

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

NOVEMBRE / DESEMBRE 2019 Núm. 99

consum



EL TEMA DEL MES

UNA CUINA A PROVA D'AL·LÈRGENS

SABER COMPRAR. CALDOS DE NADAL. **ELS CINC DE...** TERESA VIEJO.
SALUT I BELLESA. ACNE: TRACTAMENT I PREVENCIÓ.

SI ENGUANY ET TOCA
ESTRENAR-TE COM A
AMFITRIÓ, ET PORTEM
LES MILLORS RECEPTES
DE NADAL PERQUÈ
ACONSEGUISQUES
QUE TOTS ES TROBEN A
GUST.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot,
Ana María García, Sílvia Moreno, Núria Riba,
M^a Ángeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masià
(Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista),
Jose Falcó (Mascotes) i Manuel Toharia
(Divulgador científic i escriptor
Assessor de l'Oceanogràfic de València).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V.
Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Afrontem la recta final de l'any amb molta energia i ganes que disfrutes de la tardor, amb idees atractives per a les festes que s'aproximen. Nadal està molt a prop i si enguany et toca estrenar-te com a amfitrió, en **Hui Mengem** et portem les millors receptes de Nadal perquè aconseguisques que tots es troben a gust i que es queden amb bon sabor de boca. Sens dubte, una d'estes receptes és el caldo de Nadal, que té les seues particularitats segons la zona d'Espanya on visquem. També t'ho contem en **Saber comprar**.

A les cases on viuen persones al·lèrgiques o amb intoleràncies alimentàries, comprar, emmagatzemar i cuinar es pot convertir en un autèntic maldecap si no se seguixen algunes mesures bàsiques d'organització i higiene. En el nostre **Tema del mes** et donem alguns trucs perquè cuinar, en estos casos, siga més senzill.

Els moniatos són un dels productes que ens van arribar de les Índies i que van arrelar ràpidament en la nostra cultura culinària, especialment al sud d'Espanya. És un tubercle ple de vitamines i minerals i que, a més té moltes possibilitats en la cuina. Si vols descobrir-les, no et perdes la secció d'**Els Frescos**.

Les panses són les fruites deshidratades més conegudes en la nostra gastronomia, però, actualment, n'hi ha moltes més: orellanes, dàtils, figues seques, prunes seques..., que tenen moltes propietats i versatilitat a la cuina. Les analitzem totes en **A Examen**.

Necessites plans de Nadal per a fer amb els xiquets de casa? En **Viatjar amb Gust** et proposem descobrir Alcoi, una ciutat de Nadal. La seua cavalcada de Reis està declarada, des de 2001, Bé Immaterial d'Interés Cultural.

Un altre pla pot ser fer manualitats en família, ja que té molts beneficis per als xiquets, segons els pedagogs i els psicòlegs infantils. Ara que fa més fred i que estem més temps a casa, pot ser és el moment ideal per a posar-vos a la faena. Et proposem algunes idees en **Cura Infantil** que podràs aprofitar per a la decoració de Nadal de la casa.

A més, coneixerem "**Els 5 de**" la periodista i escriptora Teresa Viejo, analitzarem com es pot previndre i tractar l'acne en **Salut i Bellesa**, parlarem de com podem ser "amics de nosaltres mateixos" per a acceptar-nos i estimar-nos en **Coneix-te** i abordarem el moment del dol en la secció de **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en www.entrenosotros.consum.es. Bones festes i bon Nadal!



Consell de redacció.

SUMARI

26

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Teresa Viejo
- 08 HUI MENGEM...**
SOS: amfitrions per primera vegada.
- 10 ELS FRESCOS**
El moniato, dolça joia de tardor.
- 12 SABER COMPRAR**
Caldos de Nadal.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Fruita deshidratada.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Una cuina a prova d'al·lèrgens.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Alcoi, ciutat de Nadal.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Peix fresc, pesca sostenible.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum ha obert a Villena (Alacant) el setísim supermercat ecoeficient de l'any.
Charter ha obert 20 supermercats des de començament d'any.
Consum evita el malbaratament de 6.600 tones d'aliments el 2018 gràcies al seu Programa Profit de donacions.
Consum substitueix la bossa de ràfia per una altra 100% reciclada i reciclable.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Acne: tractament i prevenció.
- 26 CONEIX-TE**
Aprendre a estimar-se.
- 28 CURA INFANTIL**
Manualitats per a xiquets.
- 30 MASCOTES**
L'últim adeu a la nostra mascota.

12



14



EDITORIAL

TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients hem posat en marxa una nova operatòria de servei en les seccions de frescos (xarcuteria, carnisseria, pescateria, fruites i verdures) i permetem l'ús d'envasos propis, sempre que es complisquen unes condicions mínimes d'higiene i seguretat.

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

Entra a <https://participa.consum.es> i explica'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



COCA EXPRÉS

Fes una coca deliciosa i ràpida en només 7 minuts al microones. En un recipient de vidre, mescla tres ous, un iogurt del teu sabor preferit, una mesura del got de iogurt de sucre, una d'oli i tres de farina, i un sobret de rent i al microones. Deixa'l refredar i a disfrutar!

Alicia M.

 **Participa-hi!**

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

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



Fa anys que soc client de la seua tenda de Francesc Macià a Granollers i els vull felicitar pel tracte amable i cordial que ens dispensen els seus dependents. Em referisc principalment a Cristina, polivalent en la tenda, i als seus empleats de la xarcuteria, Maria, Ester i Paco, que sempre atenen amb un somriure i un bon consell.



Hola, Nieves, gràcies pel teu comentari. Ho contarem als companys de la tenda, que de segur que els farà il·lusió.



@Consum Dissabte vaig anar al meu Consum de la Torre del Pla. Havia estat en obres per a fer-lo més gran, més bonic i més modern. Doncs vaig quedar encantada que hi hagen inclòs una presa per a recàrrega de cotxes elèctrics al pàrquing. Enhorabona. Mirant al futur.



Gràcies, Yolanda. Que bé acabar així el dilluns!



Beguda de soja eco
Marca: Consum
- Recomanable
+ Consum recomanable
#NutriConsumRecomanable
Informació nutricional per 100 ml:
- Valor energètic: 40 kcal
- Greixos: 2 g
- Hidrats de carboni: 1,6 g
- Proteïnes: 3,6 g
Beguda de soja (14,5% de faves de soja) procedent del cultiu ecològic. Sense sucres afegits.
On es pot comprar: Consum
-Quantitat: 1 l
-Preu: 1,25 €



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 serveis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

**Prueba y
aprueba**



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

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



ELS CINC DE...

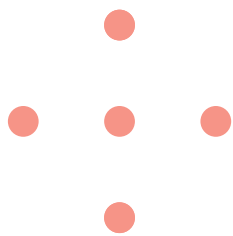
TERESA VIEJO

PERIODISTA

Teresa Viejo és periodista de formació i escriptora vocacional. És una observadora a qui apassiona contar històries i una mestra de la curiositat. El que li agrada és la comunicació. Ocupa el temps entre la ràdio, la televisió, la proximitat amb els lectors i els seus freqüents tallers i xarrades. Ha treballat en TVE, Antena 3 o Telemadrid. Des de 2013 dirigeix i presenta “La Observadora”, els diumenges en RNE. El seu compromís social l’ha duta a ser Ambaixadora de Bona Voluntat d’UNICEF.



Per la realització d'este reportatge, Teresa Viejo i Consum entreguen 500 € en aliments a l'associació Mensajeros de la Paz 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 2018 va destinar més de 16 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa “Profit” de Gestió Responsable d'Aliments.



01



FRUITES ROGES
Recorde que una de les meues activitats preferides de menuda era anar al camp a buscar mores perquè era impossible aconseguir-ne en la fruiteria; hui m'alegra la vista trobar tanta varietat de fruites roges al supermercat. Especialment m'agraden els gerdos, les groselles i els nabius rojos; també els utilitze per a fer galletes o mermelades.

02



FRUITES SEQUES
Especialment dàtils i anous. Des que vaig descobrir la meua intolerància al gluten i a la lactosa he hagut de canviar la dieta, renunciar a aliments que consumia quasi diàriament i afegir-ne uns altres, com la fruita seca. La mescla de dàtils i anous és una bomba energètica que et posa les piles a qualsevol hora. En la bossa solc dur-ne una bosseta.

03



PERNIL
Crec que podria viure només de pernil, del bo, del que amolla eixe greixet que t'embruta els dits de glòria. La seua olor em fa vindre salivera. No me n'afarte mai.

04



CURRI
Des de sempre m'han atret els sabors exòtics, però he tardat a incorporar algunes espècies a la cuina... i ara afig curri a tot. L'utilitze tant en pols com en pasta: verd per a sopes, groc per al pollastre i verdures, roig per a gambes, llagostins...

05



TE
No només soc addicta al te, diria que fins i tot un poquet maniàtica: en el desdijuni sempre prenc la varietat Earl Grey (quan viatge duc el meu te); després de dinar, te de canella i cardamom; te de gingebre de vesprada... Intente evitar tant com puc l'ús de bossetes perquè el ritual de mesurar el temps, filtrar les fulles i assaborir-lo a poc a poc em relaxa.

SOS: AMFITRIONS PER PRIMERA VEGADA

LES FESTES DE NADAL ESTAN MOLT A PROP I ENGUANY TOCA ESTRENAR-SE COM A AMFITRIÓ. COM PODEM ACONSEGUIR QUE TOTS ESTIGUEN A GUST I ES QUEDEN AMB BON SABOR DE BOCA? ET PORTEM LES MILLORS RECEPTES DE NADAL PER A SER L'AMFITRIÓ PERFECTE I SORPRENDRE ELS TEUS CONVIDATS.

Encara que et preocupa molt el menú, açò no ho és tot. També t'expliquem els detalls que poden fer que este dinar o sopar siga un moment únic i inoblidable, i fer que la teua casa siga el racó ideal per a passar les festes.

Per a aconseguir este repte, és important organitzar-se. Per això, fer una llista amb diverses categories et permetrà seguir un ordre: aperitiu, entrant, plat principal, postres, begudes i decoració.

A l'hora de triar les receptes, el millor és no improvisar ni fer experiments amb el menjar. Abans de començar a cuinar, és fonamental que lliges atentament la recepta, que col·loques els ingredients a la vista per a vore si te n'has deixat algun o si tens prou quantitat d'aquells que no sols tindre al rebost. Si hi ha xiquets és important que se senten participants del sopar i que el menú siga apte per a ells.

Després dels aperitius, pots començar amb un entrant calent, com ara una crema de carabassa amb sidra, ruca i avellanes. Recordat de traure pa, sal i pebre a taula, encara que penses que el menjar no en necessita: és una deferència cap als convidats.

És moment de presentar el plat principal. Recorda que no sempre optar per idees cares és la solució. Pots trobar variants econòmiques i senzilles, com la corbina en



Consells de decoració

- Si no tens totes les cadieres iguals per als comensals, pots mesclar-les i, després, decorar-les totes iguals amb un ram d'abet i eucaliptus.
- El mateix amb els coberts: combina peces de diferents cobertes si no en tens per iguals per a tots. Donaràs a la taula un toc personal i divertit.
- Per als xiquets, pots posar el seu nom en unes fustetes per a indicar on han de seure o decorar el seu plat amb figures de Nadal de feltre.
- Uns pitxers amb eucaliptus, lavanda i bruc són una opció senzilla i econòmica que, a més, donarà un toc aromàtic a l'estança.

comptes de lluç o tall redó de vedella en comptes de rellomello, que bé mereixen tindre un lloc a la taula de Nadal.

Uns pollastrons (pollastres xicotets) amb mel, mostassa i panses són una alternativa atractiva. La seua carn, amb poc de greix, més succulent i tendra que altres carns, la fan cada dia més apreciada i amb moltes possibilitats gastronòmiques.

I, finalment, les postres: un tiramisú de mango, que farà que els convidats et recorden durant molt de temps.

Crema de carabassa amb sidra, ruca i avellana

- INGREDIENTS** (4 persones)
- 700 g carabassa pelada i tallada sense llavors
 - 100 g de ceba dolça
 - 2 g de gingebre fresc pelat
 - 120 g de nap blanc
 - 120 g de creïlla
 - 350 ml de sidra seca
 - 400 ml de caldo de verdures casolà
 - 1 fulla de llorer
 - 50 g de ruca
 - 10 g d'avellanes
 - 1 g de cúrcuma molta
 - 1 g de comí molt
 - 40 g d'oli d'oliva verge extra
 - Pebre negre molt
 - Sal



PREPARACIÓ

Pela la ceba dolça i pica-la. Pela la carabassa, el nap i la creïlla i talla'ls a daus. Calfa un poc d'oli d'oliva en una olla o cassola i ablanix la ceba a foc mitjà uns minuts. Tira-li el gingebre pelat i picat. A continuació, afegeix-hi la carabassa, el nap i la creïlla, tira-li un poc de sal i pebre i adoba-ho amb comí i cúrcuma. Cobrix-ho amb la sidra, deixa-ho coure 3 minuts i abans, d'afegir el caldo, tira la fulla de llorer; quan comence a bullir, tapa-ho i deixa-ho coure a foc mitjà-baix durant uns 20 minuts. Retira el llorer i tritura-ho amb una batedora ajustant el nivell de líquid al gust. Corregix-ho de sal i pega-li un altre colp de pebre negre. Pela unes avellanes, torra-les lleugerament en una paella sense greix i pica-les, però que en queden trossets grans. Servix la crema de carabassa en bols individuals i acompanya'ls amb els brots de ruca i les avellanes.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
188.48 kcal	2.43g	11.94g	12.37g	1.88g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
8.38g	1.31g	0g	3.23g	7.25g

Informació Nutricional per ració.

Pollastrons amb mel, mostassa i panses

- INGREDIENTS** (2 persones)
- 400 g de pollastrons
 - 100 g de cansalada ibèrica
 - 100 g panses de Corint
 - 40 ml d'oli d'oliva verge extra
 - 50 ml mel
 - 20 g mostassa a l'antiga
 - 20 cc Pedro Ximénez
 - 50 ml d'aigua
 - Sal i pebre al gust

PREPARACIÓ

Neteja els pollastrons de possible greix i plomes. Seguidament, pica la cansalada a dauets i posa les panses amb aigua per a hidratar-les de manera exprés en un bol durant un minut. Unix la cansalada i les panses i ompli els pollastrons salpebrats per dins. Precalfa el forn a 180°C amb calor a dalt i a baix. En una font refractària tira la mitat de l'oli, col·loca els pollastrons farcits i reserva'ls. En un bol mescla la mel, la mostassa, el Pedro Ximénez i la resta de l'oli, i aboca-ho per damunt dels pollastrons. Cuina-ho al forn durant 40 minuts, afegint part dels 50 mil·lilitres d'aigua reservada si veus que van quedant secs.



ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
600 kcal	46.36g	33.64g	26.83g	8.94g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
17.3g	4.85g	152.25g	1.7g	26.67g

Informació Nutricional per ració.

Tiramisú de mango

- INGREDIENTS** (8 persones)
- 250 g de mango
 - 200 g de iogurt grec
 - 80 g de melindros
 - 300 g de formatge mascarpone
 - Cafè al gust
 - 10 g de cacau en pols pur



PREPARACIÓ

Mescla en un bol els iogurts grecs amb el mascarpone. Bat-ho amb les varetes fins que en quede una crema homogènia. Una vegada feta la crema, deixa-la reposar en la nevera durant uns 5 minuts. Mentre la crema reposa, talla els laterals del mango i fes-li marques formant una quadrícula per a tallar-ne la carn a dauets. Al mateix temps, prepara els gots on serviràs les postres i col·loca al fons de cada un una capa de melindros. Amb una brotxa, humiteja les galletes amb cafè i trau la crema de la nevera per a posar-ne la primera capa en els gots. És important que es faça amb cullereta per a no tacar les vores del got, ja que l'efecte de les capes és molt vistós. Sobre la capa de melindros ves posant, successivament, capes de crema de mascarpone i el mango a dauets, alternant-ne l'una i l'altra. Acaba amb una capa de mascarpone i empolvora-ho amb galletes triturades, per a donar un poc de cruixent, i amb cacau en pols.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
315 kcal	4.91g	23.38g	21.23g	12.64g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
6.11g	0.74g	60.9g	4.08g	16.72g

Informació Nutricional per ració.

Moniato

DOLÇA JOIA DE TARDOR

VITAMINAS C I E MANGANÉS

Contribuïxen a la protecció de les cèl·lules pel mal oxidatiu.

VITAMINA A

Essencial per al manteniment de la pell i la visió.

POTASSI

Contribuïx al manteniment normal de la tensió arterial.

ÀCID FÒLIC

Essencial per a les dones embarassades.

RIC EN VITAMINES I FONT DE MINERALS, EL MONIATO ES POT CUINAR DE MOLTES MANERES I SÓN UNES POSTRES O UNA GUARNICIÓ IDEALS. DESCOBRIX-LO!

El moniato, que també es coneix com batata, és un tubercle que té centenars de varietats repartides per tot el món, encara que les més comunes a Espanya són la blanca i la roja, varietat esta última amb una carn d'un color taronja intens. És una de les joies que ens porta la tardor i la seua temporada va de l'octubre al març, quan es troba en el moment de consum òptim.

ORIGEN

Els moniatos o batates són un altre dels productes que ens van arribar de les Índies i que van arrelar ràpidament en la nostra cultura culinària, especialment al sud d'Espanya. De fet, a començament del segle XVII, el moniato era conegut en tot el territori nacional com "patata de Màlaga", ja que en esta zona del país va ser on se'n va popularitzar el consum per primera vegada. Sembla que el moniato era originari de Sud-amèrica, on hi ha constància del seu cultiu fa 8.000 anys per les troballes de representacions de moniato en nombroses ceràmiques precolombines i restes d'este tubercle en algunes de les seues tombes.

Segons dades de la FAO, els principals països productors de moniato són la Xina, Uganda, Indonèsia, Ruanda, el Vietnam, Nigèria, l'Índia, el Japó, Burundi i els EUA. A Espanya, les zones productores principals són Andalusia, la Comunitat Valenciana, les Canàries i les Balears.

BENEFICIS DEL MONIATO

Del moniato s'extrau midó i és molt freqüent utilitzar-lo en l'alimentació humana i del bestiar i com a matèria primera en la indústria de la pastisseria i la rebosteria, fins i tot per a l'obtenció de begudes alcohòliques.

El moniato té beneficis i nutrients nombrosos per a la nostra salut, entre els quals hi ha un alt contingut en àcid fòlic, vitamina essencial per a les dones embarassades i en període de lactància. També és font de vitamines A, C, E i de minerals com ara potassi i manganés. Les vitamines C i E i el manganés contribuïxen a la protecció de les cèl·lules pel mal oxidatiu. La vitamina A és essencial per al manteniment de la pell i la visió en condicions normals i el potassi contribuïx al manteniment normal de la tensió arterial.

CONSELLS DE COMPRA I CONSERVACIÓ

Es tracta d'un producte molt fràgil; per això, a l'hora de comprar-lo hem de triar els que tinguen un aspecte més ferm. Una vegada a casa, convé guardar-los en un lloc fresc, sec, fosc i ben airejat, on poden aguantar fins a deu dies. Si la temperatura és alta, el moniato pot germinar o fermentar. Per a evitar-ho, és aconsellable cuinar el tubercle i mantindre'l en la nevera durant una setmana, però no s'ha de guardar mai cru en la nevera.

DEL MONIATO S'EXTRAU MIDÓ I ÉS MOLT FREQUENT UTILITZAR-LO EN L'ALIMENTACIÓ HUMANA I DEL BESTIAR I COM A MATÈRIA PRIMERA EN LA INDÚSTRIA DE LA PASTISSERIA I LA REBOSTERIA.

FORMES SABOROSES DE CUINAR MONIATO

Igual que les creïlles, el moniato no es pot consumir sense cuinar. Amb l'aplicació de diferents tècniques de cuina podem aconseguir desenes de plats amb moniato, tant salats com dolços, o bé una guarnició excel·lent per a carn, peix i, fins i tot, arrossos i altres cereals.

El moniato torrat al forn és, amb tota seguretat, la manera més fàcil i coneguda de disfrutar d'este tubercle. Simplement hem de rentar els moniatos, embolicar-los en paper d'alumini i deixar que la calor del forn faça la seua acció. El resultat: unes postres dolces, sanes i de textura molt agradable, que també es poden integrar en pastissos i coques. Si no vols encendre el forn, el moniato es pot coure tallat a rodanxes o a daus en la paella. Cuina'l pelat i després, amb la carn ja cuïta, tritura'l fins a obtenir un bon puré o mescla'n els daus amb altres vegetals, carns i cereals.

Una altra forma saborosa de consumir el moniato és com si foren creïlles fregides. Frig o salta bastonets de moniato i obtindràs un substitut de les creïlles fregides, molt més acolorit i amb un punt dolç interessant que contrasta amb altres aliments salats. Per a reduir la ingesta d'oli, el moniato es pot passar per la planxa, una vegada tallat en làmines no massa grosses.

DE LA WEB A LA TEUA TAULA

- **Sopa de moniato amb ginebre** <https://bit.ly/2kqtpvw>
- **Ensalada de moniato i bajoques** <https://bit.ly/2kovdfs>
- **Potatge de creïxens amb coriandre** <https://bit.ly/2lvealv>

Caldos de Nadal

PUTXERO, CALDO AMB PILOTES, SOPA DE GALETS, ESCUDELLA, OLLA MANXEGA, CALDO AMB XERÉS... EN CADA REGIÓ EN DIEM D'UNA MANERA, PERÒ, EN REALITAT, EL FONS ÉS EL MATEIX PER A TOTS, I L'OBJECTIU, DISFRUTAR-LO A LA CALENTOR DE LA FAMÍLIA DURANT ESTOS DIES TAN ASSENYALADES.

Estes receptes són senzilles i fàcils d'elaborar, però necessiten temps, paciència i molt d'afecte, que són els ingredients principals per a elaborar un bon caldo de Nadal. Quasi totes tenen la majoria d'ingredients en comú: carn de vedella i d'aviram, ossos de vedella i de pollastre, embotits, llegums, verdures i hortalisses, però en cada zona varien. Tot i així, cada un ens evoca records de la infantesa o el gust de casa nostra.

T'expliquem quins ingredients hem de comprar per a preparar el putxero de Nadal, un plat de cullera que no ha de faltar a la teua taula.

1. SOPA DE GALETS I CARN D'OLLA A CATALUNYA

L'escudella i carn d'olla és el plat tradicional per excel·lència els dies de Nadal catalans. Es tracta d'un caldo que inclou pollastre, verdures, cigrons, gallina, vedella, botifarra i la coneguda com "pilota", que és una pasta de carn picada, amb ou, pa ratllat i espècies, que té forma de pilota.

Després de bullir tots estos ingredients unes quantes hores, el caldo resultant s'aprofita per a fer la famosa sopa de galets.

Els galets són una pasta en forma de petxina i, estos dies, és el tipus més tradicional per a esta sopa. A més, com més grans siguen els galets, millor. La resta dels ingredients: la carn i les verdures, degudament escorregudes, es prenen a continuació i s'anomenen "carn d'olla".

2. PUTXERO DE NADAL A LA COMUNITAT VALENCIANA

Plat per excel·lència dels dinars de Nadal a la Comunitat Valenciana. Este caldo compartix amb la resta d'olles la majoria dels ingredients: ossos i carns de vedella, de porc, un tros de gallina, un altre de pollastre, un tros de cansalada, manetes de porc, cigrons i verdures, però s'hi afigen alguns ingredients típics de la zona, com ara bajoqueta o napicol. A més, una altra de les seues particularitats és que la pilota s'embolica en fulles de col per a cuinar-la. Una volta cuit, amb el caldo, en un altre recipient farem sopa d'arròs, que serà el plat principal del dinar; després se servixen en una safata els cigrons i, en una altra, la verdura i la carn, que es prenen de segon plat després de l'arròs. La recepta és senzilla: es posen els ossos i les carns a bullir, i després de desespumar el caldo s'hi van posant la resta d'ingredients per ordre de cocció: primer les verdures i els cigrons, després hi afegim la carn de pollastre i les pilotes i, finalment, les creïlles. En el moment que les creïlles estiguen tendres, el putxero està llest.



3. CALDO AMB PILOTES DE MÚRCIA

El caldo amb pilotes és una recepta molt nadalenca a la Regió de Múrcia. De fet, no falta a cap taula murciana una tassa de caldo amb pilotes la nit de Nadal o l'endemà per a dinar. Este plat consistix en una espècie de mandonguilla acompanyada d'un caldo lleuger, en la majoria dels casos, de pollastre.

El caldo amb pilotes és una recepta senzilla, amb un gust excel·lent, a l'abast de totes les butxaques, fàcil d'elaborar i altament nutritiu. Se servix en bols grans i, per descomptat, amb un bon raig de llima.

4. OLLA MANXEGA A CASTELLA-LA MANXA

Tot i que en esta regió el caldo no és el plat principal per Nadal, també tenen la seua pròpia olla. A Castella-la Manxa l'ideal és cuinar-la en cassola de fang, encara que, si no en tenim, ho podem fer en una olla tradicional. La base, com en la resta: ossos de vedella, de porc i de pernil, carn de vedella i de pollastre i cansalada; i les particularitats d'este caldo manxec: els embotits i el pimentó verd. Per a elaborar la recepta es posen totes les carns a bullir, menys el xoriço, la botifarra i les verdures. Una volta el caldo està desespumat, hi tirem els cigrons i els deixem bullir, almenys, una hora. Després, és el moment d'afegir-hi les creïlles, els pimentons i els embotits. Quan els cigrons estiguen a punt, traïem el caldo i preparam una sopa de fideus. En una font podem posar la pringà: les carns al costat de les creïlles i els pimentons, que podem acompanyar de vitets verds en vinagre.

5. CALDO AMB XERÉS A ANDALUSIA

A Andalusia, d'altra banda, este tipus de caldo forma part del sopar de Nadal, com a primer plat. La recepta no diferix massa de les anteriors, això sí, amb la particularitat que va regada amb un bon raig de xerés. Per a fer un caldo o consomé al xerés necessitem un bon tros de vedella, ossos de vedella i de porc, si pot ser, estos últims salats, un tros de gallina, api, ceba, carlota i un bon got de vi fino de xerés. L'elaboració és senzilla: es posen tots els ingredients a bullir i, una volta estiga desespumat, es deixa en ebullició unes tres hores. Quan el caldo estiga fet, el colem amb un colador fi.

Després, introduïm el caldo colat en la nevera durant unes hores; quan el traguem, en llevarem el greix que s'haurà acumulat en la superfície i que s'haurà convertit en una capa compacta.

És el moment d'aclarir el consomé, per tant haurem de posar de nou el caldo en la cassola i afegir-hi dos clares d'ou batudes. Ho mesclém bé amb un batedor de varetes mentre es calfa. Quan alce el bull, l'apartem del foc, en llevem l'espuma i tornem a colar el caldo. Ho podem servir en tasses de consomé afegint-hi una cullerada de vi de xerés.

Este consomé se sol acompanyar amb uns dauets de pernil ibèric, ou dur ratllat i uns dauets de pa fregit.

Fruita deshidratada

PROPIETATS I BENEFICIS

LES PANSES SÓN LES FRUITES DESHIDRATADES MÉS CONEGUDES EN LA NOSTRA GASTRONOMIA, PERÒ, ACTUALMENT, ESTA FORMA DE CONSUM S'HA ESTÉS I PODEM TROBAR QUASI QUAISEVOL VARIETAT DE FRUITA EN FORMAT DESSECAT.

Orellanes, dàtils, panses, figues o prunes seques, tomaques seques, mango deshidratat, plàtans, també verdures com la carlota, les pomes o les fruites roges dessecades han anat incorporant-se a la nostra dieta habitual de manera progressiva els últims anys. El seu gust dolç, les possibilitats que ofereixen en diferents elaboracions i la facilitat per a conservar-les i transportar-les les convertixen en un aliment molt atractiu.

PROPIETATS

- En el procés d'assecatge, ja siga domèstic o industrial, es perden algunes de les propietats de la fruita fresca, però mantenen molts dels nutrients.
- **Alt contingut en fibra:** afavorixen el funcionament intestinal.
 - **Font de ferro i potassi:** sobretot en la figa seca i les panses.
 - **Vitamines B i E i altres antioxidants:** ajuden a recuperar-se després d'un exercici físic intens.
 - **Concentració d'hidrats de carboni (sucres):** es recomana consumir-les moderadament.


EN LA CUINA



Per la comoditat per a transportar-les, se solen consumir com a snack o per postres, per exemple, acompanyant un iogurt natural, però aporten molt de sabor a receptes més elaborades tant en plats dolços com salats.

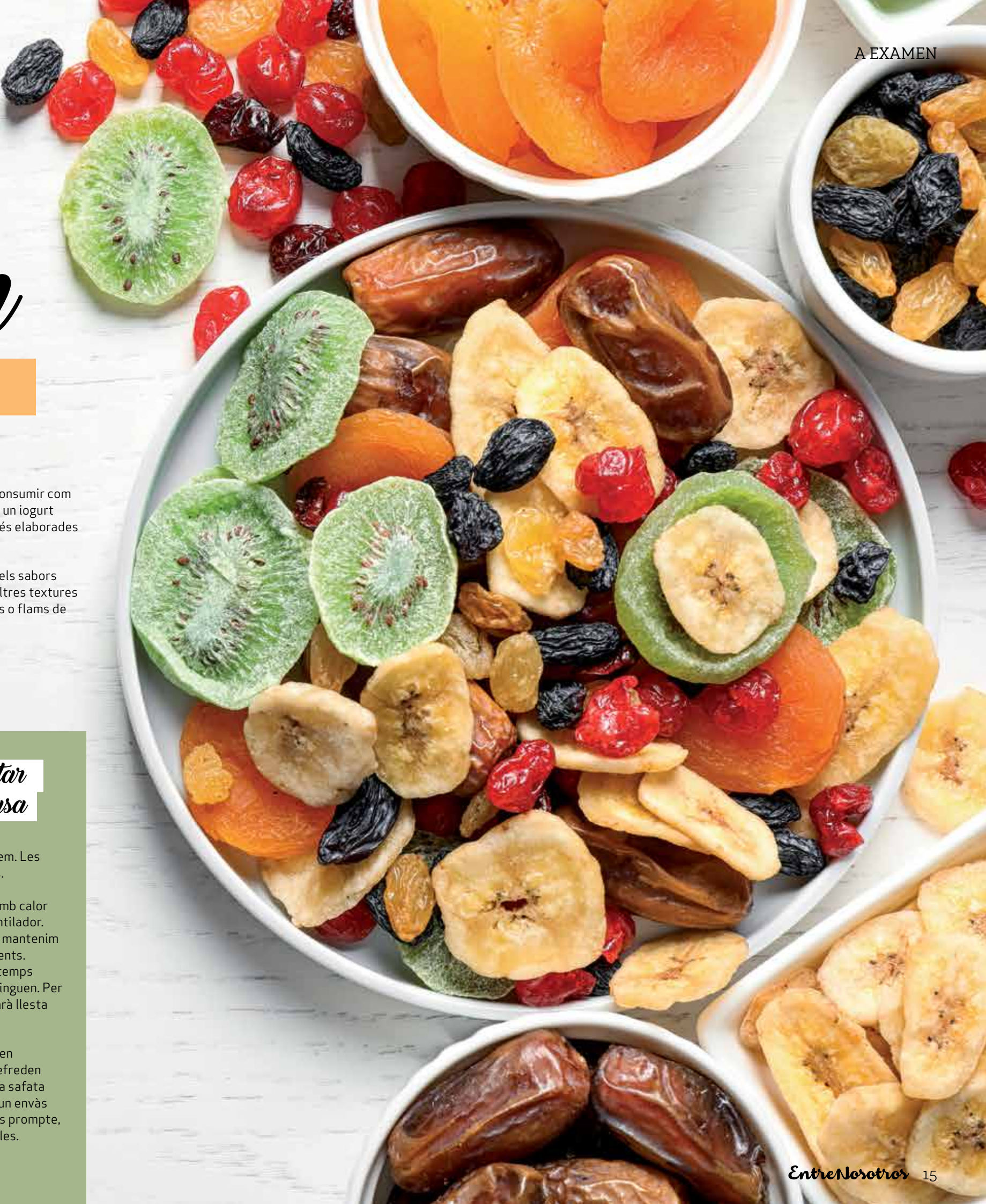
Afigen un toc especial a guisats de carn mitigant els sabors més forts amb la dolçor, s'integren molt bé amb altres textures i sabors en ensalades o salses i endolcixen coques o flams de manera natural.

- **Purè d'orellanes**
- **Bastela d'aviram amb panses i poma**
- **Xampinyons farcits de dàtils i pernil**

Com podem deshidratar fruites o verdures en casa

-  Rentem les peces i les torquem. Les pelem i les tallem a rodanxes.

Precalfem el forn a 100 °C, amb calor per dalt i per baix i funció ventilador. Escampem les rodanxes i les mantenim al forn fins que queden cruixents. Poden passar unes hores, el temps varia segons l'aigua que continguen. Per exemple, la carabasseta estarà llesta abans que la poma o la pera.
-  Apaguem el forn quan estiguen cruixents i esperem que es refredin del tot. Les desapeguem de la safata amb cura i les conservem en un envàs hermètic. Convé consumir-les prompte, per a evitar que es facen molles.
- 



Una cuina a prova d'al·lèrgens

A LES CASES ON VIUEN PERSONES AL·LÈRGiques O AMB INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES COMPRAR, EMMAGATZEMAR I CUINAR ES POT CONVERTIR EN UN AUTÈNTIC MALDECAP SI NO SE SEGUIXEN ALGUNES MESURES BÀSIQUES D'ORGANITZACIÓ I HIGIENE.

Encara que l'ideal en estos casos seria separar del tot els processos d'emmagatzemament i elaboració, moltes voltes esta divisió física no es pot dur a terme per falta d'espai: una cuina, un rebost, una nevera, però diferents necessitats alimentàries. Amb estos condicionants, la "logística" diària es complica. Ací tens algunes idees per a reduir al màxim possible l'exposició als al·lèrgens.

ORGANITZACIÓ

1

Ordre de producció: primer cal elaborar plats "lliures de..."; és a dir, si entre els nostres comensals hi ha una persona celíaca, per exemple, en primer lloc es prepararà el seu menú.

EMMAGATZEMAMENT

2

Etiquetatge: és recomanable etiquetar els aliments sense al·lèrgens clarament i, sempre que siga possible, separar-los de la resta. Este etiquetatge s'ha de fer a consciència i mantindre's durant tots els processos.

Envasat: tan important com la identificació dels aliments és el tancament dels envasos que els contenen. Només amb un bon tancament hermètic evitarem fuites i encreuaments.

ELABORACIÓ

3

Higiene: és imprescindible que totes les persones que manipulen els ingredients extremen les mesures de neteja. Si s'utilitzen guants, és recomanable que siguen de vinil i que s'evite el làtex.

Controlar els ingredients bàsics: hi ha aliments que utilitzem com a base de la major part de receptes: oli, sal, llet... A l'hora de cuinar per a diferents necessitats alimentàries, cal tindre en compte que esta classe d'aliments són exclusius per als menús "lliures de...". No els hem d'aprofitar per a diferents preparacions.

Evitar la dispersió: és important controlar i separar els utensilis utilitzats perquè l'al·lèrgen no es disperse.

SERVICI

4

Tot l'esforç pot ser debades si no es mantenen totes les precaucions fins a l'últim moment: la taula. Convé revisar tant els utensilis de cada comensal com els de servir, sense oblidar els adobs o els plats "per a compartir". Per exemple, si es duen a taula condiments per a adobar els aliments al gust, estos també han d'estar ben diferenciats per a evitar equivocacions.

Principals al·lèrgens en els aliments

ORIGEN ANIMAL



Llet i productes lactis



Ous i derivats



Peix



Marisc

ORIGEN VEGETAL



Lleguminoses (soia, cigrons, cacauets)



Cereals



Fruita seca



Espècies (sèsam, mostassa)

ADDITIUS ALIMENTARIS



Colorants



Conservants

Alcoi

CIUTAT DE NADAL

DESCOBRIX COM POTS PASSAR UN NADAL AUTÈNTIC. VISITA ESTA CIUTAT ALACANTINA I DESCOBRIX PER QUÈ ÉS CONEGUDA COM LA CIUTAT DE NADAL. CONEIX EL BETLEM DEL TIRISITI, LA ILLUMINACIÓ, LES FIRES I LA SINGULAR CAVALCADA DE REIS.

La cavalcada dels Reis Mags és, sense cap dubte, el moment més esperat de l'any pels xiquets, però si a més és la més antiga d'Espanya i, possiblement, del món, es convertix en un espectacle ple de màgia inigualable.

Una festa declarada, des del 2001, com a Bé Immaterial d'Interés Cultural i que cada any visiten milers de persones. A més, enguany serà el 154é aniversari, ja que se celebra de manera ininterrompuda des de 1866.

És un acte en què participen més de mil alcoians i alcoianes: patges, torxers, servidors, escortes, carros engalanats i carrosses, les bandes de música locals i els grups de danses. Tots coneixen el seu paper i concentren els esforços a donar passió i brillantor a la visita de Melcior, Gaspar i Baltasar.



QUÈ PODEM VORE A ALCOI?

EL BETLEM DEL TIRISITI

També declarat com a Bé Immaterial d'Interés Cultural, marca l'inici del període nadalenc a Alcoi. Les representacions del Betlem de Tirisiti se celebren des de fa més de cent anys i són hereves, potser quasi úniques, d'una llarga tradició mediterrània de teatres de titella, de format menut i temàtica amb elements populars i religiosos. El protagonista principal, que dona nom a estes funcions, és l'eix d'una història que mescla el naixement de Déu, les festes de Moros i Cristians, l'arribada dels Reis Mags i altres escenes destrellatades que fan les delícies de grans i menuts.



LES PASTORETES

Se celebra el diumenge anterior a la cavalcada reial. Consistix en una cavalcada infantil on xiquets i xiquetes acudixen vestits de pastorets i pastorettes, desfilen dalt de carros i en grups de ball, repartint caramels als assistents.

EL PREGÓ DEL TIO PIAM

El dia d'abans de la cavalcada, el Tio Piam ix a proclamar l'arribada de l'Ambaixador Reial. Un grup d'hòmens i dones del poble, vestits amb la indumentària tradicional alcoiana, es dirigixen cap a la Font Redona juntament amb els personatges del Betlem de Tirisiti per a rebre l'Ambaixador, que recorre des de les set de la vesprada els carrers de la ciutat anunciant la imminent arribada de Melcior, Gaspar i Baltasar.

L'AMBAIXADOR I LES BURRETES

El mateix dia 4, l'Ambaixador Reial llig una missiva dels Reis Mags per tota la ciutat, en la qual s'anuncia l'arribada imminent de Melcior, Gaspar i Baltasar. Els xiquets que acudixen a la crida poden tirar la carta en unes grans bústies que carreguen unes burretes sobre els lloms.

EL CAMPAMENT REIAL

El 5 de gener, els Reis Mags arriben a la ciutat de vesprada, però passen la nit anterior al campament reial que es munta per a ells a la serra de Mariola, a l'àrea recreativa del Preventori. Des d'Alcoi, en la llunyania es veu la llum de les fogueres del campament en el moment del ban. Però, a més, des del 2016, els xiquets poden anar a visitar este campament reial el dia 5 al matí.



LA CAVALCADA

La vesprada del 5 de gener, Ses Majestats d'Orient fan l'entrada a la ciutat per on, antigament, es trobava la porta d'Alacant. Els Reis Mags baixen pels carrers de la ciutat, a la calor de la il·luminació de les torxes, flanquejats pels patges i acompanyats per les diferents bandes de música locals.



- **L'Adoració.** Ses Majestats Reials arriben a la plaça d'Espanya, baixen dels camells i caminen cap al Naixement. El moment de l'Adoració al Xiquet Jesús s'adorna amb bengales distribuïdes entre el públic i l'acte se solemnitza amb focs artificials i efectes de megafonia amb la interpretació del "Messies" de Händel.
- **Els patges i les escales.** Una legió de patges, anomenats "els negres", són els encarregats d'entregar els regals als xiquets. Van vestits de negre, amb un faixí i un barret roig igual que el maquillatge de la cara i la boca. Pugen fins a algunes cases (els qui ho sol·liciten prèviament) per altes escales que recolzen en les façanes. Una vegada arriben als balcons, les famílies els ajuden a entrar als domicilis i els oferixen dolços i licors, mentre els més menuts es repartixen els regals.

Imatges cedides per l'Ajuntament d'Alcoi.

PEIX FRESC, PESCA SOSTENIBLE

ESPANYA ÉS HISTÒRICAMENT UN PAÍS DE CULTURA GASTRONÒMICA LLIGADA A LA MAR, FINS I TOT A LES TERRES DE L'INTERIOR. LES MÚLTIPLES CIVILITZACIONS QUE HI HAN ANAT ARRIBANT HAN CONFORMAT EL PAÍS PLURAL I OBERT AL MÓN EN QUÈ ENS HEM CONVERTIT, I LA MAJORIA HO HA FET PER VIA MARÍTIMA. ÉS LÒGIC, JA QUE LES QUATRE QUINTES PARTS DEL PERÍMETRE DE LA PENÍNSULA IBÈRICA SÓN COSTANERES: DOS DE FAÇANA ATLÀNTICA I LES ALTRES DOS, OBERTES AL MEDITERRANI.

Potser per això hem anat acostumant-nos a consumir productes marins, des de l'exquisit marisc de les nostres costes i aigües pròximes fins al peix fresc de proximitat, o bé conservat mitjançant sistemes tradicionals, abans salaons, fumats i escabetxos, hui sobretot congelació industrial.

És probable que estes raons de tipus històric hagen anat convertint-nos en la potència pesquera que som hui, líders europeus en captures. I, a més, el quint país més consumidor de peix per càpita del món. Evidentment, consumim molts menys salaons, fumats i escabetxos; preferim el peix fresc i, si pot ser, congelat.

Però el creixement incontrolable de la població mundial i la nostra capacitat per a contaminar les aigües quasi infinita ens obliguen a haver de considerar hui l'impacte ambiental de totes les nostres activitats, inclosa -per descomptat!- la pesca. Els criteris bàsics de la sostenibilitat -basats en la necessitat de conservar tot el que ja hem adquirit i garantir-ho per al futur, si pot ser del conjunt de la humanitat- són exigents pel que fa a la conservació de l'entorn natural. Per raons de supervivència present i futura: d'això depén que ens puguem alimentar tots, disposant dels recursos naturals imprescindibles hui i, sobretot, demà.

Són recursos cada vegada més renovables; i és que els que no ho són, com el carbó i els hidrocarburs dels quals encara depén hui el 80% de la energia primària bruta que s'utilitza al món, acabaran esgotant-se però, a més, ho faran contaminant en excés l'aire, la terra i les aigües, com ho fan des de fa més d'un segle.

Per això l'activitat pesquera està estrictament regulada arreu del món; és l'única manera que continue sent un recurs sostenible, a més de desitjable. Per esta raó les diferents regulacions a escala local, regional i internacional no pretenen res més que mantindre en positiu la famosa "taxa de renovació ecològica", índex matemàtic que estima quantes captures adultes d'una espècie determinada es poden realitzar, i en quines èpoques de l'any és millor fer-ho, amb la finalitat que queden prou reproductors per a mantindre la població sense que disminuïska.

INVESTIGACIÓ CIENTÍFICA

Per a determinar tots els paràmetres que ajuden a calcular amb la màxima precisió este índex necessitem molta investigació científica, gens fàcil de dur a terme en alta mar en superfície i sobretot a diverses profunditats, per raons òbvies. D'ací ve l'enorme interès de poder estudiar animals a càrrec de grans institucions científiques compromeses amb els criteris de sostenibilitat, com ara la **Fundació Oceanogràfica de València** i, ja a escala nacional, l'**Institut Espanyol d'Oceanografia**.

Tots estos estudis i estimacions ja aconseguixen determinar quins són els períodes de reproducció òptima, la manera que tenen de comunicar-se els animals en situació d'estrés, la taxa mitjana de mortalitat i natalitat, les captures declarades i reals, i moltes altres magnituds imprescindibles per a una regulació correcta de l'activitat pesquera.

I els resultats ja fa un cert temps que són excel·lents per a la pesca de proximitat i el peix venut en llotja; un control que exercixen amb la màxima exigència les mateixes confraries de pescadors, que són les primeres que estan interessades a conservar el seu mitjà de vida. Hui podem estar segurs que este peix no només arriba amb la màxima frescor a les nostres cuines, sinó que, a més, s'obté mitjançant pràctiques sostenibles. Fet que no exclou el consum d'altres formes de conservació i presentació del peix, per descomptat, sempre que complisca l'estricta normativa legal europea que controla el sector.

Un nou fenomen s'ha afegit a este panorama conservacionista que vol tornar a fer sostenible una gestió a gran escala dels aliments que demana, de manera creixent, el món modern: l'**aqüicultura**. El peix d'aqüicultura és tan sa, nutritiu i gustós com el peix fresc, i a més ha estat controlat des del naixement fins a l'arribada als mercats, per tant garantix l'estricta compliment de la legislació. I és que si fa mil·lennis vam deixar de ser caçadors i recol·lectors per convertir-nos en ramaders i agricultors, res no ens impedis ara que el procés s'adapte al "cultiu" dels peixos, amb els controls científics i de productivitat adequats.

Es pot afirmar que el consum de peix fresc, siga de llotja o d'aqüicultura, és el més sostenible ja que garantix taxes positives de renovació ecològica.

Per a acabar, recordem les paraules de qui va ser secretari general de l'ONU, Kofi Annan, pronunciades a Noruega l'any 2012, en la seua visita a una empresa d'aqüicultura del salmó: *"El futur passa per invertir a oferir proteïnes a la població mundial a un preu acceptable, minimitzant el mal al medi ambient amb aqüicultura i pesca sostenibles"*

Sembla, per tant, que el binomi "peix fresc i sostenible" no només pot triomfar a la taula, sinó, sobretot, de cara a la conservació del nostre entorn marí, que ocupa més d'un 70 per cent de la superfície del planeta.

"EL FUTUR PASSA
PER INVERTIR A OFERIR PROTEÏNES
A LA POBLACIÓ MUNDIAL A UN
PREU ACCEPTABLE, MINIMITZANT
EL MAL AL MEDI AMBIENT
AMB AQÜICULTURA I PESCA
SOSTENIBLES"
Kofi Annan

OBERTURES CONSUM

Consum ha obert a Villena (Alacant) el seu sèptim supermercat ecoeficient de l'any



Supermercat Consum Villena, Alacant.

És la segona tenda que la Cooperativa inaugura a la localitat i ha representat la creació de 29 llocs de treball. Consum ha obert un nou supermercat ecoeficient a Villena (Alacant), el sèptim que inaugura des de començament d'any i que ha representat la creació de 29 llocs de treball procedents de la localitat. Es tracta del segon establiment que la Cooperativa té a la població i es troba al carrer del Capitán Postigo, 7. Este supermercat, de 1.385 m² de superfície, consumix un 40% menys d'energia que un supermercat convencional. Amb esta nova tenda, Consum arriba als 72 supermercats propis a la província d'Alacant. El nou Consum de Villena té un horari d'atenció al públic de dilluns a dissabte de 9.00 a 21.30 hores. Disposa d'atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques pròpies Kyrey, Consum Eco, Vitality i Consum Kids. També disposa de compra a domicili i 37 places d'aparcament gratuït.

BALANÇ CHARTER

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 20 supermercats des de començament d'any



Supermercat Charter de Sabadell (Barcelona).

Catalunya i la Comunitat Valenciana concentren el 65% de les obertures. Charter, la franquícia de Consum, ha obert 20 supermercats fins a l'octubre, xifra que representa més de la mitat de les obertures previstes per al 2019. Estes s'han centrat, principalment, a Catalunya, on s'han inaugurat 7 de les franquícies, seguida de la Comunitat Valenciana amb 6 tendes, Castella-la Manxa amb 3, Múrcia amb 2 i les províncies de Jaén i Terol amb 1 establiment cada una. Concretament, a Catalunya s'han obert 6 Charter a la província de Barcelona: a la Garriga, 2 a Rubí, a l'Hospitalet de Llobregat, a Manresa i a Sabadell; i un a Bellver de la Cerdanya (Lleida). A la Comunitat Valenciana, les obertures han sigut, principalment, a la província de València: a Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent i Catarroja; i una tenda a Elx (Alacant). A Castella-la Manxa, a Minglanilla (Conca) i dos a la província d'Albacete, a Yeste i a Balazote. A Andalusia, l'obertura ha sigut a Villacarrillo (Jaén); a la Regió de Múrcia, a Beniel i a Múrcia; i a la província de Terol, a Monreal del Campo. D'esta manera, la franquícia de Consum suma més de 5.200 m² de sala de vendes a la seua xarxa comercial i arriba als 298 supermercats situats a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, Múrcia, Aragó i Andalusia. Estes dades demostren que es tracta d'un sector amb bones perspectives per a la inversió, com a generador d'ocupació i riquesa local.

PROGRAMA PROFIT

Consum evita el malbaratament de 6.600 tones d'aliments en 2018 gràcies al seu Programa Profit de donacions



Voluntaris del programa Profit de Consum

La distribució d'aliments ha aconseguit més de 58.000 persones. Consum, mitjançant el seu programa Profit, ha aconseguit l'aprofitament de 6.600 tones d'aliments durant l'any 2018, i n'ha evitat així el malbaratament alimentari. Este programa consistix a donar a entitats socials estos aliments, perfectament aptes per al consum, que són repartits ràpidament entre les persones més necessitades de l'entorn pròxim de cada supermercat. Gràcies a estes donacions i al treball dels més de mil voluntaris amb què col·labora Consum, es va ajudar 58.000 persones, a les quals diàriament es va entregar aliments, dels quals el 72,6% van ser producte fresc, fet que posa de manifest el compromís social de la Cooperativa amb els col·lectius més vulnerables, alhora que permet una dieta més saludable. A més, el Programa Profit va evitar que 4.300 tones de CO₂ anaren a l'atmosfera, i així va minimitzar l'impacte sobre l'entorn i va reduir la petjada de carboni, com a part de la política de sostenibilitat de Consum. La Cooperativa ha col·laborat amb la II Setmana contra el Malbaratament d'AECOC, per a sensibilitzar els seus clients sobre l'aprofitament d'aliments a través de la compra responsable, mitjançant l'emissió de missatges de sensibilització per la megafonia als seus supermercats. Durant el primer semestre de l'exercici 2019, Consum ha donat 3.177 tones d'aliments, continuant amb la seua política d'aprofitament d'aliments.

MEDI AMBIENT

Consum substituïx la seua bossa de ràfia per una altra 100% reciclada i reciclable



Bossa 100% reciclada i reciclable

Feta per a més de 100 usos i capacitat per a 15 kg, la Cooperativa vol reduir el consum de bosses portacompra a la línia de caixes. Consum oferix una nova bossa que substituïx la de ràfia, feta de plàstic 100% reciclat i reciclable. Està feta per a resistir més de 100 usos i té capacitat per a 15 quilos, amb la qual cosa la Cooperativa vol que es reduïska el consum de bosses portacompra de plàstic reciclat a la línia de caixes. Esta nova bossa, més resistent, està feta d'un únic material, amb tintes a l'aigua, cosa que la fa més sostenible i en facilita el reciclatge. El seu cost serà de 0,50 €, el mateix preu que tenia l'antiga de ràfia. Esta mesura se suma a la que la Cooperativa va dur a terme el mes d'abril passat, quan va substituir les seues bosses portacompra convencionals per d'altres fetes amb més d'un 70% de plàstic reciclat. Amb esta mesura, la Cooperativa reduïx un 80% el plàstic que posa al mercat per la substitució de les seues bosses, xifrat en unes 873 tones de plàstic a l'any. Així, Consum posa a disposició dels seus clients tres tipus de bosses de plàstic reciclat: la que substituïx la de ràfia a 0,50 €, i les dos portacompra de més d'un 70% de plàstic reciclat: una xicoteta a 0,05 € i una altra més gran a 0,10 euros, reutilitzable en més de 15 usos. També oferix una bossa de paper reciclat a 0,10 euros, implantada en totes les tendes des del desembre de 2018. Consum continua treballant perquè les bosses de plàstic reciclat es fabriquen a partir de la recuperació de material plàstic de la mateixa Cooperativa, per tal d'apostar així per l'economia circular i reduir, encara més, el plàstic generat.

ACNE

Tractament i prevenció

L'ACNE CONSISTIX EN LA INFLAMACIÓ DE LES GLÀNDULES SEBÀCIES I, GENERALMENT, ES PRODUÏX EN LA CARA I EL TRONC I PROVOCA DIFERENTS LESIONS EN LA PELL, COM ARA GRANS, QUISTOS O BARBS. LES CAUSES SOLEN SER ELS CANVIS HORMONALS, LA FALTA D'HIGIENE I ELS CANVIS BRUSCOS DE TEMPERATURA, PERÒ TAMBÉ L'ESTRÉS, UNA ALIMENTACIÓ INADEQUADA O LA FALTA DE SON.

Encara que afecta majoritàriament la població jove, amb més incidència entre els 15 i els 19 anys, també es pot produir en l'edat adulta.

Segons l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia s'han de seguir alguns consells bàsics:

Prevenció



- **Higiene:** cal netejar-se la cara dos vegades al dia.



- **Alimentació:** encara que els aliments no són la causa de l'acne, no s'ha d'abusar de: porc, greixos, brioixeria, marisc i alcohol. Aliments amb xocolata o derivats de l'alcohol. Fruita seca. Formatges forts.



- **Cabell:** cal evitar el contacte del cabell amb la pell de la cara. Per això, no es recomana portar els cabells llargs ni serrell.



- **Productes oilfree:** convé evitar l'ús de cosmètics i protectors solars que continguin olis o greixos en la composició.



- **Descans adequat:** cal evitar, tant com es puga, l'estrés. És important dormir huit hores diàries.



- **Exercici:** es recomana practicar exercici diàriament, preferiblement, a l'aire lliure.

L'ACNE, A MÉS DELS SÍMPTOMES PROPIS, TÉ CONSEQÜÈNCIES EN L'AUTOESTIMA I EN LA CAPACITAT DE RELACIÓ SOCIAL DE LES PERSONES QUE EL PATIXEN.

Tractament

- **Els productes de tractament s'han d'aplicar,** després de consultar un especialista sempre, **després de la neteja.**
- **Evita fregar-te la zona quan et torques,** és millor fer-ho "a tocs" amb la tovalla.
- **Els productes de tractament poden provocar rojors o irritacions lleus.** Si persisteixen, consulta l'especialista.
- **Evita manipular els grans,** ja que això és una de les causes freqüents de complicacions.
- **Paciència:** fins i tot amb tractaments, l'acne tarda com a mínim, tres mesos a curar-se.
- **No compartisques els tractaments** sense consultar prèviament un especialista. Cada pacient i la seua causa és diferent.
- **No tractes les cicatrius** mentre les lesions estiguen actives.
- **Evita els cosmètics** i, si n'utilitzes, que siguin específics per a este tipus de pells.

Com totes les malalties que afecten l'aspecte físic, l'acne, a més dels símptomes propis, té conseqüències en l'autoestima i en la capacitat de relació social de les persones que el patixen. Per això convé tindre en compte especialment la situació concreta del pacient i, si fora necessari, buscar un suport extra.

Aprendre a estimar-se

LA PERCEPCIÓ QUE TÉ UNA PERSONA DE SI MATEIXA CONFORMA EL SEU AUTOCONCEPTE; EN CANVI, LA SEUA AUTOESTIMA SERÀ LA VALORACIÓ QUE FAÇA DEL SEU AUTOCONCEPTE, JA SIGA POSITIVA O NEGATIVA. ÉS A DIR, L'AUTOCONCEPTE ÉS EL REFERENT I LA BASE SOBRE LA QUAL ES CONSTRUÏX L'AUTOESTIMA.

CONÉIXER-SE I ACCEPTAR-SE COMPORTA LA IDEA DE "SER AMIC DE NOSALTRES MATEIXOS", DE TRACTAR-NOS AMB RESPECTE, RECONEIXENT LA NOSTRA VÀLUA ENCARA QUE NO SIGUEM PERFECTES.

Tenim la capacitat d'interpretar com som i el que valem i, en funció de com ho fem, avançarem cap al futur amb més benestar psicològic o menys.

APRENDRE A ACCEPTAR-SE

Conéixer-se i acceptar-se comporta la idea de "ser amic de nosaltres mateixos", de tractar-nos amb respecte, reconeixent la nostra vàlua encara que no siguem perfectes. És a dir, acceptar les pròpies habilitats i capacitats i reconèixer els errors i les debilitats sense sentir-se devaluat.

Albert Ellis, psicòleg creador de la TRE (*Teràpia Racional Emotiva*), diu que "l'autoacceptació fa referència al fet que la persona s'accepta a si mateixa de manera plena i sense condicions, tant si es comporta de manera intel·ligent o no, de manera correcta o incorrecta o, i tant si els altres li concedixen la seua aprovació, el respecte i el seu amor o si no ho fan".

Quan deixem la nostra valoració en mans de les situacions, ens convertim en una barrera entre nosaltres i el nostre benestar emocional. Acceptar-se i estimar-se requereix moltes vegades un canvi en la manera de pensar i interpretar les situacions.

Estos canvis impliquen ser conscients dels juís negatius que fem contra nosaltres mateixos, per a "deixar-los passar", i ser capaços de perdonar-nos pel que ha passat des d'una actitud de comprensió i de canvi.

Per a aconseguir-ho, hem de ser capaços d'acceptar les nostres imperfeccions, controlant la tendència al perfeccionisme, així com deixar de comparar-nos amb els altres, assumint riscos i controlant la incertesa de forma adequada, i això suposa validar i acceptar les pròpies emocions en cada situació.

CUIDAR L'AUTOESTIMA

Una bona autoestima no s'aconsegueix per mitjà d'èxits professionals, de l'admiració dels altres o d'un bon estatus social. Estes coses ajuden a sentir-se bé de manera puntual, però els estats emocionals transitoris no són la base de l'autoestima.

Com ens podem perdonar

L'autocompassió està relacionada amb la responsabilitat, sense el patiment innecessari i allunyada del victimisme. Els components bàsics són:

- **Autoamabilitat en comptes d'autocrítica.** Mostrar-se comprensiu amb un mateix davant de les dificultats, acceptant els fets.
- **Humanitat compartida en comptes d'aïllament.** Reconèixer i assumir que la imperfecció és típica de l'experiència humana.
- **Atenció plena en comptes de sobreidentificació.** Observar els propis pensaments i emocions sense deixar que ens arrossequen, i adoptar una actitud objectiva.

En canvi, viure conciliant el món exterior amb el nostre món intern, respectant els nostres objectius i els dels altres, des d'un enfocament potent basat en valors ètics i morals, sí que és el camí per a aconseguir una autovaloració que ens proporcione la fortalesa per a enfrontar la vida i proporcionar benestar.

L'autodeterminació per a assumir les responsabilitats de la nostra vida, respectant els compromisos, sent coherents amb el que diem i fem, i duent a terme accions per a aconseguir objectius, ens farà respectar-nos com a autors de la nostra vida.

Estes actituds són més difícils de mantindre davant dels errors o els fracassos personals. Ací és quan tendim a l'autocrítica excessiva, que sol anar de la mà de l'autoexigència i la hipersensibilitat a les crítiques alienes, reals o imaginàries.

Per a fer front a l'autocrítica cal ser capaç de perdonar-se i això, en psicologia, es diu *autocompassió*. Implica ser comprensiu i donar-se suport, deixar de jutjar-se i condemnar-se, tal com es faria amb una persona estimada que estiguera en la mateixa situació.

Tractar-nos a nosaltres mateixos amb respecte, estar disposats a ser els que som i defensar els nostres objectius, valors i sentiments, ens proporcionarà equilibri personal i amb el nostre món.

10 Indicadors d'una autoestima baixa

- 1 Sentir-se angoixat o nerviós amb freqüència.
- 2 Focalitzar-se en les debilitats personals i molt poc en les fortaleces.
- 3 Por freqüent al rebuig dels altres.
- 4 Falta de seguretat general, especialment en les situacions socials.
- 5 Vore els altres "superiors" i aspirar a ser com ells.
- 6 Necessitar l'aprovació dels altres per a sentir-se bé.
- 7 Atribuir els èxits a causes externes i els fracassos a causes internes.
- 8 Mostrar dificultat a prendre la iniciativa.
- 9 Sentir-se avaluat en situacions socials.
- 10 Dificultat en la presa de decisions, delegant en altres persones assumptes de la vida pròpia.

Manualitats per a xiquets

FOMENTEN LA SEUA CREATIVITAT, PSICOMOTRICITAT I AUTOESTIMA

LES MANUALITATS TENEN MOLTS BENEFICIS PER ALS XIQUETS, SEGONS ELS PEDAGOGS I PSICÒLEGS INFANTILS.

FER MANUALITATS AMB ELS FILLS EN FAMÍLIA TÉ MOLTS BENEFICIS PER ALS XIQUETS, SEGONS ELS PEDAGOGS I PSICÒLEGS INFANTILS. ARA QUE FA MÉS FRED I QUE ESTEM MÉS TEMPS EN CASA, UNIT A LES VACANCES ESCOLARS DE NADAL, POTSER ÉS UN BON MOMENT. ET PROPOSEM ALGUNES IDEES QUE PODRÀS APROFITAR PER A LA DECORACIÓ DE NADAL DE TA CASA. T'ANIMES?

ADORNS DECORATIUS

Manyoples decoratives

Només cal marcar la silueta de cada mà (amb els dits tancats) en una cartolina de color, retallar-les, fer un foradet a la base i lligar l'una a l'altra amb un fil de llana. Es pot decorar amb pompons, gomets, retoladors de colors o purpurina.



Adorns del Pare Noel

Cal doblegar cap a dins les puntes dels rotllos de paper higiènic, pintar-los de roig i negre, posar-los un gomet blanc i dibuixar la seua cara.



FLOCS DE NEU

Amb bastonets de fusta pintats de blanc i cintes de colors. O de paper: pleguem un paper quadrat tres vegades de manera diagonal, li tallem la punta perquè quede recta i després el tallem amb formes diferents.

POSTALS DE NADAL...

Pinta les manetes del teu fill amb pintura verda, posa-les en una cartolina plegada per la mitat i després pinteu puntets de colors per a simular les boletes de l'arbre. Una altra opció és fer un ren o un arbre de Nadal amb cartolines de colors o fer postals originals combinant botons de colors.



FIGURES DEL BETLEM

Es poden fer amb rotllos de paper, pintura, uns trossos de llana i feltre. O bé amb taps de suro: només cal pintar-los la careta, vestir-los amb uns trossets de tela i posar-los unes coronetes de filferro.

Beneficis de les manualitats

- **Estimulen la psicomotricitat**, en general, i la fina, especialment, perquè els dona soltesa en l'ús dels dits i les mans.
- **Fomenten la creativitat** perquè, amb les manualitats es combinen els fets reals amb els fantàstics i es treballa la part dreta del cervell, que és la part creativa.
- **Desenvolupen la paciència i la perseverança.**
- **Milloren l'autoestima** del xiquet perquè són capaços d'afrontar un repte i fer-lo, encara que no siguin grans artistes, per això és important valorar la manualitat feta, ja que així valorarem el seu esforç i treball.
- **Estimulen l'atenció, la concentració i la memòria** perquè el xiquet centra l'atenció en una sola cosa. A més, es fixa com treballen els adults i els copia.
- **Són divertides i fomenten la comunicació familiar.**



L'últim adeu a la nostra mascota

COM PODEM SUPERAR
LA SEUA PÈRDUA I
PREPARAR-NOS PER A
EIXE MOMENT

Afrontar la pèrdua d'una mascota és un moment molt trist i un colp molt dur per a tota la família. Et contem com pots superar el dol i la tristesa per la pèrdua del teu amic animal.

Les mascotes es convertixen en vertaders membres de les nostres famílies. Però la vida dels animals sol ser més curta que la dels éssers humans; per això, de la mateixa manera que disfrutem de la seua presència i busquem que siguen feliços en vida, hem d'aprendre a acomiadar-nos d'ells des de l'amor i el respecte.

Es tracta d'un moment que tots sabem que arribarà, però que costa molt afrontar, per la gran estima que tenim als nostres companys animals. Per a portar amb serenitat el moment del seu comiat, és important saber que els animals viuen la mort d'una manera natural. Ells no venen ací a viure molt de temps, sinó a viure bé i a ser feliços.

Si hem donat a la nostra mascota una vida d'alegria i felicitat, eixe és el nostre gran regal. I, encara que igualment sentirem el dolor de la pèrdua, també serem capaços de viure el comiat amb acceptació.

PASSAR EL DOL

Per a superar la mort d'una mascota també és important saber que hem de passar pel dol i no ens hem d'obligar a estar bé o a no trobar-los a faltar. Hi ha estudis que evidencien que la mort de la nostra mascota ens afecta emocionalment de la mateixa manera que ho fa la mort d'un ésser estimat. Per això, també hem de ser amables amb nosaltres mateixos i respectar el nostre dolor.

Per a acompanyar l'animal, si la mort és per vellesa o malaltia i tenim la sort de poder-nos-en acomiadar, hui en dia hi ha molta informació i la figura de la "doula de l'ànima animal", que és una persona que acompanya l'animal i les famílies en esta "recta final". El seu objectiu és ajudar-nos a entendre les fases per les quals passarà el nostre "company" i com el podem acompanyar fins a l'últim alé.

PER ALS XIQUETS

Si tenim altres animals a casa, podrem observar com s'acomiaden de l'animal abans de morir, de manera natural. Això pot suposar un gran aprenentatge, ja que els animals senten la pèrdua del seu company, però viuen el present i això els ajuda a recuperar-se abans de la seua falta.

Si tenim xiquets en la família, els podem contar la llegenda del pont de l'arc de Sant Martí, que consistix que els animals, quan moren, creuen eixe pont i arriben a un lloc preciós ple de prats i de tossals on passen el dia corrent i jugant amb altres animals. Segons esta llegenda, les ànimes dels animals i els humans que han compartit les seues vides es retrobaran un dia en eixe lloc tan bonic i ja no se separaran mai més.

També és emotiu i tranquil·litzador fer una cerimònia de comiat en família, on es recorden els grans moments viscuts junts, que ara es poden guardar al cor per a sempre. També es pot preparar una caixa on cada membre de la família pose una fotografia o un objecte de la mascota i que guardarem per a tindre sempre un record del seu pas per les nostres vides.

TRÀMITS

Una vegada l'animal ha mort, cal dur a terme uns tràmits burocràtics dels quals ens pot informar el veterinari, com ara la incineració, donar de baixa el microxip identificatiu, donar-lo de baixa en el cens de l'Ajuntament i decidir el soterrament, ja que la llei prohibix soterrar els animals en llocs no autoritzats.

A Espanya ja hi ha cementiris per a animals, on es poden visitar, igual que fem amb les persones: el Cementiri i Crematori Sena per a Animals de Companyia a Montserrat (València), El Último Parque a Madrid i el Cementiri de Petits Animals a Torrelles de Llobregat (Barcelona) en són alguns exemples.

Com a novetat, també per a tindre un record, en alguns d'estos cementiris i en altres empreses ofereixen joies com ara collarets i polseres per a dur les cendres de l'animal, a banda de l'urna tradicional que podem tindre a casa o al cementiri.

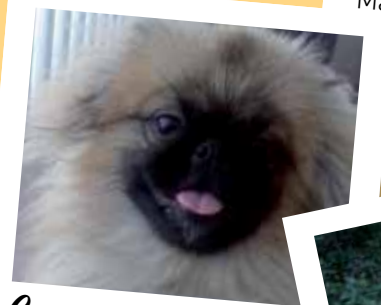
Així doncs, encara que el comiat de la nostra mascota siga un moment dels més difícils de la nostra vida, el que és cert és que el seu record es durà sempre en el cor.



Chanel i Gucci
Isabel



Cleo
Marina Mtnes



Coco
Cristina



George
Josep Boladeras



Toby
Juan Manuel Escribano



Tom
Karina



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

1a EDICIÓ

CONCURS DE VÍDEOS

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2020



XICOTETES ACCIONS PER A **CANVIAR EL MÓN**



Més informació sobre la
mecànica del concurs:



Descarrega les bases completes en
www.teamconsum.consum.es/val