

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MARÇ / ABRIL 2020 Núm. 101

consum



EL TEMA DEL MES FAST COOK: MENJARS SANS I RÀPIDS

SABER COMPRAR. COMPRAR FRESCOS TAMBÉ EN LÍNIA. **ELS CINC DE...** JACOB PETRUS.
SALUT I BELLESA. COM POTS PREVINDRE LA CAIGUDA DELS CABELLS.

SI ENGUANY T'HAS PROPOSAT MENJAR DE MANERA MÉS SALUDABLE PERÒ NO TENS TEMPS PER A CUINAR, TENIM LA SOLUCIÓ: EL FAST COOK, AMB PROPOSTES DE MENJARS SALUDABLES, FÀCILS I RÀPIDS DE FER.

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, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Ja hem superat els dos primers mesos de 2020 i pareix que va ser ahir quan ens menjàvem el raïm, veritat? La primavera està a punt d'arribar, amb tota l'eclosió de vida, i amb més hores de llum, que conviden a passar més temps a l'aire lliure.

Segur que ja has fet alguna compra en línia per a "regalar-te" alguna cosa o, potser, per als bitllets d'avió de les últimes vacances. Però, per què no t'has llançat a fer-la en la cistella de la compra? En **Saber comprar** et donem les claus perquè t'enfrontes a estes barreres.

Els amants del café estan d'enhorabona, perquè en **A Examen** analitzem els diferents tipus de cafeteres perquè pugues preparar un café deliciós, des dels més suaus fins als més intensos. T'apuntes a tastar-los?

Si comences a notar que perds cabells i ja vols prendre mesures, també hem pensat en tu. En **Salut i Belleza** et portem els millors consells per a frenar la caiguda dels cabells. L'estrès i l'alimentació poden influir en l'alopecia, però sabies que també poden influir en el rendiment laboral? En **Hui mengem** et contem com influeix la dieta en la productivitat.

Com van els propòsits de l'any? N'has complit algun? Si t'has proposat menjar de manera saludable però no tens temps per a cuinar, no passa res. Tenim la solució en el nostre **Tema del mes**: el fast cook. Perquè tindre poc de temps per a cuinar no vol dir portar una mala alimentació, et duem unes propostes de menjars saludables, fàcils i ràpids de fer.

Qui no s'ha trobat sorprès per un muntó de feina per fer? Els xiquets, l'escola, encàrrecs, el treball, activitats extraescolars, metges, preparar dinars i sopars... Eixa sensació de no arribar, continuada en el temps, es diu càrrega mental. En **Coneix-te** trobaràs què és i com la pots previndre. I si ja penses què fer per Setmana Santa i no se t'ocorre cap pla, et proposem una escapada a la Vall d'Aran, una de les zones més boniques del Pirineu. Tens tots els detalls sobre què hi pots vore i menjar en **Viatjar amb gust**.

A més, coneixerem "Els 5 de" Jacob Petrus, presentador del programa de TVE "Aquí la Tierra", descobrirem com pots fer un hort a casa en **És Eco**, coneixerem tots els beneficis de les clòtxines en **Els Frescos** i t'informarem sobre com pots tindre una casa a prova de **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es Disfruta de la revista!



Consell de redacció.

10



18



30



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Jacob Petrus.
- 08 **HUI MENGEM...**
Dieta per a ser més productiu.
- 10 **ELS FRESCOS**
Les clòtxines, beneficioses per a la teua salut.
- 12 **SABER COMPRAR**
Comprar frescos també en línia.

ACTUALITAT

- 14 **...A EXAMEN**
Tipus de cafeteres.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Fast cook: menjars sans i ràpids.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Què pots vore a la Vall d'Aran.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
El camp en casa: com pots fer un hort casolà.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Ampliem a 14 setmanes el permís de paternitat. Consum s'unix al Club d'Empreses Responsables i Sostenibles de la CV. Consum i Endesa X s'unixen per a la recàrrega de cotxes elèctrics.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
Com pots previndre la caiguda dels cabells.
- 26 **CONEIX-TE**
Càrrega mental: què és i com la pots previndre.
- 28 **CURA INFANTIL**
Agilitat emocional: com la pots aconseguir.
- 30 **MASCOTES**
Una casa a prova de mascotes.

EDITORIAL

consum és molt



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients estem incrementant l'oferta de productes a granel a les nostres tendes. Esta mesura és visible, sobretot, en les seccions de fruita i verdura. A més de donar resposta a una demanda dels nostres clients amb esta iniciativa de la Cooperativa, reduïm l'ús de plàstic.

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

Entra en <https://participa.consum.es> i conta'ns-ho!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

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

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



UNGLES MÉS FORTES

Si vols tindre les ungles més fortes, calfa al bany de maria durant cinc minuts dos cullerades d'oli d'oliva amb un pessiguet de sàlvia. Deixa-ho reposar i submergix les mans en esta mescla durant 20 minuts. Després, eixuga-les i hidrata-les. Voràs quina eficàcia!

Caty T.

@ 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.

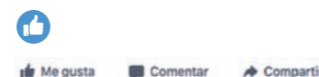
TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS-HO!



Que m'encanta, el meu lloc preferit per a fer la compra
Aliments frescos · Productes locals · Health food · Organic products · Personal expert · Menjars preparats

Gràcies per la teua confiança, ens pots dir quin és el teu súper habitual i així ho comentarem als companys?

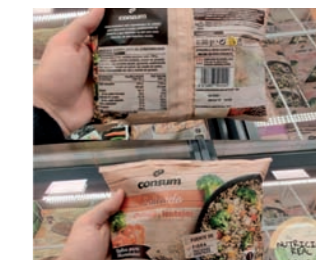
567 Castelló-Rafalafena, és el meu lloc de treball, els meus companys preferits i tot preferit, i bon Nadal!



Quan vas al @Consum de Benaguasil i el carnisser més simpàtic del món et diu "Vine ací, reina, que tinc una coseta", i et prepara les millors xulles de vedella del món.



SALTAT DE QUINO I LLENTILLES
Opció salvavides ràpida i sana. Directament a la paella per a menjar-la tal qual amb un poc d'OOVE, remenada amb hummus o com a guarnició de qualsevol plat. És una bona font de proteïnes, vegetals i fibra.
#like4like #lifestyle #motivation #food #fit #gym #healthy #fitness #nutrition #fitfood #fitnessboy #diet #salud #cook #cooking #protein #musclebuilding #gymlife #nutritionist #dietist #carbs #freegluten #freeglutenfood #consum



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



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

TE ESTAMOS ESCUCHANDO. SÍGUENOS EN: COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS hacemos consum 😊

yTÚ

TIENES MUCHO QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



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

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

Este mes provem...



ELS CINC DE...

JACOB PETRUS

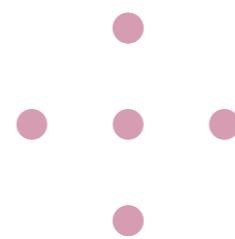
GEÒGRAF

Jacob Petrus és geògraf especialitzat en climatologia. Des del 2014 presenta i dirigeix el programa de TVE *Aquí la Tierra*, un magazín divulgatiu que tracta de com influïxen la climatologia i la meteorologia sobre el nostre planeta. Petrus va ser cap d'informació meteorològica en Telemadrid durant 9 anys per a passar després a pertànyer a l'equip del temps d'RTVE. A més, ha sigut col·laborador en diferents mitjans.



Per la realització d'este reportatge, Jacob Petrus i Consum entreguen 500 € en aliments a la Fundació Aspañon Niños con Cáncer.

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

**FUET**

És un producte absolutament indispensable en la nevera de ma casa. Unes talladetes d'este embotit no poden faltar una estona abans de sopar, durant el mateix sopar o com a aperitiu al migdia. Amb una miqueta de pa ja és una exquisidesa per la qual estaria disposat a pagar milions (si en tinguera, eh!).

02

**RÀVENS**

Les ensalades formen part de la meua dieta, i tenen un paper importantíssim per a cuidar la línia. Un presentador amb panxa taparia la Regió de Múrcia i això no s'ha de permetre... Un dels productes que més m'agraden, per com enriqueixen el gust del plat, són els ràvens. Una exquisidesa.

03

**BRESQUILLES**

Dirigir i presentar *Aquí la Tierra* m'ha permès entendre i defensar la importància dels productes de temporada com una forma de consum més sostenible i respectuosa amb el medi ambient. Per això, quan arriben les primeres calors, adoro consumir bresquilles, siguen de la varietat que siguen.

04

**CERVESA**

Pocs productes tinc tan associats als moments de relax, de desconexió, de plaer, de compartir amb els amics que una bona cervesa freda. Un altre producte que SEMPRE tinc en la nevera, si pot ser una cervesa rossa i ben freda, i millor en botelleta que en pot.

05

**ARRÒS**

Com deia Serrat, jo també vaig nàixer en el Mediterrani, i l'arròs forma part de la meua història de vida. Vaig créixer amb les exquisides paelles de ma mare i este producte, siga en forma de paella, de risotto, de sopa, com a postres..., fins i tot bullit i blanc, sense més, com a acompanyament, és meravellós. I si estàs mirant la mar, és VIDA.

Idees per a ser més productiu

OPTIMITZACIÓ DEL TEMPS, DISTRIBUCIÓ DE FAENES, ÚS D'AGENDES... SÓN MOLTES DE LES ESTRATÈGIES EN QUÈ PENSEM HABITUALMENT PER A AUGMENTAR LA PRODUCTIVITAT, PERÒ POQUES VEGADES POSEM L'ALIMENTACIÓ EN ESTA LLISTA. TANMATEIX, EL QUE MENGEM ENS POT AFECTAR MÉS DEL QUE PODEM IMAGINAR.

El menjar té un impacte directe en la nostra activitat cognitiva i, per això, un mal dinar ens pot arruïnar tota la vesprada. L'Organització Mundial de la Salut assegura que un 20% de l'augment de la productivitat es deu a l'alimentació.

Somnolència, fam, pèrdua de la concentració, desànim... Moltes d'estes sensacions es perceben cada dia en qualsevol ambient de treball. Encara que les causes poden tindre un origen diferent en cada una, tenen un factor comú: una mala tria dels aliments que conformen la ingesta diària.

La dinàmica laboral, l'estrés i el poc de temps que destinem a fer una pausa faciliten el desenvolupament d'un patró de consum alimentari que, lamentablement, promou un augment de les denominades malalties no transmissibles. La tendència actual mostra un perfil de dieta amb alt contingut en energia, sucre, midons refinats... En definitiva, una predisposició cada vegada més gran al consum d'aliments ultraprocesats i un consum més baix de fruita, verdura, cereals integrals, llegums, fruita seca, llavors i peix.

El que està clar és la correlació que hi ha entre una salut deficient i els costos directes i indirectes que afecten la

productivitat d'una persona en el seu entorn laboral. Una persona mal alimentada tindrà dificultats per a millorar la qualitat de vida, ja que la capacitat de treball, directament proporcional a l'alimentació, baixa quan esta és deficient i, pel que fa al treball físic, pot arribar a disminuir fins a un 30% respecte del desenvolupament normal.

En altres paraules, una tria responsable, conseqüent amb el que busquem dels aliments que componen l'esmorzar, el dinar o el berenar que ens emportem al treball, suposa un guany en salut i en rendiment. Els aliments en l'estat natural ens ofereixen una infinitat de beneficis nutricionals, i els plats que elaborem a partir d'estos, són beneficiosos a curt i llarg termini, només és qüestió de considerar alguns aspectes per a traure'n el màxim benefici, per això és important:

- **Organitzar els horaris de les menjades:** assignar un horari per a cada menjada i respectar-lo amb la finalitat de cuidar els nivells de glucosa; suspendre menjades o deixar passar molt de temps entre estes genera una adaptació en el nostre cos que prioritza determinades reaccions per damunt d'unes altres. Al mateix temps ens impulsa a consumir aliments insans que generen que ens pugue el sucre en la sang i provoquen un augment de la gana, fet que pertorba l'atenció i genera ansietat.
- **Tindre sempre a mà fruita seca i dessecada o deshidratada.** Són una opció fantàstica que cal incorporar diàriament, però sempre en les versions naturals, igual que la fruita fresca.
- **Prioritzar la ingesta de verdures crues de temporada,** soles o combinades amb llegums i cereals integrals.
- **Beure aigua,** evitar les begudes ensucrades (aliment ultraprocesat).

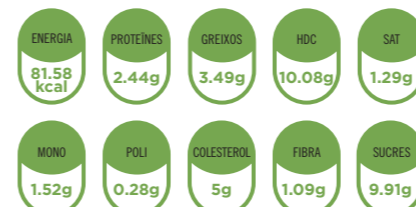
Si tenim en compte que el treball consumix més de la mitat del dia d'una persona, és imprescindible executar accions a través d'entorns saludables per a l'alimentació que permeten mantindre i/o millorar la salut dels individus, introduint aspectes com ara: llocs adequats per a l'alimentació, polítiques de les empreses que afavorisquen una nutrició i una educació alimentària i nutricional adequades, i un horari de descans suficient destinat per a l'alimentació.

Figues amb formatge de cabra i pistatxos

INGREDIENTS (4 persones)
 4 figues negres o verdes al punt
 40 g de rotllo de formatge de cabra
 20 g de pistatxos pelats
 20 g de mel
 40 ml de vinagre balsàmic
 Sal
 Pebre negre molt



PREPARACIÓ
 Renta bé les figues, però amb suavitat. Retira'ls la cua, si en tenen, i talla-les per la mitat. Col·loca-les de cap per amunt i ompli-les amb un poc de formatge de cabra esmollat. Afig-los pebre negre acabat de moldre. Pela els pistatxos si fora necessari i pica'ls toscament. Repartix-los al gust per damunt de les figues. En un bol, mescla bé la mel amb el vinagre balsàmic. Tasta-ho i ajusta'n les quantitats al gust. Adoba les figues amb la mescla i corona-les amb un poquet de sal grossa o sal en escames. Dona'ls un colp de forn si preferixes servir-les tèbies i amb un gust més dolç.



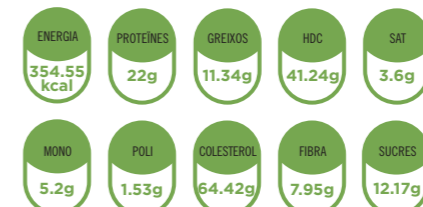
Informació Nutricional per ració.

Moussaka de lletilles i carabassa

INGREDIENTS (4 persones)
 400 g de tomaca natural trossejada
 400 g de carabassa pelada i tallada a daus
 200 g d'albergina tallada a rodanxes
 160 g de lletilles pardines
 120 g de ceba blanca picada fina
 50 g d'api tallat a daus xicotets
 50 g de formatge parmesà o similar, ratllat
 40 g de midó de panís
 1 g d'orenga seca
 1 g d'anou moscada molta
 350 ml de llet desnatada
 20 ml d'oli d'oliva verge extra
 1 all molt picat
 1 fulla de lloer
 1 ou batut lleugerament
 Sal
 Pebre negre molt

PREPARACIÓ
 Hidrata les lletilles en un recipient amb aigua freda. Precalifa el forn a 200 °C, amb calor a dalt i a baix, i prepara dos safates o fons untant-les amb una miqueta d'oli. Posa a calfar una olla o cassola amb oli i sofrig la ceba amb l'api i un pessiguet de sal fins que estiguen molt tendres. Tira-hi l'all i cuina-ho cinc minuts. Escorre les lletilles rentant-les bé i afig-les a l'olla juntament amb el lloer i la tomaca. Afig-les l'orenga. Cobrix-ho amb uns 150-200 ml d'aigua, abaixa el foc i cuina-ho fins que les lletilles estiguen al punt, corregint el nivell de líquid si cal. Depenent del tipus de lletilla tardarà uns 25-30 minuts. Repartix la carabassa a daus en una de les safates preparades, i l'albergina a rodanxes en una altra. Condimenta-les i fica-les al forn uns 20 minuts. Remena la carabassa quan porte la mitat del temps i pega la volta a les albergines amb cura.

Prepara la beixamel dietètica en fred: mescla la llet juntament amb la farina, remenant constantment, i porta-ho a ebullició. Mantén la cocció fins que s'espessisca, sense deixar de remenar-ho. Incorpora-hi l'anou moscada, el pebre negre i quasi tot el formatge parmesà. Aparta-ho del foc, deixa que es refrede un poc i incorpora-hi també l'ou batut, menejant-ho molt bé, però amb suavitat. Munta la moussaka en una font d'uns 27x18 cm, aproximadament, amb parets altes. Distribuïx al fons el guisat de lletilles, després la carabassa, a continuació l'albergina i, finalment, la salsa. Introduïx-ho al forn uns 30-40 minuts.



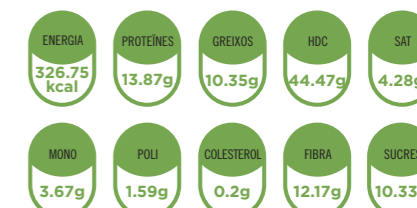
Informació Nutricional per ració.

Cigrons banyats en xocolata negra

INGREDIENTS (6 persones)
 400 g de cigrons bullits en conserva
 120 g de xocolata negra (mínim 70%)
 1 g de canella molta
 1 g de vainilla en pols



PREPARACIÓ
 Precalifa el forn a 180 °C i prepara una safata adequada. Escorre el líquid dels cigrons. Renta'ls davall l'aixeta en un colador, i escorre'ls bé. Pots llevar-los la pell per a aconseguir una textura més homogènia i cruixent. Quan estiguen llestos, mescla'ls en un recipient amb la canella molta i la vainilla en pols, o altres espècies de rebosteria al gust. Estén-los en la safata en una sola capa i torra'ls a mitja altura durant uns 40-50 minuts, remenant-los de tant en tant. Si comencen a saltar molt prompte, abaixa la temperatura del forn. Retira'ls i reserva'ls. Prepara una safata o font amb paper de forn antiadherent net. Fon el xocolata al bany de maria fins que estiga ben homogeni, llis i suau, procurant que no hi entre aire. Afig-les els cigrons i meneja-ho amb suavitat per a cobrir-los bé. Repartix-los en la safata formant muntonecs xicotets, per a fer-ne "xocolatines", deixa que es refreden fins que s'endurisquen completament i el xocolata s'haja solidificat.



Informació Nutricional per ració.

67 kcal X100g

Les clòtxines formen part de la família dels mol·luscos bivalves, és a dir, amb dos closques. Són animals filtradors marins que viuen submergits en els mars de tot el món. La massa interna sol ser de color ataronjat més pàl·lid, si són mascles, o més intens, si són femelles.

Les clòtxines o els musclos que hi ha en els mercats espanyols venen de l'aqüicultura nacional, per això es poden consumir durant tot l'any a un bon preu. Les que són capturades en el seu hàbitat natural (en les roques) són més cares i són molt abundants en zones costaneres com la de Galícia. A més, en el mercat espanyol també arriben clòtxines criades en altres països del món, com ara Portugal i Nova Zelanda.

VALOR NUTRICIONAL

Pel que fa a la composició nutricional, les clòtxines tenen un contingut baix en greixos saturats i són una de les fonts més riques d'**Omega-3**, un àcid gras insaturat beneficiós per al nostre còr. A més, és un aliment molt ric en **vitamina B₁₂** (8 g per cada 100 g) i en **iode** (105 mg per cada 100 g). El seu valor calòric no és massa elevat, ja que 100 grams de porció de clòtxines tenen 67 calories, i cal destacar-ne l'aportació de proteïnes de bona qualitat, encara que un poc inferior a la resta dels mol·luscos.

BENEFICIS DE LES CLÒTXINES

- Tenen una gran quantitat de **iode**, mineral que ajuda a regular el colesterol, enforteix el cabell, les ungles i la pell i afavorix el procés d'eliminació dels hidrats de carboni.
- L'alta quantitat de **vitamina B₁₂** present en les clòtxines beneficia les dones embarassades i els lactants. També ajuda les persones que tenen problemes estomacals.
- La clòtxina també té una aportació de **ferro** elevada, per tant és molt adequada per a les persones que tenen anèmia.
- Una de les aportacions nutricionals més importants de la clòtxina és l'**àcid gras Omega-3**, que té propietats cardioprotectores i regula els nivells de triglicèrids.
- A més, les clòtxines són **baixes en calories**, per això són molt adequades en dietes d'aprimament.

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVACIÓ I PREPARACIÓ

A l'hora de comprar clòtxines ens hem de fixar que estiguen fresques, ja que és un producte que s'ha de cuinar mentre encara està viu. Quan les triem, ens hem de fixar que la closca estiga negra, brillant i que no estiga trencada. Si està oberta no vol dir que el producte estiga en mal estat, sempre que es tanque quan li peguem uns colpets. El millor moment de l'any per a comprar clòtxina salvatge és a final de la primavera i a principi de l'estiu, però la de cultiu es pot comprar tot l'any.

L'ideal és consumir les clòtxines el mateix dia o l'endemà de comprar-les. Per a conservar-les, les hem d'embolicar en un drap humit i col·locar-les en la part menys freda de la nevera. No les hem de deixar mai fora de la nevera ni en la part més freda, i tampoc les hem de congelar crues perquè es moririen. Si volem conservar-les més d'un dia o congelar-les, les haurem de coure prèviament.

Com que les clòtxines viuen apegades a les roques, és important netejar-les bé abans de cuinar-les, eliminant els filaments amb un ganivet i fregant la closca davall de l'aixeta amb un raspall o amb el mateix ganivet. En el supermercat podem trobar clòtxines que ja estan netes i a punt per a consumir. Per a preparar-les, hi ha una gran quantitat de receptes delicioses i típiques de la nostra gastronomia: "tigres", a la marinera o simplement al vapor amb uns grans de pebre, all i llima.

LA CLÒTXINA VALENCIANA

La clòtxina valenciana també es coneix com musclo de roca o "clòtxina del Mediterrani", ja que l'aigua d'este mar és més salada i nutritiva per al seu cultiu. A diferència de la clòtxina o musclo de l'Atlàntic, la clòtxina valenciana és més xicoteta, presenta un color més ataronjat clar i és més suau al paladar. A més, esta espècie no es troba durant tot l'any com les altres clòtxines, sinó exclusivament a partir de finals d'abril fins a la primera setmana de setembre. El seu cultiu va començar al port de València a finals del segle XIX i ha arribat fins hui mantenint el mateix sistema de producció generació darrere generació.

DEL NOSTRE WEB A LA TEUA CUINA

- **Clòtxines al vapor** <http://bit.ly/1r8oiyj>
- **Clòtxines morunes** <http://bit.ly/1no9tgt>
- **Crema de clòtxines** <http://bit.ly/1tefz9q>

Clòtxines

TAMBÉ SE'N POT DIR MUSCLO O BÉ MUSCLO DE ROCA, SEGONS LA VARIETAT I L'ORIGEN, JA SIGA DE L'ATLÀNTIC O DEL MEDITERRANI.

COMPRA FRESCOS TAMBÉ EN LÍNIA

UN DELS AVANTATGES DE COMPRAR EN LÍNIA ÉS QUE ESTALVIEM TEMPS I DESPLAÇAMENTS.

FER LA COMPRA PER INTERNET ÉS CÒMODE, ENS ESTALVIA TEMPS, ENS PERMET ORGANITZAR LES DESPESES I ENS OBLIGA A PLANIFICAR-NOS MILLOR. L'ÚNIC IMPEDIMENT QUE POSA MOLTA GENT PER A "PASSAR-SE" A COMPRAR ALIMENTS EN LÍNIA ÉS LA TRIA QUE FEM I EL SERVICI DELS PRODUCTES FRESCOS. RECOPILEM ALGUNS DELS ASPECTES QUE CAL TINDRE EN COMPTE PER A ENCERTAR QUAN COMPREM CARN, PEIX, FRUITA O VERDURA, TAMBÉ EN LÍNIA.

La decisió de triar un supermercat en línia o un altre, sobretot la primera vegada, depèn majoritàriament del grau de confiança que tinguem amb el servei que rebem en la tenda física. I és precisament esta garantia la que volem trobar en el servei en línia. Estes són les qüestions clau en la teua primera compra de frescos en línia.

LA TEMPORADA

Hem de tindre en compte, que al contrari del que passa amb altres productes, en el cas dels productes frescos, les fotos que es mostren en els comerços d'alimentació en línia no sempre coincideixen al 100% amb el producte que rebem. Els productes frescos varien en mida, color, forma i sabor d'un dia per l'altre. Una bona opció per a encertar i, a més, ser sensibles amb el nostre entorn, és triar producte de temporada. No sol defraudar ni en sabor ni en preu, ja que es troba en el seu moment òptim de consum.

LA RAPIDESA

Un dels avantatges de comprar en línia és que estalviem temps i desplaçaments; per això, quan omplim el carret virtual, el que volem és simplificar el procés al màxim possible. Les llistes de productes, com les que inclou l'aplicació Món Consum, permeten carregar directament al carret una relació de productes que hem guardat prèviament. Això és particularment útil quan parlem de productes que són habituals en la nostra cistella "Compra setmanal", quan preparem una celebració especial "Aniversari Carles" o quan planifiquem una trobada en grup "Escapada rural".

LA PREPARACIÓ

La majoria de comerços d'alimentació en línia tenen apartats específics per a indicar el tipus de preparació del producte que volem. Quan comprem un producte envasat no sol haver-hi sorpreses, però quan demanem una preparació "a mida", per exemple, daus de carn per a guisar, una ració de llobarro, o talls de salsitxó, etc., convé precisar al màxim com volem el producte exactament. Podem demanar el pes i la mida fins al detall i així facilitar la labor de la persona que el prepara: daus xicotets, 100 grams de llobarro, 6 tallades fines de salsitxa...

En este punt convé refrescar la memòria sobre els tipus de tall de peix més habituals o les peces de carn idònies per a cada elaboració.

EL SERVICI

L'entrega en perfectes condicions és una de les preocupacions principals en el servei, tant per al comprador com per al venedor en línia. El manteniment de la cadena del fred és crucial en molts aliments, sobretot en els congelats i els frescos, ja que en garanteix la frescor i la qualitat i els atorga una vida útil més llarga. És important que el missatger –tant si és propi com extern– i el client es comuniquen, generalment via telefònica, perquè l'entrega es faça amb totes les garanties. I que en el transport, el producte passe d'un sistema de refrigeració a un altre, la nevera del client, tan ràpid com es puga.

Comprar en línia no vol dir que hem de perdre la relació directa amb el "mestre de la frescor" del nostre supermercat i que hem de deixar de banda els seus consells d'expert. Els sistemes de comanda i entrega permeten la transmissió de missatges breus. Per exemple, podem afegir un tipus de formatge al carret i incloure en el comentari: *Vull un formatge curat tallat finet, el que em recomane.* I al revés, rebre resposta de l'especialista *És el més fi sense que es trenque.*

[@Consum](#) ha empezado a traer la compra a casa, incluso carne y charcutería al corte (puedes indicar cómo lo quieres!) sin bandejas ni plásticos y estoy encantada! Y encima hoy viene con nota incluida! 😊 No sé quién eres pero, ¡gracias! Me ha encantado el detalle 😊



TIPUS DE CAFETERA

Diferents maneres de fer cafè

DIGUES COM T'AGRADA EL CAFÉ I ET DIRÉ QUIN TIPUS DE CAFETERA HAS D'UTILITZAR. AMB CAFETERA ITALIANA, DE CÀPSULES, CAFETERA ELÈCTRICA, AMB FILTRE, PREMSA FRANCESA... T'EXPLIQUEM ELS DIFERENTS TIPUS DE CAFETERES QUE HI HA PERQUÈ PUGUES PREPARAR UN CAFÉ DELICIOS.



Si t'agrada el que és tradicional...

CAFETERA ITALIANA

També anomenada moka, es va inventar en 1933, i és la cafetera que, fins fa pocs anys, hi havia en totes les cases, quasi en exclusiva. És una cafetera de ferro que té tres parts: una part inferior que és un cassot amb una vàlvula de seguretat; després, un filtre metàl·lic intermedi i una part superior que rep el cafè, quan passa l'agua bullint a gran pressió a través del filtre que conté el cafè i que està separat de la part superior per un altre filtre. Esta cafetera necessita una molta del cafè fina-mitjana, per a extraure'n tots els aromes i sabors. No s'ha de premsar molt perquè es pot obstruir i tampoc s'ha de deixar massa temps al foc per a no recremar el cafè.



Si t'agrada el cafè acabat de moldre...

CAFETERA EXPRÉS

La cafetera exprés és un clàssic dels bars. És la cafetera italiana que fa passar aigua a alta pressió per un filtre amb cafè de molta fina i dona una infusió densa i carregada. N'hi ha una versió casolana que, a més, incorpora una eixida de vapor lateral per a calfar la llet i fer-la més cremosa.



Si t'agrada el cafè americà...

CAFETERA DE FILTRE

Les cafeteres de degoteig o de filtre són ideals per a preparar cafè lleuger o americà. Es recomana fer una molta del cafè mitjana o fina. N'hi ha de diversos tipus, però totes compartixen l'ús d'un filtre superior on es col·loca el cafè i sobre el qual passa l'aigua i, per degoteig, va eixint el cafè:

- **De filtre elèctrica:** es recomana posar dos cullerades soperes de cafè per cada 180 ml d'aigua (o tassa que vulguem elaborar). L'aigua no s'aboca sobre el cafè, sinó en el seu recipient, ja que, com que és elèctrica, primer la calfarà i després l'abocarà sobre el filtre i el cafè caurà en un pitxer que hi ha damunt d'un fogó que, habitualment, manté el cafè calent. Este tipus de cafetera està pensat per a fer grans quantitats de cafè d'una sola vegada, suaus i lleugers.

- **Cafetera Chemex:** la seua forma recorda la d'un rellotge d'arena i necessita una molta del cafè mitjana. És "manual" i necessita que fem bullir l'aigua, la deixem reposar 45 segons, la posem en una tetera i, des d'ací, afegim l'aigua al cafè molt amb moviments circulars des del centre cap a la part de fora.

- **V60:** s'anomena així perquè el recipient on es col·loca el cafè té forma de V i un angle de 60 graus. Té un sol orifici de degoteig.

- **Kalita:** el recipient superior té un fons pla i tres orificis de degoteig i el filtre sol ser ondulat. S'obté un cafè amb més cos.

- **Sifó japonés:** combina la immersió i el degoteig. Està composta per dos peces superposades de forma esfèrica i en la part de baix té un encenedor d'alcohol per a encendre el foc, encara que també n'hi ha que tenen plaques elèctriques. El vapor produïx que l'aigua pugi al recipient superior a través d'un tub. Després, com a conseqüència de la pressió negativa, el líquid torna al recipient inferior.



Si t'agrada fort...

CAFETERA FRANCESA

També dita d'èmbol, es va inventar en 1850 i el cafè s'obté per immersió. Consistix en un recipient de vidre cilíndric que es tapa amb un pistó cobert amb un filtre permeable, que, quan el pressionem, deixa passar el líquid, però no els sòlids. Per a fer el cafè, primer cal fem aigua en un cassot i, quan bulla, en posem una part en la cafetera per a calfar-la i l'altra la deixem en el cassó i hi afegim el cafè al gust. La molta ha de ser grossa. Ho remenem fins a aconseguir el punt d'espuma i, després, buidem l'aigua de la cafetera, hi aboquem la barreja i ho deixem reposar uns deu minuts. Finalment la tapem amb el pistó i pressionem cap a la base. El resultat és un cafè poc concentrat, però amb sabor.

LA CAFETERA FRANCESA TAMBÉ DITA D'ÈMBOL, ES VA INVENTAR EN 1850 I EL CAFÉ S'OBTE PER IMMERSIÓ.

Fast Cook

MENJARS SANS I RÀPIDS

ET PORTEM UNES PROPOSTES DE MENJARS SALUDABLES, FÀCILS I RÀPIDS DE FER. DESCOBRIX COM POTS PORTAR UNA ALIMENTACIÓ SANA SENSE ESTAR MOLT DE TEMPS CUINANT.

Encara que cuinar siga una de les coses que ens agrada més, la majoria de vegades les presses de cada dia ens impedeixen disfrutar d'eixe moment. Però, tindre poc de temps per a cuinar no està renyit amb una bona alimentació; simplement, hem de tindre una bona planificació setmanal de receptes i de compra d'aliments. Si sumem eixos dos factors, tindrem la mitat del camí fet.

COM PODEM PREPARAR MENJARS SALUDABLES I RÀPIDS

Un bon truc per a preparar menjars ràpids i saludables és saber combinar els aliments perquè cada plat ens aporte tots els nutrients que necessitem. Des de la Universitat de Harvard (EUA) proposen el mètode del Plat Harvard, que consistix que, en cada menjar, els vegetals (verdures i hortalisses) ocupen la mitat del plat que preparem, els d'hidrats de carboni n'ocupen un quart i les proteïnes l'altre quart.

La preparació anticipada de cremes i altres guarnicions a base de verdura o plats amb llegums també ens simplificarà la faena, a l'hora de cuinar i complementar els nostres plats diaris.

TINDRE POC DE TEMPS PER A CUINAR NO ESTÀ RENYIT AMB UNA BONA ALIMENTACIÓ.

ELABORA UN MENÚ SETMANAL FÀCIL, RÀPID, ECONÒMIC I SA

1 Organitza el calendari de dinars i sopars

- Sigues realista i planteja't tots els escenaris. És important saber quantes menjades faràs en casa, quantes persones sereu o si vos emporteu el tàper al treball.
- Si teniu xiquets que dinen a escola, cal tindre en compte el seu menú per a no repetir aliments un mateix dia.
- Tria receptes que no suposen més de 30 minuts de cocció.
- Racions d'aliments que has de tindre en compte quan elabores un menú setmanal:
 - 3-4 racions de llegums.
 - 3-4 ous (si no tens problemes de colesterol).
 - 4 racions de peix (almenys 2 de blau).
 - 2 racions de carn blanca (conill, titot, pollastre).
 - 1 ració de carn roja.

2 Planifica la compra setmanal

- Si elabores un menú setmanal o quinzenal, també et facilitarà planificar la compra de frescos: verdures, fruita, carn i peix, i t'ajudarà a triar productes de temporada i econòmics.
- La planificació del menú i de la compra t'ajudarà a estalviar i a aprofitar millor els aliments.

3 Recorre a verdures ultracongelades, però no a plats ultraprocessats

- Si no saps quins dies has de dinar o sopar en casa i no pots planificar una bona compra de fruita i verdura, sempre pots tindre a mà verdures ultracongelades que, a més de mantindre totes les propietats de les verdures fresques, tenen uns temps de cocció molt ràpids i fàcils.

EXEMPLES DE MENJAR SA I RÀPID DE FER

Crema de bròcoli amb llavors de carabassa especiades

INGREDIENTS per a 4 comensals
 400 g de bròcoli
 120 g de carabasseta
 50 g de cebes tendres
 70 g de porro
 1 all
 100 ml de vi blanc
 200 ml de llet d'ametla
 2 g de comí molt
 1 g de timonet
 5 g de julivert
 1 g de pebre negre
 40 g d'oli d'oliva
 80 g de llavors de carabassa
 Aigua
 Sal

LA PREPARACIÓ

Talla les flors del bròcoli i reserva'n la tija per a fer un caldo. Renta bé totes les verdures, talla la carabasseta a trossos i pica les cebes tendres, el porro i l'all. Calfa 2 cullerades soperes d'oli en una olla i sofrig a foc suau les cebes tendres amb l'all uns minuts. Tira-hi el porro i cuina-ho uns minuts més, fins que estiga transparent. Incorpora-hi la carabasseta i meneja-ho bé. Quan passen 5 minuts, afegeix el bròcoli. Posa-hi sal, pebre, comí i timonet al gust. Rega-ho amb el vi, deixa que l'alcohol s'evapore i cobrix-ho amb aigua o caldo. Quan bulla, tapa-ho i deixa-ho coure a foc mitjà fins que les verdures estiguen molt tendres. Tritura-ho amb el braç de la batidora fins que tinga una textura homogènia i cremosa. Tira-hi la llet d'ametles fins que tinga la textura desitjada. Servix-ho amb un poquet de llet extra en cada ració i julivert fresc.

Llangostins amb tomaca i carxofes

INGREDIENTS per a 4 comensals
 400 g de llangostins pelats
 4 carxofes
 50 g de tomaca triturada
 20 g d'oli d'oliva
 2 g de julivert picat
 5 g d'all picat
 Sal
 Pebre

LA PREPARACIÓ

Neteja les carxofes i talla-les a quarts. Disposa els llangostins pelats, el julivert picat i l'all en una font untada amb oli d'oliva. Tapa-ho amb paper transparent per a microones i cuina-ho a la màxima potència 1 minut. Afegeix-hi els ingredients restants i salpebra-ho. Tapa-ho una altra vegada i continua la cocció durant 3 minuts. Lleva'n l'all, deixa-ho reposar 1 minut i servix-ho.

Cigrons a la jardineria

INGREDIENTS per a 4 comensals
 100 g de pebrera roja
 150 g de tomaca
 240 g de cigrons cuits
 2 ous
 40 g d'oli d'oliva
 5 ml de vinagre
 2 g de comí

LA PREPARACIÓ

Renta els cigrons i escorre'ls bé. Pica l'ou dur i les pebreres crues. Posa els cigrons en una ensaladera. Tira-hi la pebrera i l'ou. Mescla-ho bé. Adoba-ho amb comí, oli, unes gotes de vinagre i sal al gust. Talla la tomaca a dauets per a decorar.

LA VALL D'ARAN ÉS UNA DE LES ZONES MÉS BONIQUES DEL PIRINEU. T'EXPLIQUEM QUÈ HI POTS VORE, QUÈ HI POTS VISITAR I ELS MILLORS PLANS PER A FER A LA ZONA TANT A L'ESTIU COM A L'HIVERN. DESCOBRIX-LOS!

La Vall d'Aran

QUÈ PODEM FER A LA VALL D'ARAN

Situada a la zona del Pirineu Català, la Vall d'Aran és un d'eixos llocs que atrauen turisme en totes les estacions de l'any, ja que, depenent del nostre interès, podem disfrutar d'esta comarca de la província de Lleida durant tot l'any. Si hi ha res que faça destacar esta regió són els seus pobles pintorescos, on ens podem endinsar per a descobrir-ne l'arquitectura i l'exquisida gastronomia. La primavera i l'estiu són les estacions ideals per a fer-hi turisme rural, visitar els parcs naturals d'animals, endinsar-nos en senders i rutes per a descobrir la naturalesa, a més d'activitats de neu i d'esquí durant l'hivern com ara raquetes, trineus tirats per gossos o activitats amb moto de neu.

QUINES EXCURSIONS PODEM FER A LA VALL D'ARAN

RUTA AL SANTUARI DE MONTGARRI

És una ruta fàcil i accessible de 12 km d'anada i tornada, amb eixida des del **Pla de Beret**, la zona de remuntadors de l'estació d'esquí de Baqueira Beret. La ruta segueix el **riu Noguera Pallaresa** pel vessant assolellat, passant per zones extenses de pastures, prats d'alta muntanya i pinades de pi negre fins a arribar a l'històric **santuari de Montgarri**. Una església, en perfecte estat de conservació, construïda sobre una antiga ermita romànica del segle XI.



RUTA DELS SET LLACS AL CIRC DE COLOMÈRS

És una excursió per a fer a peu a la zona perifèrica del **Parc Nacional d'Aigüestortes**. Es tracta d'un circ d'origen glacial envoltat per pics pròxims als 3.000 metres, amb una panoràmica excepcional sobre més de 48 llacs. S'hi accedix des de la població de Salardú.



RUTA PEL BOSC ENCANTAT DE CARLAC

Un bosc frondós de fajos mil·lenaris que pareix que cobren vida amb eixes formes retorçades que han anat adoptant pel pas del temps. És una excursió circular de 2 o 3 hores apta per a xiquets, per la senzillesa de la ruta i per la màgia que envolta este paratge tan pintoresc. A més, esta excursió s'inicia i s'acaba al poble de **Baussen**, un dels més bonics i típics de la **Vall d'Aran**.



RUTA PELS POBLES DE LA VALL

Encapçalats per **Viella**, la capital, la comarca de la **Vall d'Aran** està formada per 33 pobles. Recorre la carretera C-28 i travessa gran part d'estes localitats formades per edificis de pedra, fusta i pissarra i disfruta de cada racó, dels carrers xicotets i de les esglésies i els edificis d'estil romànic.



GASTRONOMIA DE LA VALL D'ARAN

La gastronomia és un altre dels punts forts de la zona. De muntanya amb influència mediterrània, però també francesa, la cuina aranesa no deixa ningú indiferent. Receptes de sopes i estofats a base de productes locals com ara les carns d'oví o de boví, les truites de riu, els bolets o les cols són alguns dels plats més típics de la zona, però també les receptes d'ànec, civets o patés, d'influència francesa.

Entre els plats que no ens podem perdre hi ha la famosa *olha aranesa*, una sopa contundent a base de carn de vedella i porc; els *caulets*, unes cols farcides de carn; l'*hereginat*, un plat a base de menuts de corder; la *sanganhèta*, una recepta a base de sang de porc, cansalada entreverada, all i julivert picats; el *torrin*, una sopa d'all o ceba; la *truhada*, creïlles farcides de carn; i postres tradicionals com els *crepèths*, unes creps combinades amb melmelades, mels o xocolate.



Munta el teu propi hort... al balcó de casa!

DESCOBRIX QUÈ ÉS UNA HORT DOMÈSTIC I PORTA UNA VIDA SANA, SOSTENIBLE I ECOLÒGICA. T'ENSENYEM PAS A PAS A FER UN HORT A CASA DE MANERA SENZILLA.

Fer un hort a casa pot parèixer una tasca complicada, amb moltes coses que cal tindre en compte: quines plantes hem de conrear, quins materials hem d'utilitzar, el temps que hi dedicarem... Et donem alguns consells perquè descobrisques que és una experiència senzilla i molt gratificant.

A més, tindre un hort contribuirà que millores la dieta, ja que, si controles els teus aliments, menjaràs de manera més ecològica i saludable.

COM POTS FER UN HORT A CASA

El recipient

1 El primer que hem de fer és preveure l'espai que tenim. Una vegada localitzada la ubicació, en funció de les seues condicions, haurem de pensar quin tipus de recipient s'adequa més a les nostres possibilitats.

N'hi ha de molts tipus:

- Si el nostre espai és mitjà, una **taula de cultiu** pot ser una bona idea. Ideal per a situar-la en terrasses, patis o jardins.
- **Els cossiols o jardineres** són molt pràctics si tenim un espai menut o volem més flexibilitat. No necessiten molta inversió i són ideals per a principiants, en espais xicotets com ara balcons i interiors, i per a ampliar la zona d'hort per temporades.
- **Els jardins verticals** han agafat molta força últimament. Consistixen en una estructura vertical de jardineres o cossiols que necessiten molt poc d'espai. És veritat que costen un poc més, però és una bona idea per a construir l'hort en balcons i terrasses sense renunciar a l'espai.
- **Cossiols penjants.** Parlem d'una inversió baixa i d'un espai molt menut. Penjar els cossiols et permet versatilitat i més llibertat de moviment.

Després d'haver triat el recipient que s'adeqüe més bé a les nostres preferències i possibilitats, hem de triar la ubicació. És fonamental, perquè els cultius agrícoles necessiten moltes hores de llum per a créixer correctament.



El substrat

2 Després de triar el recipient ideal, hem de triar el millor substrat. És a dir, el tipus de terra específic per a cossiols o altres recipients, que aporta a la planta els nutrients que necessita per a créixer.

És important triar un bon substrat, perquè d'este depén l'èxit del nostre hort. Un substrat universal de qualitat és perfecte per a cossiols i jardineres.

LES MILLORS LLAVORS PER AL NOSTRE HORT A CASA

Si som principiants, podem començar trasplantant un planter o una planta directament al nostre hort. Un planter de tomaques, pebreres, maduixes i albergines pot ser una bona combinació per a començar. Si utilitzem llavors ja germinades, el procés serà més fàcil.

En l'hort domèstic pots plantar verdures i hortalisses de tot tipus, des d'encisams i tomaques fins a cols i cogombres. Tot en funció del teu nivell d'experiència i de l'espai que tingues. Encara que, si coneixem les necessitats de cada planta, això ens pot ajudar a decidir-nos. Per exemple, podem plantar una llavor d'encisam a la primavera, però a l'estiu convindria plantar un planter, ja que, amb la calor dels mesos estivals, la germinació es complica.

També són molt agradables les herbes aromàtiques, com el julivert, l'alfàbega o el coriandre. Com que són fàcils de germinar i necessiten poc d'espai, estan molt presents en tots els cultius domèstics.

Quan tingues l'hort confeccionat, només l'hauràs de mantindre. Per a obtenir uns bons resultats, el més important és assegurar-te que les plantes reben una bona quantitat de llum directa al dia i que es mantinguen hidratades.

Quan les hortalisses cresquen i maduren, cull-les i prepara un bon plat saludable.

EN L'HORT DOMÈSTIC POTS PLANTAR VERDURES I HORTALISSES DE TOTA CLASSE.



BLEDES



API



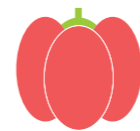
ESPINACS



ENCISAM



ORENGA



PEBRERA



CARLOTES

	BLEDES	API	ESPINACS	ENCISAM	ORENGA	PEBRERA	CARLOTES
ÈPOCA DE SEMBRA	Tot l'any	Finals d'estiu, tardor i hivern	Hivern i tardor	Tot l'any	Tot l'any	Primavera	Primavera, estiu i tardor
TEMPS DE COLLITA	40 dies	50 dies	60 dies	60 dies	60 dies	3 mesos	4-5 mesos

PERMÍS DE PATERNITAT

Els treballadors de Consum ja disfruten de 14 setmanes de permís de paternitat



Daniel Carmona, gestor de la tenda de Bocairent (València), primer treballador que s'ha beneficiat d'esta nova mesura.

Suposa dos setmanes més del que estipula la llei i quatre setmanes més que en 2019

Els treballadors de Consum es beneficien des de l'1 de gener de l'ampliació a 14 setmanes del permís de paternitat retribuït, dos més del que estipula la llei i quatre setmanes més respecte de 2019. Amb esta nova mesura de conciliació, la Cooperativa millora les condicions del permís per naixement, adopció o acolliment que ja tenia la plantilla, fixat en 10 setmanes des d'abril de 2019.

L'objectiu és continuar oferint estes dos setmanes extra fins que els dos permisos de maternitat i paternitat estiguen equiparats. Durant l'any 2019, 191 pares treballadors s'han beneficiat d'este permís.

Consum, com a empresa d'economia social, vol facilitar la conciliació de la vida familiar i laboral per a fomentar la corresponsabilitat entre hòmens i dones en l'atenció dels fills.

RESPONSABILITAT SOCIAL

Consum s'unix al Club d'Empreses Responsables i Sostenibles de la Comunitat Valenciana



Seu social de Consum a Silla (València).

El CE/R+S compta amb 26 entitats sòcies i treballa per promoure models de gestió responsables a la Comunitat

Consum s'unix com a soci al Club d'Empreses Responsables i Sostenibles de la Comunitat Valenciana (CE/R+S) i se suma a les vint-i-cinc entitats valencianes que conformen este Club. La Cooperativa ha col·laborat amb el CE/R+S des de la seua creació, al maig de 2017, i ha participat en les seues accions d'informació, formació i promoció de models de gestió responsable i sostenible entre el teixit empresarial de la Comunitat Valenciana.

"Com a Cooperativa, la responsabilitat social és la base del nostre model de gestió empresarial i és un element estratègic per a assolir la sostenibilitat. Per tant, volem estar i participar en tot fòrum que promoga models de gestió sostenibles i responsables", afirma l'executiva de Relacions Institucionals i RSE de Consum, Carmen Picot.

Amb més de 3,3 milions de socis-clients, més de 16.000 treballadors i uns 750 supermercats, entre propis i franquícies Charter, Consum és l'única empresa de distribució amb el Certificat d'Empresa Familiarment Responsable (EFR) –que promou la Fundació Másfamilia i té l'aval del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social–, i, des del mes de novembre passat, té la qualificació d'Excel·lència. A més, té el segell Reduïsc la Petjada de Carboni del MITECO i el 100% dels seus centres són ecoeficients i consumixen un 40% menys d'energia que un supermercat convencional. La Cooperativa té el segell Top Employers, per sext any consecutiu, com una de les "Millors Empreses per a treballar d'Espanya". La seua Memòria de Sostenibilitat anual té la qualificació Exhaustiva del Global Reporting Initiative (GRI), principal estàndard internacional en l'elaboració de memòries de Responsabilitat Social Empresarial. Esta qualificació, avalada per un auditor extern, és la màxima categoria possible per a auditar una empresa en matèria de sostenibilitat.

INNOVACIÓ

Consum i Endesa X s'unixen per recarregar cotxes elèctrics



Nou supermercat Consum a Benicàssim (Castelló), que ja disposa de 4 punts de recàrrega per a cotxes elèctrics.

Consum i Endesa X van firmar al desembre una aliança, gràcies a la qual s'instal·laran, inicialment, 110 punts de recàrrega per a vehicles elèctrics en els aparcaments de 55 centres de la Cooperativa. Els primers 23 ja estan operatius i els altres 20, a punt d'entrar en funcionament. Les "illes d'energia" es repartiran per Andalusia, la Comunitat Valenciana, Castella-la Manxa, Catalunya i la Regió de Múrcia, encara que aniran ampliant-se a més ubicacions, i tindran una electricitat generada per fonts 100% renovables.

La tecnologia de les instal·lacions que es col·locaran serà de fins a 50 kW, que permet la càrrega d'un vehicle en mitja hora aproximadament (depenent del percentatge de càrrega previ del vehicle i de les característiques que tinga), el temps que tarden els clients a fer la compra habitualment. Per a poder efectuar les recàrregues, els usuaris hauran de tindre l'aplicació d'Endesa X, Juice Pass (disponible en IOs i Android) per a activar el servei i començar el procés. No caldrà registrar-se per a utilitzar l'aplicació, ja que la recàrrega i el pagament també es podran fer, de manera puntual, amb una targeta de crèdit.

De tota manera, registrar-se en Juice Pass i crear-hi un perfil té avantatges per al client: s'agilita el procés; s'accedeix a tota la informació detallada del punt de recàrrega, preus i horaris; es pot monitorar el detall de les recàrregues en temps real i accedir a l'historial de recàrregues i factures; i hi ha descomptes en el preu de les recàrregues.

Consum es convertix així en la primera cadena espanyola de supermercats que implementa una àmplia xarxa de recàrrega d'accés públic –que a més es podrà anar ampliant–, i que ofereix este nou servei als clients.

BALANÇ CHARTER

Charter arriba a les 300 tendes i als 300 milions d'euros el 2019



Supermercat Charter a Torrent (València).

La franquícia de Consum, Charter, ha aconseguit en l'exercici 2019 dos xifres simbòliques importants: les 300 tendes, després de sumar 28 supermercats nous l'any passat, i superar els 300 milions d'euros de facturació. Les obertures s'han fet, principalment, a la Comunitat Valenciana, Catalunya i Castella-la Manxa.

Charter ha continuat la seua expansió durant l'any 2019, com a negoci rendible, per les mateixes comunitats autònomes que en 2018. Així, ha obert deu tendes a Catalunya, concretament, nou a la província de Barcelona (la Garriga, dos a Rubí, l'Hospitalet de Llobregat, Manresa, Sabadell, Barcelona capital, Badalona i Barberà del Vallès) i una a la de Lleida, a Bellver de Cerdanya. A la Comunitat Valenciana ha obert nou supermercats: set a la província de València (Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent, Catarroja, Higuera i Algemesí) i dos a la d'Alacant (Elx i Cox). A Castella-la Manxa, quatre: Minglanilla (Conca), Yeste i Balazote (Albacete) i Villanueva de la Fuente (Ciudad Real); dos a la Regió de Múrcia: a Beniel i Múrcia capital; dos també a Andalusia a la província de Jaén (Villacarriello i Puente Génave) i un a Aragó, a Monreal del Campo (Terol).

De cara al 2020, la previsió de la franquícia Charter és continuar amb el ritme d'expansió actual, amb unes 29 obertures, principalment, a la Comunitat Valenciana, Catalunya i Castella-la Manxa. Pel que fa a les vendes, les previsions continuen sent optimistes.

Com podem prevenir la caiguda dels cabells

SI COMENCES A NOTAR QUE PERDS CABELLS I VOLS COMENÇAR A PRENDRE MESURES, ET PORTEM ELS MILLORS CONSELLS PER A FRENAR-NE LA CAIGUDA.

COM QUE ÉS UN PROCÉS QUE AFECTA DIRECTAMENT LA IMATGE PERSONAL, POT TINDRE CONSEQÜÈNCIES EMOCIONALS, SOBRETOT, QUAN EL PROCÉS JA ESTÀ AVANÇAT.

L'alopècia, pèrdua de densitat capil·lar, pot tindre moltes causes, però les més habituals són la predisposició genètica i l'estrés. Encara que afecta més els hòmens, també en trobem en dones. En la majoria dels casos el procés es pot retardar, però no es pot evitar totalment.

Hi ha diversos enemics en la batalla contra la pèrdua de cabell: la genètica, l'estrés, l'estil de vida i el tipus d'alimentació. Repassem alguns dels consells i cures que pots aplicar per a mantindre la "cabellera" el màxim temps possible i en les millors condicions.

TALL



- Tallar els cabells amb regularitat els saneja.
- Un bon tall dissimula les zones més despoblades.

HIGIENE



- Es recomana llavar els cabells cada dos dies i evitar, tant com es pugui, les aigües amb molta calç.

LLAVAT



- Convé llavar-se bé els cabells amb un massatge suau per a activar la circulació, però no fregar-los en excés.
- Acabem amb aigua freda per a tancar la cutícula del cabell.
- Torquem els cabells amb tocs suaus o a l'aire. Si utilitzem assecador, l'hem de mantindre a una temperatura moderada.

PENTINAT



- Utilitzem una pinta de pues obertes; així afavorim el volum del cabell.
- No abusem de la raspallada.

EXERCICI



- Ajuda als fol·licles i evita l'estrés.
- El ioga o la relaxació en són bons exemples.

ALIMENTACIÓ



- Consumir carn roja magra, peix blau i pollastre aporta suficients proteïnes a l'organisme.
- Ingerim aliments amb vitamina B, C, D i E, i minerals com el seleni, silici, magnesi, que també es troben en les verdures.
- Ous: afavorixen el creixement de cabell nou.
- Rent de cervesa: enfortix els cabells.

Com que és un procés que afecta directament la imatge personal, pot tindre conseqüències emocionals, sobretot, quan el procés ja està avançat. Quan això passa, se sol optar per "solucions" com pentinats que cobrixen les zones despoblades, utilitzar postissos o bé afaitar el cap del tot. En tots els casos, la recomanació és cuidar la nova pell exposada hidratant-la i protegint-la del sol i del fred.

CÀRREGA MENTAL

Què és i com la podem previndre

QUI NO S'HA VIST SORPRÉS ALGUNA VOLTA PER UN MUNTÓ DE TASQUES PER FER? QUÈ PUC FER SI JA NO PUC MÉS? EM TROBE MALAMENT..., QUÈ EM PASSA?

Dur els xiquets a escola, passar per la tintoreria, reunió amb l'encarregat abans de dinar, portar el fill a l'activitat extraescolar, cita amb el metge... És horrible! Eixa sensació de no arribar i veure que un dia més s'acumula tot el que hem de fer.

QUÈ ÉS LA CÀRREGA MENTAL

L'esforç físic i mental que suposa afrontar una setmana amb la sensació de ser corredor de velocitat i de fons al mateix temps fa que viure amb serenitat el dia a dia siga incompatible.

L'estrés el va definir McGrath durant els anys setanta com "el desequilibri substancial percebut entre la demanda i la capacitat de resposta de l'individu, amb unes condicions en què el fracàs davant d'esta demanda té conseqüències que es perceben com a importants". Si el nivell de pressió es manté elevat durant molt de temps, produeix un estat anomenat de resistència. I si l'estrés continua i supera la tolerància d'una persona s'arriba a l'esgotament, amb les alteracions funcionals i orgàniques conseqüents.

La sobrecàrrega mental suposa un alt estat de tensió que s'ha de mantindre per aconseguir un resultat concret, que implica la necessitat de processar, controlar i utilitzar molta informació per a prendre decisions, independentment de l'àmbit que siga (familiar, professional o personal). Això comporta que ens enfrontem a un conjunt d'exigències elevades.

El nivell d'exigència, el control de l'estrés, l'esforç psicològic per a atendre les diferents tasques, l'atenció i concentració, l'esforç intel·lectual, no poder o no saber delegar i el desenvolupament tecnològic, són alguns dels desencadenants que ens aboquen a la sobrecàrrega mental.

Tant si no tenim recursos o habilitats mentals adequats per a fer front a les exigències externes (el que ens demanen els altres) com si no controlem les internes (el nivell d'exigència que nosaltres ens posem per a fer les diferents tasques), ens suposarà un esforç que acabarà generant-nos cansament.

DEMANAR AJUDA

On es troba l'equilibri entre les tasques que hem de dur a terme i la preocupació que impliquen? Això suposa adaptar les exigències de la tasca a les nostres capacitats, de manera que, si no ho podem fer, el més important és demanar ajuda.

Si no ho fem, podem arribar a patir estrés, que és el conjunt de reaccions físiques, fisiològiques i psicològiques que experimentem quan sotmetem el nostre cos a una demanda que el sobrepassa.

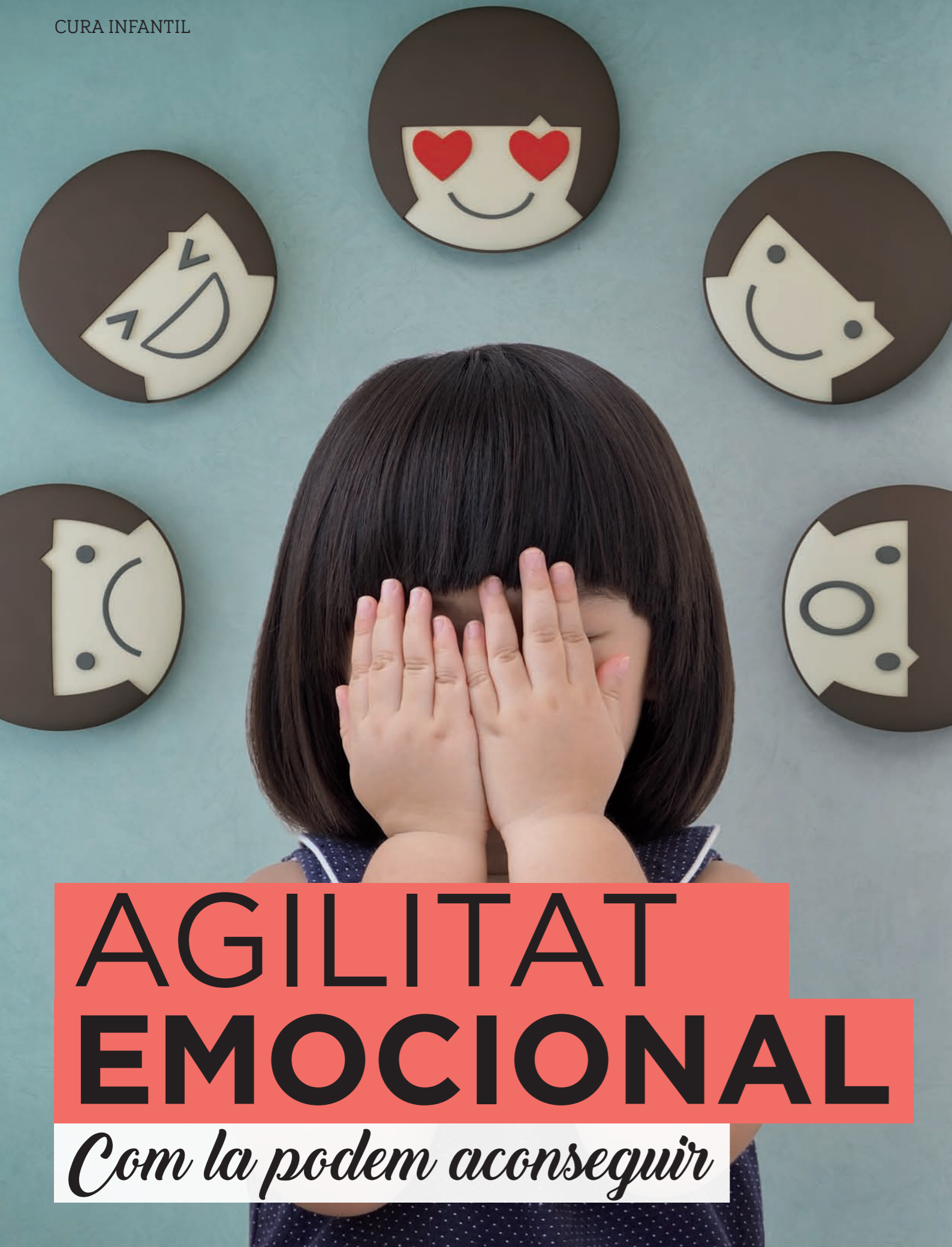
Quins són els símptomes d'estrés? Augment de la taxa cardíaca (palpitacions), dolor i tensió muscular o articular, dificultats per a respirar, mals de cap, molèsties gastrointestinals, preocupacions, cansament, irritabilitat, dificultat per a prendre decisions, per a concentrar-se, confusió, dificultats per a expressar el que ens passa, pors, etc.

"L'ESTRÉS ES EL DESEQUILIBRI SUBSTANCIAL PERCEBUT ENTRE LA DEMANDA I LA CAPACITAT DE RESPOSTA DE L'INDIVIDU, AMB UNES CONDICIONS EN QUÈ EL FRACÀS DAVANT D'ESTA DEMANDA TÉ CONSEQÜÈNCIES QUE ES PERCEBEN COM A IMPORTANTS".

McGrath

Què hi podem fer

- El primer que haurem de fer serà cuidar l'alimentació i el ritme de son, procurant fer, si calguera, alguns descansos al llarg de la jornada per a evitar que la sobrecàrrega ens eleve en excés el fort nivell de cansament físic i mental.
- Practicar alguna activitat física esportiva dos o tres vegades a la setmana.
- Buscar activitats d'oci i temps lliure.
- Compartir les preocupacions amb algú pròxim.
- Fomentar un esperit i pensament positiu.
- Mantindre vincles d'amistat amb persones sanes i alegres.
- Aprendre tècniques de relaxació.
- En últim terme, si els símptomes persisteixen més de dos o tres setmanes, acudir a un especialista perquè ens atenga i ens oriente segons les nostres circumstàncies i necessitats.



AGILITAT EMOCIONAL

Com la podem aconseguir

SÀPIES QUÈ ÉS I COM POTS ACONSEGUIR L'AGILITAT EMOCIONAL PER A AJUDAR ELS MÉS MENUTS A GESTIONAR LES SEUES EMOCIONS.

L'agilitat emocional, segons la psicòloga i professora de la Universitat de Harvard Susan David, és "la capacitat per a obtenir informació quan ens enfrontem a situacions en les quals emergixen sensacions i sentiments que ens fan prendre bones decisions". Així ho descriu en el seu llibre Emocional Agility.

La funció essencial de l'agilitat emocional és aprendre a conèixer amb les nostres emocions, pensaments i records de manera saludable, al mateix temps que som coherents amb els nostres valors. Però això, que ja és complicat en la vida adulta, encara es complica més amb els menuts de la casa.

Com a pares o educadors, hem de ser conscients que tenim un paper important en esta guia cap a les emocions que ajudarà els xiquets a prendre decisions des de ben menuts.

COM PODEM GESTIONAR LES EMOCIONS

El desenvolupament de les habilitats emocionals és un punt feble en la societat. No és habitual treballar les emocions perquè els xiquets puguen ser flexibles en un món fràgil i canviant. El nostre paper ha de començar fent-los veure que la manera de lluitar amb el nostre món interior ho acaba determinant tot.

L'agilitat emocional ens ajuda molt en este sentit, ja que ens connecta amb nosaltres mateixos per a poder avançar en la vida cap a la persona que volem ser.

Però, com comencem? La pràctica és la millor de les lliçons. Si un xiquet està trist i és capaç de reconèixer esta emoció, perquè li hem donat el temps suficient per a reflexionar i fer alguna cosa per a posar-hi remei, també adquirirà l'habilitat de reconèixer que totes les emocions són efímeres i, que tard o prompte, passen. Això és el que es coneix com tindre una "metavista" de les emocions.

“

L'AGILITAT EMOCIONAL ÉS LA CAPACITAT PER A OBTINDRE INFORMACIÓ QUAN ENS ENFRONTEM A SITUACIONS EN LES QUALS EMERGIXEN SENSACIONS I SENTIMENTS QUE ENS FAN PRENDRE BONES DECISIONS.

Susan David
(Psicòloga i professora de la Universitat de Harvard).

”

Gestió emocional: controla les emocions

En resum, esta agilitat emocional de la qual parla Susan David es pot dividir en 4 punts, que podem aplicar tant a l'educació dels menuts de la casa com a nosaltres mateixos.

- 1** **Mostrar:** l'ideal no és reprimir les emocions i els pensaments, especialment quan no són agradables, sinó contemplar-los amb curiositat i afecte per a intentar reconèixer-los.
- 2** **Eixir:** entre l'estímul i la resposta davant d'una situació sempre hi ha un marge on podem triar la nostra resposta. Poder eixir-ne ens permet observar la situació d'una manera global i obrir-nos a un camp més ampli de possibilitats.
- 3** **Conèixer les raons, preguntar-nos el perquè de les coses:** donar-nos espai ens permet connectar amb els nostres valors més centrals i amb les nostres metes principals. Això facilita que les nostres decisions siguen més encertades, ja que responen a les nostres estratègies fonamentals.
- 4** **Avançar:** prendre decisions tenint en compte dos punts bàsics:
 - Marcar-se xicotetes millores concordes amb els nostres valors, que s'incorporen com a hàbits sostinguts en el temps.
 - Equilibrar estes accions de millora, trobant el punt òptim entre nivell de repte i competència. Això ens permetrà actuar amb entusiasme i empoderament.

En definitiva, ensenyar els xiquets a gestionar les seues emocions és una tasca urgent en el món en què vivim. L'agilitat emocional els ajudarà en totes les facetes de la vida, evitarà frustracions i farà que afronten millor qualsevol situació que se'ls presente.

UNA CASA A PROVA DE MASCOTES

HAS DEIXAT LA MASCOTA SOLA A CASA I QUAN HAS TORNAT L'HAS TROBAT DESTROSSADA? ET PORTEM ELS MILLORS TRUCS I REMEIS PER A ENSENYAR EL TEU GOS A CUIDAR LA CASA.

El dia que arriba a casa una mascota sol ser el més feliç de moltes famílies. Ens imaginem la vida amb el nostre company nou com una convivència divertida, harmoniosa i tranquil·la. I això sol ser així, però, a vegades, hi ha xicotetes "sorpreses" que venen de la pota del nostre gos.

Encara que els gossos se solen adaptar ràpidament a la seua nova casa, a voltes poden sorgir conductes indesitjades que, si tenim un poquet de paciència i entenem l'animal, tenen solució.

TRUCS CONTRA EL PIPÍ

Les consultes més freqüents als etòlegs (professionals que estudien el comportament dels animals) tracten sobre com podem evitar que un gos adult faça pipí a casa, quins remeis casolans podem utilitzar perquè el gos no mossegue els mobles o com podem evitar que el gos rasque les parets.

Per a evitar que un cadell faça pipí a casa, necessitem paciència per a educar-lo. Mentrestant, podem col·locar travessers o diaris per a acostumar-lo a fer pipí sempre al mateix lloc.

Si el gos és adult, potser utilitzarà l'orina per a marcar el territori. Mentre intentem canviar eixa conducta, podem protegir els seus llocs "preferits" per a orinar, posant barreres infantils perquè no entre en determinades habitacions i evitar-nos el disgust.

Una de les mesures més eficaces per a evitar que el gos adult faça pipí en el sofà, en altres mobles o a terra és utilitzar productes de neteja adequats.

ENCARA QUE ELS GOSSOS SE SOLEN ADAPTAR RÀPIDAMENT A LA SEUA NOVA CASA, A VOLTES PODEN SORGIR CONDUCTES INDESITJADES.

El lleixiu i l'amoníac estan prohibits, ja que l'olor els recorda la de l'orina i els atrau molt, i així aconseguiríem l'efecte contrari.

Per a eliminar tot el rastre d'olor d'orina hem d'utilitzar detergents enzimàtics que es poden adquirir en un supermercat. Un altre remei que també elimina esta olor és netejar amb aigua i vinagre tant els mobles com el terra.

REMEIS PER A PROTEGIR ELS MOBLES

Si el que volem és evitar que el nostre gos mossegue els mobles o rasque les parets, la primera mesura que podem prendre a casa és donar-li els seus joguets o mossegadors perquè s'entretenga. Un gos cansat mentalment és una garantia que no buscarà els nostres objectes de valor per a mossegar-los.

Si la conducta persisteix, a més d'estes barreres o de tancar la porta d'algunes de les habitacions per a delimitar l'àrea de moviment del gos, en el mercat també hi ha productes antimossegades específics per a gossos. Estos productes solen tindre un gust desagradable per als gossos; per tant, si n'arruixem els objectes, els mobles o les parets, els dissuadix del desig de mossegar-los.

En el mercat també hi ha diferents productes, com ara collarets i ambientadors, que desprenen partícules relaxants, i els poden ajudar a estar més tranquils quan es queden sols a casa. Una altra idea és facilitar-los una cistella de transport o algun lloc a la casa que els faça d'efecte refugi per a acollir-se quan es troben insegurs.



Argán i Raül
Emilio Sanz

Buffy
Héctor Soriano

Deysi
Iona Zamorano

Duna
Silvia

Lucho
Daiana Pamela

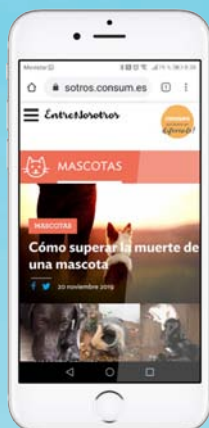
León
Diego



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

Nosaltres et cuidem a tu i tu a ells.

Sabem que les mascotes són l'alegria de la casa i ens encanta que siga així. T'ajudem a entrar en el seu món meravellós i a aprendre-ho tot sobre ells.



Descobrix més coses sobre la cura
dels teus animals en
www.entrenosotros.consum.es/va/mascotas

consum
que bo ser
diferent!