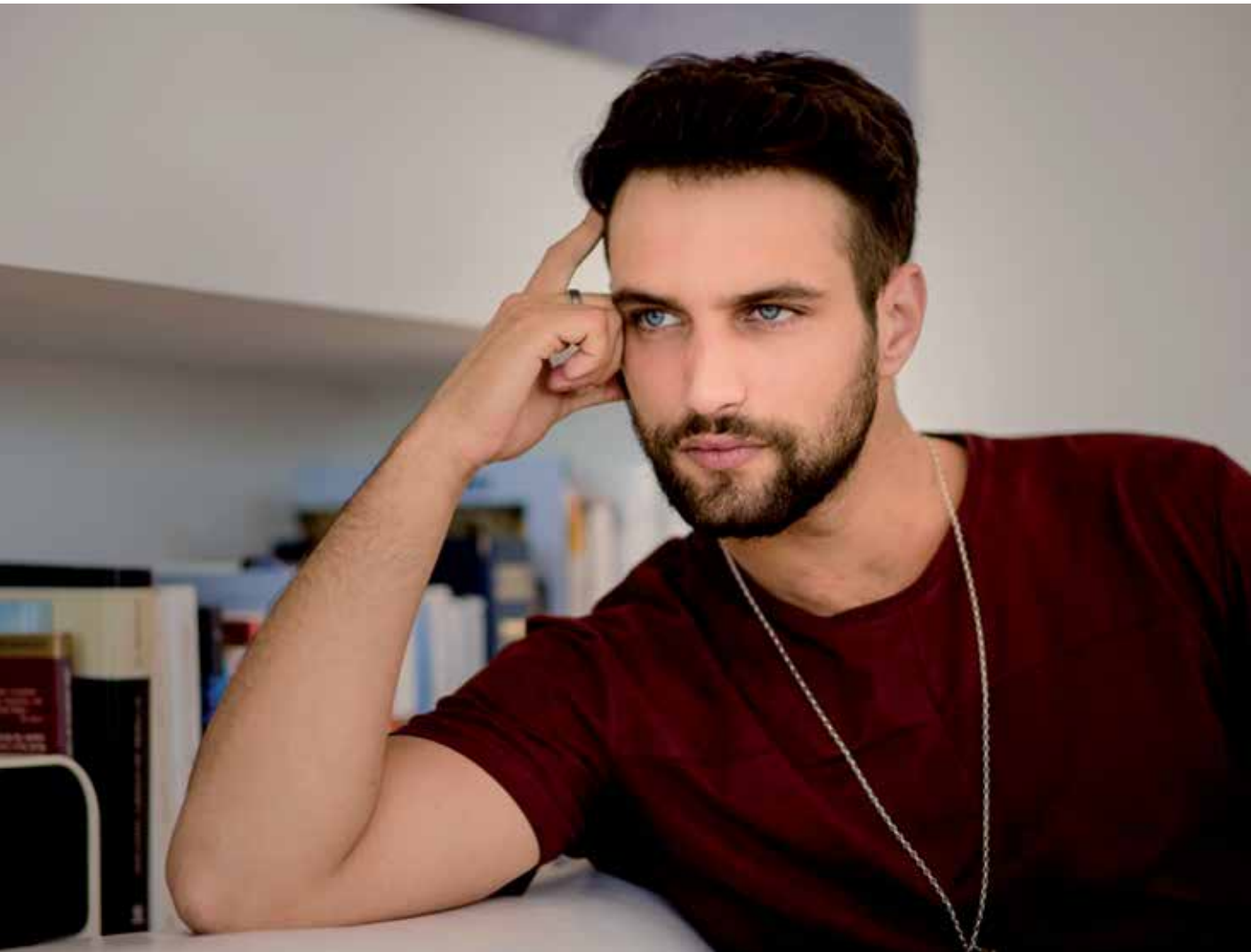


ELS CINC DE...

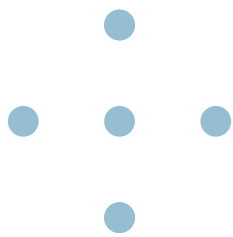
JESÚS CASTRO

ACTOR

L'actor gadità va saltar a la fama fa quatre anys després de protagonitzar la pel·lícula *El Niño* al costat de Luis Tosar. Després de l'èxit d'este llargmetratge i de la nominació als Goya com a millor actor revelació, Castro va treballar a *La isla mínima*. A pesar de la seua joventut, ha format part d'algunes de les millors sèries de ficció espanyoles com *El Príncipe* o *Mar de plástico*. El seu últim treball ha sigut en la sèrie *Perdóname, señor*, al costat de Paz Vega. Jesús Castro és un enamorat del seu gos Yago i de les platges de Cadis, a més de ser un apassionat de les motos.



Per la realització d'este reportatge Jesús Castro i Consum entreguen 500 € en aliments a "Cruz Roja Jumella" per a repartir-los entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus 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



VI DE JUMELLA
M'encanta el vi. Sobretot els negres i, especialment, el monastrell de la zona de Jumella. Beure un bon vi et transporta a llocs, sabors, aromes i moments. El tast necessita pràctica i educar el nas i el gust. Este entrenament afavorix això de "crear records" mentre els assaborixes. Sempre que necessite un moment de desconexió i relax, el meu millor acompanyant és una bona copa de vi negre amb amics.

02



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA D'ANDALUSIA
Per a mi el número u dels condiments. No hi ha res que s'hi puga comparar. L'oli és el segell d'Espanya i el que més trobe a faltar quan viatge per altres països. El nostre oli d'oliva és únic al món, per això a casa sempre tinc una botella d'un bon oli d'oliva verge extra, per descomptat, andalús.

03



OLIVES
Si l'oli de la nostra terra és insuperable, els fruits que dona l'olivera són un altre dels grans plaers que tenim al nostre país. Un pot de bones olives adobades o partides et salva qualsevol moment en què t'entra la fam. Prenent alguna cosa en un bar o a casa amb amics, les olives no solen faltar.

04



TONYINA ROJA
És un privilegi ser de Vejer. Tens la possibilitat d'assaborir la millor tonyina roja, un bàsic en la meua alimentació. Cuide molt el que menge, i si hi ha una cosa amb la qual disfrute a taula és la tonyina. Sana i perfecta per a la meua dieta, i a més de la meua terra. La tonyina roja a la planxa volta i volta, servida amb un raig generós d'oli d'oliva i maridada amb un bon blanc és un retorn de sabor al meu estimat Vejer.

05



ARRÒS
M'agrada cuidar l'alimentació. Després d'entrenar dur al gimnàs o d'un matí intens de treball, un dels meus plats predilectes per a recuperar-me és l'arròs. Sobretot l'arròs amb pollastre que fa ma mare! No puc renunciar al menjar casolà i, si és de ma mare, molt menys. És la meua debilitat!

Salaons

ALIMENTS AMB MOLT DE GUST

POC DESPRÉS D'ARRIBAR LA SETMANA SANTA, LA CUINA ES VIST DE TRADICIÓ, TANT EN ELS INGREDIENTS COM EN L'ELABORACIÓ DELS PLATS, QUE INSPIREN AQUELLS ALS QUI AGRADA SEGUIR ELS COSTUMS EN MATÈRIA GASTRONÒMICA.

Preparacions amb autèntics tresors que qualsevol cuina espanyola guarda al rebost, receptes a base de llegums, especialment cigrons, i dolços humils com les llesques en ou i els bunyols, entre d'altres.

És possiblement en esta època quan les especialitats gastronòmiques més antigues de la península Ibèrica, els ous de peix, la moixama i els salaons en general, adquirixen un protagonisme indiscutible. Estos aliments s'obtenen després d'un procés de rentatge, assecatge i salatge del peix. El procés reforça el sabor, i atorga fermesa a la carn i alhora la conserva. Hi destaquen les anxoves, les sardines, la tonyina, el bonítol i, com a actor innegable, l'abadejo.

Recórrer a productes mariners en salaó ens permet disfrutar i cuinar sense grans complicacions, degustant qualitat, gràcies a una matèria primera única. Els **aladrocs** reben este nom quan estan al mar i quan es processen i es curen en vinagre, i s'anomenen anxoves si se sotmeten al procés de salaó.

L'**anxova**, delícia i símbol de la cuina del nord, l'elaboració artesanal de la qual fa que es considere un producte de luxe gràcies a la labor de mans expertes, oferix una infinitat de possibilitats per a participar en les receptes de Setmana Santa.

En el cas de la **sardina** sencera, sense eviscerar ni escapçar, sotmesa a un procés de salatge i premsatge en salmorra, convida a assaborir un esmorzar presentant-se en una coca, entre moltes opcions.

El salaó de **tonyina** i la **moixama**, de gust intens de peix blau, es consumix tal qual, en rodanxes fines, amb un raget d'un bon oli d'oliva verge extra, per a suavitzar-ne la textura i acompanyats d'unes ametles fregides. No necessiten més, encara que també són uns substituïts immillorables dels fumats. Però, sobretot, són un aperitiu perfecte.

Pel que fa a l'**abadejo**, no s'ha de confondre l'abadejo tradicional autèntic curat amb sal i després posat en remull per a rehidratar-lo i dessalar-lo, amb l'abadejo al punt de sal i congelat. Este segon és abadejo fresc injectat amb salmorra lleugera i congelat i, per tant, conté gran quantitat d'aigua. També és bo, sobretot si el cuinem en una salsa en una cassola, però no tindrà el sabor que tots associem a l'abadejo. Un bon abadejo ha de ser de color blanc ivori, sense colps ni trossos trencats. La sal també ha de tindre un bon color.

Quina oportunitat més bona per a estes dates que incorporar noves receptes a les que ja són tradicionals sense deixar d'utilitzar els autèntics protagonistes, els salaons.



EL SEU CONSUM HA DE SER MODERAT, PER L'ALT CONTINGUT EN SAL.

Tapa d'alvocat amb anxoves i vinagreta d'olives negres

INGREDIENTS (4 comensals)
160 g de pa (tallat en llesques)
120 g d'alvocat
240 g de tomaques
8 anxoves en salaó
Per a la vinagreta
50 g d'olives negres sense pinyol
12 g d'escalunyes
80 ml d'oli d'oliva verge extra
10 ml de vinagre poma

Preparació de la vinagreta
Pela l'escalunya, pica-la tan fina com pugues i reserva-la. A continuació, pica les olives negres sense el pinyol. Col·loca en un bol l'oli d'oliva verge extra i el vinagre (el de xerès també li va molt bé), mescla-ho bé i incorpora-hi les olives i l'escalunya picada. Torna-ho a mesclar i disposa la vinagreta d'olives en un recipient.

PREPARACIÓ
Talla el pa en les racions desitjades i, de manera opcional, torra-les molt lleugerament, sense que arriben a agafar color. Pela l'alvocat i talla'l en rodanxes. Com que s'oxida ràpidament, convé preparar-lo just en el moment de servir-lo. Per a presentar-ho, servix sobre el pa les rodanxes d'alvocat, a continuació col·loca-hi les anxoves i les llavors de tomaca. Finalment, rega-ho amb la vinagreta d'olives negres de manera que adobe tots els ingredients d'este mos.



ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
219,55 kcal	9,87g	28,06g	26,77g	4,53g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
18,07g	4,24g	14,12g	2,66g	4,27g

Informació Nutricional (per ració)

Moixama en ensalada amb pinya

INGREDIENTS (4 comensals)
80 g de moixama
80 g de pinya natural en rodanxes
100 g de canonges
60 g de ceba tendra
40 ml d'oli d'oliva verge



PREPARACIÓ
Talla la moixama en làmines fines, regales amb oli d'oliva i reserva-les. Talla dues rodanxes de pinya en trossets menuts, neteja els canonges i pela la ceba i pica-la. Mescla en un bol els canonges, la pinya trossejada i la ceba. Col·loca com a base en cada plat una rodanxa de pinya, col·loca-hi al damunt un motle d'emplatat circular i ompli'l amb l'ensalada de canonges, i disposa la moixama al voltant de la rodanxa de pinya. Rega l'ensalada de moixama amb un fil d'oli d'oliva verge extra.

ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
139,80 kcal	5,07g	12,35g	2,08g	2,24g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,71g	1,73g	7,14g	0,83g	1,91g

Informació Nutricional (per ració)

Abadejo amb salsa d'ametles

INGREDIENTS (4 comensals)
4 lloms d'abadejo dessalat
100 g d'ametles pelades torrades
20 g de pa
5 alls
Brins de safrà
80 g de ceba
1 litre de tomaca triturada
50 ml de vi blanc
40 ml d'oli d'oliva

PREPARACIÓ
El primer és preveure que cal dessalar l'abadejo amb el temps suficient, deixant-lo en aigua amb la pell cap amunt, durant 24 o 36 hores i canviant-li l'aigua cada 8 hores. Pela els alls i talla'ls en làmines fines. Daura'ls lleugerament en una paella amb 1 cullerada d'oli i retira'ls. Frig el pa en el mateix oli i retira'l també. Agrega una cullerada d'oli a la paella i frig les ametles. Prepara una picada al morter o al robot amb els alls, la llesca de pa, el safrà, la meitat de les ametles i un pessiguet de sal. Alleugerix la mescla amb 2 cullerades de vi i una mica d'aigua. Calfa 2 cullerades d'oli en una paella que puga anar també al forn i ofega-hi la ceba pelada i picada. Agrega-hi la tomaca i prossegueix la cocció uns 8 minuts més. Incorpora-hi la picada i remena-ho. Precalfa el forn a 180 °C. Col·loca els lloms d'abadejo, rentats i secs, sobre la salsa i posa-hi la resta del vi. Fica-ho al forn uns 15 minuts. Quan falten quatre o cinc minuts afeg la resta d'ametles i servix-ho de seguida.



ENERGIA	PROTEINES	GREIXOS	HDC	SAT
424,50 kcal	30,95g	24,18g	9,79g	2,79g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
16,32g	3,7g	36,5g	5,71g	6,64g

Informació Nutricional (per ració)

ELS DIFERENTS
TIPUS D'EMBOTITS
ES CONSUMIXEN
HABITUALMENT PERQUÈ
SÓN PRÀCTICS DE MENJAR
I D'ENDUR-SE.

Els embotits

Formen part de la nostra cultura, tradició i patrimoni gastronòmic. Actualment, el tractament de la carn té una finalitat cultural, gastronòmica o, fins i tot, gourmet, ja que el fet de tindre nevera, ramaderia tot l'any i una xarxa eficient de distribució d'aliments fa que no siga necessari, com abans, elaborar embotits per a conservar la carn.

A més, com que és un plat molt arrelat a la nostra cuina, els diferents tipus d'embotits es consumixen habitualment perquè són pràctics de menjar i de portar. En l'entrepà, per a berenars o per a enriquir els teus plats de cuinera.

CLASSIFICACIÓ DELS EMBOTITS

Es preparen molts tipus d'embotits segons l'origen de la carn, els condiments que s'hi afigen, el material i les tècniques utilitzades. En cada regió s'elaboren embotits tradicionals, que es poden classificar en:

- **Embotits frescos:** Elaborats en cru, sense curació o maduració. Botifarres crues, salsitxes i llonganisses.
- **Embotits transformats:** Elaborats i als quals s'apliquen posteriorment processos de cocció, curació, fermentació i/o fumats. N'hi ha una gran varietat: xoriç, xistorra, llonganissa embotit, botifarra, salsitxó, fuet, salami, sobrassada, salsitxes de Frankfurt...

TIPUS D'EMBOTITS PRINCIPALS



Botifarra crua

Embotit fresc de carn picada de porc condimentada amb sal, pebre, i a vegades altres espècies.



Xistorra

D'origen basconavarres, està elaborada amb carn picada fresca procedent de carn de porc o mescla de porc i boví. Conté a més una miqueta de greix, all, sal i pebre roig.



Xoriç

Popular a Espanya, té base de carn de porc picada i s'adoba amb espècies, entre les quals destaca el pebre roig. La pell sol ser l'intestí prim del porc.



Fuet

Popular a la cuina catalana. La seua elaboració recorda la del salami italià, que utilitza la carn de porc picada i adobada amb all i pebre.



Llonganissa

Farcida de carn de porc picada.



Botifarra

Embotit de sang coagulada, quasi sempre de porc. El seu color és semifosc i n'hi ha diferents varietats.



Sobrassada

Embotit cru curat, elaborat a partir de carns seleccionades del porc, condimentades amb sal, pebre roig i pebre negre. S'embotix en budell i presenta una maduració lenta. Este producte és tradicional de les Illes Balears, i està protegit amb el segell d'indicació geogràfica.



Salami

Embotit en salaó d'una mescla de carns de boví i porc adobades. Posteriorment és fumats i curats.



Salsitxa de Frankfurt

Es prepara amb carn de porc pura embotida en budell natural d'ovella que després se sotmet al fumats.



Salsitxa de Viena

És una variant de la salsitxa de Frankfurt original però feta de carn de vedella i de porc. El seu nom es deu a la ciutat d'on procedeix.

TRUCS FÀCILS

per a organitzar els aliments a la cuina

LES FAMÍLIES ESPANYOLES MALBARATEN 604 MILIONS DE QUILOS D'ALIMENTS CADA ANY, SEGONS EL MINISTERI D'AGRICULTURA I PESCA, ALIMENTACIÓ I MEDI AMBIENT, I AIXÒ SUPOSA QUE CADA ANY ES PERDEN UN TERÇ DELS ALIMENTS QUE ES PRODUÏXEN, MENTRE QUE 800 MILIONS DE PERSONES PASSEN FAM.

Malbaratar aliments també suposa, a més, un ús innecessari de terra, aigua i energia i contribuïx a emetre més gasos d'efecte d'hivernacle a l'atmosfera.

Són dades realment cridaneres i preocupants i ens han de fer prendre consciència que nosaltres, com a consumidors, tenim un paper important. Per començar a reduir el desaprofitament a casa i adquirir consciència, res tan fàcil com adaptar la nostra llista de la compra a allò que realment consumirem, tindre en compte les dates de caducitat i de consum preferent i seguir les recomanacions de conservació dels aliments tant al frigorífic com al rebost.



EL REBOST

S'hi guarden tots aquells aliments que no requereixen conservació en fred i es poden emmagatzemar amb seguretat durant períodes llargs.

Ha de ser un lloc fresc, sec i ordenat. És important ser curosos i posar sempre al davant els productes que caduquen abans. La tria dels envasos també pot fer que els aliments es mantinguin durant més temps. Podem posar-hi llegums, sal, sucre, farina, sucre, pastes, arròs, conserves, aigua i altres begudes embotellades o en bric, creïlles, alls i cebes, pa i derivats, cereals, oli, vinagre, snacks, fruita seca, cacau, cafè, etc.

TIPUS D'ENVASOS

- **Tàpers i pots de vidre hermètics amb tapa:** per a guardar aliments al rebost i conservar productes a la nevera.
- **Envasos de fruita i verdura:** per a mantindre la frescor del producte durant més temps. S'han d'obrir quan s'hagen de consumir.
- **Envasats al buit:** l'extracció d'aire dels envasos afavorix que els aliments es mantinguin durant més temps sense alterar-ne les característiques.
- **Bosses de plàstic:** Útils per a conservar els aliments, aprofitant el màxim espai.
- **Film transparent:** Protegix de la humitat i les olors.
- **Paper d'alumini:** Es recomana que siga resistent a la congelació.

ELS ESPANYOLS
MALBARATEN

604

MILIONS DE QUILOS
D'ALIMENTS
CADA ANY

UN TIPUS D'ARRÒS PER A CADA PLAT

AL MÓN HI HA MÉS DE 40.000 TIPUS D'ARRÒS. ESTE CEREAL ES CARACTERITZA, PRINCIPALMENT, PER SER UNA GRAN FONT D'ENERGIA, ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNOLÒGIC I AFAVORIR LA DIGESTIÓ, A MÉS DE SER BAIX EN GREIX, I APORTAR TAMBÉ HIDRATS DE CARBONI I PROTEÏNES D'ORIGEN VEGETAL.

Per esta raó, no és casualitat que l'arròs forme part dels plats típics de molts països. D'exemples en trobem en arrossos tan nostres com la paella, l'arròs al forn, o amb crosta, i en d'altres com el risotto a Itàlia o el sushi al Japó. Siga quin siga el tipus d'arròs, tots tenen l'origen en la llavor d'una mateixa planta, l'*Oryza Sativa*. No obstant això, no tots els tipus d'arròs tenen els mateixos usos a la cuina. Les diferents varietats necessiten més o menys cocció segons la quantitat de midó que tinguen o la forma i com o on vulguem cuinar-los.

PAELLES, ARROSSOS CALDOSOS, SECS, AL FORN...

Per a este tipus de plats, l'**arròs bomba** és el que té més prestigi i qualitat si comparem entre tots els arrossos redons. El seu gra és el que més caldo absorbix de totes les varietats existents, i això fa que siga el més saborós. És el preferit pels cuiners més exigents, perquè reté els sabors del caldo i una vegada superat el temps de cocció no es trenca, sinó que es bomba (d'ací ve el seu nom) i s'arruga una miqueta. Esta peculiaritat li permet guardar el midó, per això sempre ix solt, sense endurir-se.



També se sol usar l'**arròs redó blanc**, de fet és el més consumit a Espanya. Absorbix el sabor dels aliments que acompanya i és de cocció homogènia. Dins de l'arròs redó hi ha moltes varietats, les més comunes sobretot a València serien de tipus Sénia: J. Sendra, Gleva, Montsianell.



També n'hi ha la versió **integral**. Este tipus d'arròs no s'ha tractat completament, per la qual cosa conserva el segó que l'embolcalla i és més ric en fibra i altres nutrients. Té un aspecte més fosc que els altres arrossos i necessita més temps de cocció que l'arròs blanc. Pot ser redó i llarg i s'utilitza per als mateixos usos que la versió refinada.

ENSALADES I GUARNICIONS

Els tipus d'arròs més utilitzats per a acompanyar plats principals o ensalades són el **vaporitzat**, el **llarg** i el **basmati**. Quant al primer, tal com indica el seu nom, ha sigut sotmés a un tractament de vapor amb aigua que li dóna el to daurat característic. És ric en fibra i minerals i sempre queda solt, no se'n passa.



Per part seua, l'**arròs llarg** té com a característica principal que no s'aglutina després de la cocció i sempre queda solt, ja que conté molt poc midó. A Sud-amèrica s'utilitza molt com a guarnició.



I l'**arròs basmati**, originari de l'Índia i del Pakistan, és de gra llarg i es caracteritza per la seua fragància i sabor.



ARRÒS PER A RISOTTO

Són grans amb un alt contingut de midó, que és el que atorga esta textura cremosa al risotto. Ha de ser curt i dur perquè absorbisca el líquid i aguante el remenament constant que comporta la preparació d'un risotto. Les varietats més usades són l'**arborio** i el **carnaroli**, d'origen italià.



GOTETS D'ARRÒS, LLESTOS A QUALESEVOL HORA

Es tracta d'un arròs cuit prèviament i envasat en una monodosi de gotet, sense conservants i ni colorants. N'hi ha prou amb un minut de calor perquè recupere novament la textura i acabe la cocció. Ideal quan no tens temps. N'hi ha de moltes varietats, en la versió normal, integral, basmati, combinada amb quinoa, amb xia...



5 BENEFICIS “EXTRA” DELS ALIMENTS DE TEMPORADA

Hui dia, tenim al nostre abast tanta varietat de fruites i verdures que, a vegades, oblidem que consumir aliments de temporada, conreats quan el clima els és més propici, té molts avantatges.

A més, com recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una dieta equilibrada ha d'incloure, almenys, 5 porcions diàries de fruita i verdura, tenint en compte els avantatges que aporten a la dieta: fibra, vitamines, minerals i, en general, poques calories.

Seguint este principi, el més apropiat és consumir aliments refrescants a la primavera i a l'estiu, com les maduixes o el meló, que ens ajuden a hidratar-nos i, a la tardor i a l'hivern, aliments que proporcionen calor com les cols de Brussel·les, o vitamina C per a combatre els refredats, com les taronges. A més de ser nutritius, els aliments de temporada ens aporten:

1 ALT VALOR NUTRITIU

La naturalesa és sàvia i els aliments recol·lectats en l'època apropiada proporcionen a l'organisme els nutrients necessaris per a fer front cada època de l'any, segons les necessitats del nostre cos. Per exemple, els tubercles (remolatxa, api nap, xirivia...) són verdures de tardor que ens ajuden a agafar calor per a aguantar els freds hiverns. Els melons d'Alger, els cogombres o els melons són perfectes per als calorosos dies d'estiu.

2 SABOR, SABOR

La fruita i la verdura local es cull en el punt òptim de maduració i és més saborosa que la que es transporta, que es cull verda i madura de manera artificial. Per tant, sol ser molt més fresca i oferix un sabor, un color, una aroma i una textura que no trobarem en altres èpoques de l'any.

3 PREUS MÉS ASSEQUIBLES

La fruita i la verdura de temporada es conrea en moltíssima més quantitat que els productes provinents d'hivernacle. Això es tradueix en un abaratiment dels preus, per la llei d'oferta i demanda. Per tant, també serà més recomanable per a la nostra butxaca optar per estos productes frescos.

4 RESPECTUOSOS AMB L'ENTORN

Comprar i consumir aliments de temporada contribueix a respectar el cicle natural de la terra en tots els aspectes: camps, fauna i flora. A més, els productes de temporada solen ser també productes de proximitat, amb la qual cosa la despesa de transport és bastant més baixa i això ajuda a reduir l'energia i les emissions de CO₂ llançades a l'atmosfera.

5 DESENVOLUPEN L'ECONOMIA LOCAL

El mateix fet de conrear productes de proximitat contribueix directament a l'economia local, ja que això suposa un suport per als agricultors de les zones on es produïxen els aliments, i dóna suport al seu desenvolupament.

ELS ALIMENTS DE TEMPORADA SÓN AQUELLS QUE ES TROBEN EN L'ESTAT ÒPTIM DE MADURACIÓ O CRIANÇA. AIXÒ CONTRIBUÏX, NO NOMÉS A MULTIPLICAR-NE EL SABOR, SINÓ A MILLORAR LA NOSTRA SALUT, LA NOSTRA BUTXACA I, TAMBÉ, EL NOSTRE ENTORN.



La primavera és Múrcia

VISITAR LA CATEDRAL I PUJAR A LA SEUA TORRE
Meravellosa obra mestra del barroc espanyol i el tercer campanar més alt d'Espanya amb 93 metres d'alçada.



* Si en comptes de l'anxova porta un aladroc en vinagre és un Mariner, i si els vols només amb ensaladilla russa, demana una Bicicleta.

PRENDRE TAPES A LA PLAZA DE LAS FLORES I TASTAR UNA MARINERA
Rosquilla sobre la qual es posa ensaladilla russa i una anxova.



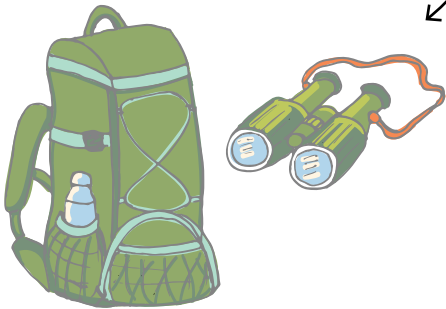
PASSEJAR PER TRAPERÍA I PLATERÍA
Dos dels carrers més emblemàtics del centre històric de la ciutat.



DESCOBRIR LES SEVES FESTES DE PRIMAVERA
El Bàndol de l'Horta i l'Enterrament de la Sardina són els dies més importants d'una festa que ompli la ciutat de color i barraques de l'horta.



VIURE LA NATURALESA AL PARC NATURAL EL VALLE
Espai natural protegit perfecte per a practicar senderisme, escalada o disfrutar d'unes estupendes vistes de l'horta i la ciutat.



DISFRUTAR D'UNA OBRA AL LLEGENDARI TEATRE ROMEA
Amb més de 150 anys d'història i milers de llegendes creades després de dos incendis que el van destruir quasi per complet.



* La fulla no es menja!

TASTAR ELS PAPAIAJOTES
Postres típiques murcianes fetes amb fulles de llimera arrebossades en farina, ou, llet i ratlladura de llima, i empolsades amb sucre i canella.

Tens una casa eficient?

10 CLAUS PER A ESTALVIAR A CASA

L'EFICIÈNCIA ENERGÈTICA ES PLANTEJA COM UNA DE LES MESURES DE FRE PER AL CANVI CLIMÀTIC I PER A TINDRE UNA SOCIETAT MÉS SOSTENIBLE, JUNTAMENT AMB EL DESENVOLUPAMENT D'ENERGIES RENOVABLES I UNA POLÍTICA DE TRANSPORT MENYS AGRESSIVA AMB EL MEDI AMBIENT.



Però, som responsables amb l'ús que fem de l'energia en el nostre dia a dia? Et deixem 10 claus per a ser més eficients a casa nostra.

1 Revisa les finestres

Una de les principals fonts de pèrdua de calor són les finestres. Revisa que els tancaments estiguen en condicions òptims o posa'n uns amb aïllament tèrmic. És recomanable, així mateix, instal·lar doble vidre per a disminuir la necessitat de calefacció a les habitacions.

2 Passat al led

Les peretes incandescentes perden energia en forma de calor. Instal·lar bombetes led és una xicoteta inversió que es vorà amortitzada ràpidament. Els leds poden reduir en un 22 % el consum energètic de qualsevol casa i s'adapten a qualsevol llum que pugues tindre.

3 Revisa la instal·lació elèctrica

A casa nostra, el primer que podem fer és revisar l'estat de la instal·lació elèctrica, no només per a evitar despeses innecessàries tant d'energia com de diners, sinó per una qüestió de seguretat. Una possible sobrecàrrega pot desembocar en un incendi.

4 Utilitza la calefacció de manera eficient

L'ideal és mantindre la calefacció de les estances a 20 °C, l'aire condicionat a 26 °C i l'aigua calenta a 35 °C. Cada grau de diferència suposa una diferència del 8 % d'energia. Un consell: quan poses en marxa l'aparell, no li exigisques el màxim de temperatura, no refrescarà o calfarà l'habitació més de pressa, només aconseguiràs que gaste més energia.

5 Aprofita els recursos naturals

Apujar les persianes, córrer les cortines o pintar les parets amb colors clars són algunes pràctiques que reduïxen la necessitat d'il·luminació artificial. Així mateix, si obris les finestres de manera que es puguin crear corrents d'aire naturals podràs ventilar la casa de manera eficaç i disminuir l'ús d'aire condicionat.

6 Instal·la electrodomèstics de baix consum

Quan hages de substituir electrodomèstics vells, fes-ho per aparells nous que tinguen una etiqueta energètica de baix consum energètic. Opta per electrodomèstics de classe energètica A++ o A+++, que permeten un estalvi del 70 % en el consum d'energia respecte dels de classe A.

7 Fes un ús responsable d'electrodomèstics

Utilitza sempre a càrrega completa la llavadora, el rentavaixelles i l'assecadora, així com els programes ecològics i econòmics. Evita el prellavat en la llavadora i utilitza aigua freda sempre que siga possible.

8 Compte a la cuina

Utilitza l'olla de pressió sempre que pugues, el consum energètic es pot reduir fins a la meitat. Cuinar al microones també suposa un estalvi de temps i d'energia. Si utilitzes el forn, evita obrir-lo mentre estiga funcionant, ja que suposa una baixada d'uns 20 °C de temperatura. Finalment, apaga el foc 5 o 10 minuts abans d'acabar la cocció per a aprofitar la calor residual.

9 Invertix per a millorar el consum d'aigua

Instal·la airejadors a les aixetes, disminuiràs fins a un 50 % el consum. Amb l'ús d'una cisterna de doble descàrrega també reduiràs la despesa a la meitat.

10 Adéu a l'apagada en espera

Apaga amb l'interruptor tots els aparells electrònics si no els has d'utilitzar. Es calcula que entre el 7 % i l'11 % del nostre consum energètic procedix del consum fantasma i això es tradueix en una despesa anual que s'acosta als 100 € aproximadament. Pots utilitzar regletes amb interruptor, de manera que apagues del tot els aparells o els carregadors perquè no consumisquen ni gasten energia.



MEDI AMBIENT

Consum posa en marxa el projecte “Abocament Zero” en totes les seues plataformes logístiques



Maquinària compactadora de residus

El Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi ambient certifica la petjada de carboni de la Cooperativa Consum ha posat en marxa en totes les seues plataformes el projecte “Abocament Zero”. Este té com a objectiu que tots els residus que es gestionen en estos centres passen directament a processos de reciclatge, reutilització i valorització, reduint-los al màxim i evitant sempre que tinguen com a destinació l'abocador.

La Cooperativa ha definit una línia de treball enfocada a la millora de l'arreglada selectiva de materials. Per mitjà dels centres integrats de logística inversa d'envasos, contenidors, paletes reutilitzables i residus s'evita la generació de materials d'un sol ús. Estos centres de reciclatge disposen de sistemes de processament de plàstics i cartons perquè s'hi reciclen els residus d'este tipus que generen les plataformes i els supermercats de la seua àrea d'influència.

D'esta manera, Consum treballa en la línia del Pla Estatal Marc de Gestió de Residus (PEMAR), i avança així en les especificacions europees que busquen reciclar el 50 % dels residus el 2020 i el 70 % el 2030, a més de contribuir a l'abast d'una economia circular que ajuda a reduir la petjada de carboni de la Cooperativa.

COMERÇ EN LÍNIA

La tenda en línia de Consum arriba a Barcelona



<https://tienda.consum.es>

Consum ha ampliat la tenda en línia a la ciutat de Barcelona. El nou servei de supermercat en línia (www.tienda.consum.es) oferix als clients una experiència de compra fàcil, ràpida i segura. El portal està organitzat per categories i permet buscar directament per nom de producte, fet que facilita el procés de compra al client. A més, disposa d'un sistema de pagament totalment segur i garantix la protecció de dades dels usuaris.

Des que es va posar en marxa, en octubre de 2016, la tenda en línia de Consum arriba a 32 poblacions de l'àrea metropolitana de València i Alacant, incloses estes dues ciutats i, ara, a Barcelona capital. Durant el primer any de la plataforma s'han creat 160 llocs de treball especialitzats per a la preparació de comandes, 82 a València, 24 a Alacant i 54 a la ciutat comtal.

Per mitjà de la tenda en línia de Consum, els clients poden accedir a 9.000 referències, entre productes frescos al tall, en safata i en varietat de marques. A més es pot planificar tant el dia com l'hora d'entrega de la compra en línia, triant en franges d'una hora.

ACCIÓ SOCIAL

Consum i la Fundació ONCE promouen la integració laboral de 54 persones amb discapacitat



La directora general d'Inserta Empleo, Virginia Carcedo, i el director de Personal de Consum, Evarist Casany.

Consum i la Fundació ONCE han renovat el Conveni Inserta per mitjà del qual s'espera incorporar a la plantilla de la Cooperativa 30 persones amb discapacitat durant els pròxims tres anys, i aconseguir així la inserció laboral de 84 persones, al final del conveni, en 2021.

L'acord, que es va formalitzar a la seu de Consum, va comptar amb la presència del director de Personal de Consum, Evarist Casany, i la directora general d'Inserta Empleo, Virginia Carcedo. Durant la trobada, el director de Personal de la Cooperativa, Evarist Casany, va destacar que “la firma d'este conveni significa una aposta clara de Consum per les persones i per les seues capacitats”.

L'objectiu del conveni és crear una ferramenta de treball útil per a facilitar la inserció laboral de persones amb discapacitat en diversos llocs de treball dins de la Cooperativa, concretament venedor i preparador de comandes. La iniciativa busca la integració dels candidats centrant-se en les capacitats de cada persona.

IGUALTAT

2 de cada 3 persones promocionades a Consum són dones



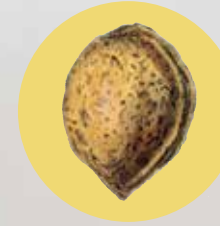
Treballadores en un supermercat Consum.

Consum ha promocionat 282 dones, xifra que suposa un 65% del total de les promocions que s'han produït al llarg de 2017. Una iniciativa que posa en valor el Pla d'Igualtat de la Cooperativa i, pel qual, el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat ha entregat a la Cooperativa el distintiu “Igualtat en l'Empresa”, un reconeixement a les empreses que, de forma rellevant i significativa, apliquen polítiques d'igualtat de tracte i d'oportunitats als seus treballadors.

El Pla d'Igualtat de Consum posa de manifest la implicació de la Cooperativa amb la igualtat efectiva de dones i hòmens. Per mitjà d'este Pla, s'assegura que tots els processos de selecció i promoció compten amb dones candidates que complisquen el perfil que se sol·licita. Des que este Pla d'Igualtat està en marxa, les promocions de dones directores de tenda han augmentat un 20%. Actualment, el 73% de la plantilla de Consum són dones, amb una mitjana d'edat de 38 anys.



Un oli essencial per a cada pell



Oli d'ametlles dolces

És un dels olis més famosos i és ideal per a tot tipus de pells però, especialment, per a les més sensibles. Ajuda a hidratar, suavitzant la pell i calmant-la de les irritacions. A més, té una gran acció regeneradora que ajuda a tractar les cicatrius i les cremades. És el preferit de les embarassades per a previndre les estries.



Oli d'oliva

És el nostre oli més conegut i és perfecte per a les pells més seques pel gran poder hidratant, reparador i cicatriant que té. La seua aportació de vitamina E ajuda a previndre l'envelliment prematur de la pell i és perfecte per a elaborar màscares i exfoliants, i també per a desmaquillar. Recorda: no és apte per a pells mixtes o grasses.



Oli de rosa mosqueta

Dels més utilitzats per a regenerar i nodrir la pell. És perfecte contra el fotoenvelliment, ja que calma la pell danyada pel sol i prevé l'aparició de taques. A més, estimula la producció natural de col·lagen i prevé l'aparició d'arrugues, estries i cicatrius de l'acne.



Oli d'arbre de te

Alguns l'anomenen l'oli dels mil remeis per les seues propietats medicinals i és que és antibacterià i desinfectant, per la qual cosa és molt eficaç per a curar i assecar granets causats per l'acne i les reaccions al·lèrgiques. És un gran relaxant muscular i a més, és un repel·lent natural per als mosquits i els polls.



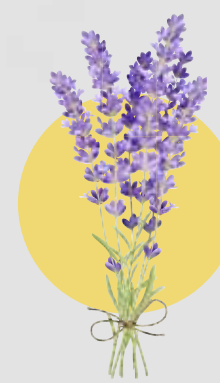
Oli d'argània

L'anomenat "or del desert" aporta grans beneficis per a les pells més madures. Ompli la pell d'hidratació, lluminositat i suavitat, en prevé l'envelliment i la protegeix contra els danys del sol. És un dels olis més nutritius, ric en antioxidants i vitamina E, que aporta elasticitat i joventut a la pell.



Oli de jojoba

És un aliat perfecte per a hidratar la pell i donar-li elasticitat, per això és apte per a pells seques o molt seques. A més, regula la hidratació natural de la pell, elimina l'excés de lluentors i controla l'excés de greix, per la qual cosa és molt eficaç per a tractar problemes d'acne.



Oli essencial de lavanda

El seu poder relaxant és el benefici principal però, a més, ajuda a regenerar la pell més sensible i a reduir-ne l'enrogiment i la inflamació. És perfecte per a tractar cicatrius i, fins i tot, curar xicotetes ferides i cremades.



Oli de coco

És molt efectiu per a aconseguir una pell més suau i nodrida gràcies a la gran aportació d'hidratació. És un antibacterià excel·lent que elimina cèl·lules mortes i neteja la pell en profunditat, perfecte per a fer un exfoliant natural i per a desmaquillar les restes de maquillatge més difícils. Un truc? Utilitzar-lo per a reparar els llavis molt secs.

8 Olis Naturals

PER A FER FRONT A LA PRIMAVERA

LA PRIMAVERA S'ACOSTA I LA NOSTRA PELL HO NOTA. DONEM LA BENVINGUDA A DIES MÉS LLARGS, A LA CALOR, AL SOL I A LA HUMITAT, PERÒ TAMBÉ A LES AL·LÈRGIES, A LA SEQUEDAT I A LES PICORS DE LA PELL.

Esta bonica estació és una època molt intensa per a la pell de la cara, que ha estat amagada durant els mesos més freds de l'any i ara necessita moltes més cures extra.

No hi ha excuses. A la primavera la pell està més sensible i el que necessita és molta hidratació i protecció per a ajudar-la a estar preparada per al canvi. Els olis essencials, utilitzats des de l'antiguitat com a tractaments de bellesa, es poden convertir en uns aliats perfectes. Les seues propietats són infinites, ja que són uns regeneradors de la pell potents, que ens cuiden i ens hidraten des de l'interior.

ÉS BONA LA MULTITASCA?

LA SOBREESTIMULACIÓ ESTÀ HUI A L'ORDRE DEL DIA. REBEM MULTITUD D'ESTÍMULS PER MINUT, EL NOSTRE RITME DE VIDA ÉS MOLT RÀPID I LA INFORMACIÓ, SENSE ADONAR-NOS-EN, ENS SOBRECARREGA I PROVOCA UN ENCAVALCAMENT DE TASQUES CONSTANT.

LES PERSONES QUE NO ABUSEN DE LA MULTITASCA SÓN MÉS EFICIENTS.

Esta forma de vida marcada per la productivitat i l'èxit considera la multitasca una habilitat. És habitual anar conduint, atenent el navegador i responnent cridades de treball. O anar a arreplegar els xiquets a escola i portar-los a les activitats extraescolars carregats amb l'ordinador per a continuar treballant. Al final de la jornada és fàcil sentir-se aclaparat i superat.

El cervell humà no està preparat per a atendre múltiples tasques al mateix temps de manera continuada. Això produeix un esgotament mental i físic que ens porta a cometre més errors, a treballar més a poc a poc i, per tant, a perdre més temps.

La sobrecàrrega cognitiva disminueix els nivells de concentració, de memòria i per tant la qualitat de l'execució. Per a fer una tasca de manera òptima cal enfocar-se bé, dedicar-hi temps i atenció i deixar moments al cervell perquè descanse.

COM AFECTA LA SOBREESTIMULACIÓ EN ELS XIQUETS?

Els menuts de la casa tenen cada vegada jornades més llargues, plenes d'activitats des de molt xicotets. Els pares tendixen a tindre'ls ocupats, entretinguts la major part del temps, com si es tractara d'una carrera en la qual cal dedicar tot el temps a preparar-los per a ser més llestos i competents que els altres.

La realitat és que els xiquets que processen massa informació tenen més risc de ser xiquets desmotivats, estressats, de presentar problemes d'atenció i de tindre una baixa capacitat de curiositat i de sorpresa. Són xiquets que aprenen ràpid però que també es cansen prompte i poden tindre més problemes per a centrar-se adequadament en les tasques que realitzen.

La sobreestimulació predispone a necessitar nivells d'estímuls cada vegada més grans, a buscar entreteniment i sensacions noves freqüents i cada volta més intenses. Esta sensació, lluny de ser un motor que activa el rendiment, pot acabar provocant l'abandonament si no es gestiona correctament.

És paradoxal que este estil de vida reduïska la capacitat de curiositat per les coses que tenen els xiquets i, al mateix temps, vullga fomentar en ells la creativitat, l'emprenedoria i la capacitat crítica i reflexiva.

Pautes per a no saturar els xiquets

- 1 Respectar l'evolució natural del xiquet i les seues característiques individuals.** Estimular-los sense intentar avançar el seu desenvolupament.
- 2 Cuidar els hàbits de son i d'alimentació,** ja que afecten de forma significativa el desenvolupament del cervell i de l'aprenentatge.
- 3 Cuidar el desenvolupament social del xiquet en un entorn tranquil i equilibrat.**
- 4 Afavorir el contacte amb l'entorn natural.** La naturalesa té la capacitat de provocar la sorpresa i la curiositat dels xiquets.
- 5 Proporcionar-los temps lliure d'estímuls,** deixar-los que s'avorrisquen perquè generen els seus interessos i que arriben a conclusions pròpies.

Pautes per a controlar la sobrecàrrega d'activitats

- 1 Filtrar la informació que es rep,** controlar només la que interessa, la que s'associa als objectius personals.
- 2 Planificar l'activitat.** Destinar temps concrets a tasques específiques, definint el moment d'inici i de finalització per a cada activitat.
- 3 Tindre en compte que el descans i la desconexió són necessaris.** No es pot fer un treball de qualitat si no es dona temps al cervell per a descansar i recarregar-se.
- 4 Abordar les tasques i les activitats d'una en una.** Quan es té sobrecàrrega de treball és important tindre en compte que si s'aborda tot alhora no s'obté en cap activitat un bon nivell d'atenció, per la qual cosa el rendiment i la productivitat seran més baixos.
- 5 Controlar els nivells d'estrés.** Dominar les preocupacions de les tasques pendents, programar quan cal atendre-les i quan cal apartar-les de la ment fins a este moment. Els assumptes pendents poden acaparar gran part de l'atenció diària, i impedir la concentració adequada en el que es fa.

Jugar a l'aire lliure

IMPRESINDIBLE PER AL DESENVOLUPAMENT

ARRIBA EL BON TEMPS I ÉS EL MOMENT D'APROFITAR PER A FER ACTIVITATS EN FAMÍLIA FORA DE CASA I QUE ELS MÉS MENUTS TORNEN A DISFRUTAR DE LA NATURALESA, DELS JOCS A L'AIRE LLIURE I DE LES MIL I UNA AVENTURES QUE ELS ESPEREN.

Segons l'estudi ANIBES, coordinat per la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN), el 85 % dels xiquets passa més de dues hores al dia davant d'una pantalla durant el cap de setmana. La tendència ens mostra que els xiquets juguen cada dia menys i que han canviat els jocs a l'aire lliure per les noves tecnologies. Tanmateix, el que realment els aporta més valor és passar temps de qualitat amb els amics i amb la família.

Dies més llargs i més hores de sol són el millor ingredient per a animar-nos a planejar activitats a l'aire lliure i que els xiquets fomenten la capacitat d'explorar i d'aprendre motivats per la curiositat i la diversió. Així que queda inaugurada la temporada de jocs, aventures i activitats a l'aire lliure.

BENEFICIS DE JUGAR A L'AIRE LLIURE

- **Estimula la creativitat i la imaginació dels xiquets**, ja que explorar un entorn nou i canviant afavorix l'enginy i la curiositat.
- **Ajuda a comunicar-se amb els altres.** Els jocs a l'aire lliure són l'escenari perfecte per a fer amics nous, perdre la timidesa i aprendre a relacionar-se i compartir.
- **Fomenta la realització d'activitats físiques.** Actualment, és fonamental promoure-les per a previndre l'obesitat infantil i desenvolupar hàbits saludables entre els més menuts.
- **Desenvolupa habilitats físiques tan importants com l'equilibri, l'agilitat i la coordinació.**
- **Treballa l'autonomia**, ja que aprenen a fer front a les dificultats utilitzant la imaginació i la capacitat resolutiva.

EL GRAN BENEFICI DE QUALSEVOL ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE ÉS QUE ELS XIQUETS APRENGUEN A DIVERTIR-SE I QUE VISQUEN AVENTURES.

6

Idees per a traure'ls de casa

- 1 És hora de **traure la bicicleta** oblidada o els patins i eixir tots en família a disfrutar d'un passeig sobre rodes, sense oblidar el casc i les proteccions.
- 2 Preparar **un dia de pícnic** ple de jocs tradicionals per a tota la família: el sambori, la corda, una carrera de sacs o la gallineta cega. Perquè les coses d'abans estan més presents que mai.
- 3 **Una visita al parc o al camp** amb una pilota o unes pales i la diversió està assegurada practicant una de les activitats més universals, que els ajudarà a millorar la coordinació.
- 4 **Fer volar un catxerulo a la platja.** És una activitat que els encantarà. A més de ser molt emocionant, ajuda a millorar la coordinació i a "entendre" una mica més el vent.
- 5 Planejar una eixida al camp amb els nostres xicotets exploradors per a connectar amb la naturalesa i **disfrutar de l'entorn més verd.**
- 6 Una **escapada a una granja escola** per a descobrir de primera mà d'on ve la llet del desdèjuni o els ous d'eixa truita que els encanta per a sopar.

Qui es queda amb la mascota?

LES MASCOTES JA NO SÓN COSES

LA NOVA LLEI REGULA LA CUSTÒDIA DE LES MASCOTES EN CAS DE SEPARACIÓ O DIVORCI.

La lluita pels drets dels animals està cada dia més estesa en la societat espanyola. Tant, que fins i tot ha fet impacte en els partits polítics. De fet, tots els grups parlamentaris al Congrés estan d'acord que els animals deixen de ser coses i se'ls considere éssers sentents.

L'última iniciativa duta a terme amb este objectiu, al desembre del 2017, ha sigut l'aprovació al Congrés de la reforma del Codi Civil, la Llei Hipotecària i la Llei d'Enjudiciament Civil, perquè els animals siguin considerats com a éssers vius dotats de sensibilitat i, per tant, subjectes de dret.

PERÒ QUINS DRETS TINDRAN ELS ANIMALS SI DEIXEN DE SER CONSIDERATS COSES?

- En la pràctica, amb la reforma que ara s'ha plantejat, s'aconsegueixen mesures com ara que en cas de divorci, separació o nul·litat matrimonial, en el destí de les mascotes prevalga l'interés familiar i el benestar de l'animal. De fet, entra a considerar-se com a possibilitat la custòdia compartida per a repartir el temps de disfrutament de l'animal.
- Altres de les mesures que s'aconseguiran són que els animals de companyia no puguin ser embargats als seus propietaris davant d'impagaments de rendes o que les mascotes no entren en el pacte d'extensió de la hipoteca.
- A més, també es proposa incloure com a béns immobles vivers, colomars, granges o ruscós, entre altres hàbitats animals, sempre que el propietari els haja col·locat o els conserve amb l'objectiu de mantindre'ls units a la finca i que en formen part d'una manera permanent.

Encara que estes mesures no són suficients, ja que esta reforma encara no recull disposicions testamentàries i de donacions que tinguen en compte la cura de l'animal, la veritat és que els animals ja comencen a tindre drets.

L'aprovació de la reforma, que es troba actualment en tràmit d'esmenes i que serà aprovada de forma definitiva els pròxims mesos, donarà lloc a un canvi històric en la concepció jurídica dels animals.

L'Observatori de Justícia i Defensa Animal ha posat en marxa la iniciativa #AnimalesNoSonCosas mitjançant la qual arrepleguen firmes per a donar suport a este nou marc legal.

Assoliments

- 1 Els animals deixen de ser considerats coses.**
- 2 Els animals són considerats éssers vius dotats de sensibilitat.**
- 3 En cas de separació o divorci, en el destí de les mascotes prevaldrà l'interés dels membres de la família i del benestar de l'animal:** "es pot preveure el repartiment dels temps de disfrutament si fóra necessari".
- 4 Els animals de companyia no poden ser embargats als seus propietaris davant d'impagaments de rendes.**
- 5 Les mascotes no entraran en el pacte d'extensió de la hipoteca.**
- 6 S'hi inclouen com a béns immobles vivers, colomars, granges o ruscós, entre altres hàbitats animals.**



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



Aslan i Jarvis
Carlos Rocamonde



Blanquito
Andrea i Nando Santos



Zamba
Ana Martínez



Silvestre
Carla Barrado



Meneillos
Raquel Robles



Tobby
Luz María González

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 pugua 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.



SER DIFERENT ÉS APOSTAR
PER UN MODEL D'EMPRESA
RESPONSABLE CENTRAT EN
LES PERSONES

que bo ser

cooperativa!

