



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2022
Núm. 117



EL TEMA DEL MES

RECEPTES DE NADAL FÀCILS I ECONÒMIQUES

SABER COMPRAR. REGALS PER A ENCERTAR ESTE NADAL.
ELS CINC DE... FRAN SILVESTRE. CONEIX-TE. CONSELLS PER A GESTIONAR LA INCERTESA.

Les persones
som capaces
de superar les
adversitats
i eixir-ne
reforçats. Perquè,
quan l'esforç és
col·lectiu, sempre
s'aconsegueixen
bons resultats.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana
María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià
Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista),
María José 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: Proyectos No Limits.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.



Entrem en els dos últims mesos de l'any 2022, sense dubte, amb la incertesa per la situació econòmica que tenim al país, motivada per l'alta inflació que arrosseguem durant tot l'any. No obstant això, depén de nosaltres l'actitud amb què afrontem les situacions adverses. Podem canviar l'enfocament, el prisma amb què mirem la realitat i ser positius pensant en el got mig ple.

Saber controlar la incertesa, conviure-hi, és part del dia a dia, de la vida, i no ens ha d'incomodar. Les persones som capaces de superar les adversitats i eixir-ne reforçats. Perquè, quan l'esforç és col·lectiu, sempre s'aconsegueixen bons resultats i més ara, quan ens trobem a les portes de Nadal.

Amb qui passaràs este Nadal? En quina casa el celebrareu? L'alegria de reunir-nos com abans de la pandèmia, sense restriccions, és motiu de satisfacció suficient per a fer-nos canviar el xip. Compartir taula amb les persones que estimem ens fa sentir millor i ser millors persones, no trobes?

Espanya és un dels països europeus en els quals, tradicionalment, més diners es gasta en les festes de Nadal, sobretot pel que fa al menjar. Però preparar un menú nadalenc no ha de ser per força sinònim d'una gran despesa, si planifiquem i apliquem bones idees. A més, invertir temps en una bona presentació ens ajudarà perquè tot estiga com ens agrada, sense que la butxaca se'n ressentia. Et donem alguns consells i receptes fàcils i econòmiques en el Tema del mes.

Els últims anys, les fires de Nadal s'han anat arrelant i s'han convertit en una visita obligada per a retrobar-nos amb la màgia nadalenca. Vols saber quines són les més interessants? T'ho contem tot en Viatjar amb gust. A més, ara que s'acosten dates en què els regals són una part important de la tradició, consumir responsablement és una de les millors maneres que tenim d'intentar minimitzar les conseqüències del canvi climàtic. En És Eco et proposem que els faces de manera ecològica.

I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es

Bones festes!



12 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis
teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Fran Silvestre.
- 08 **HUI MENGEM**
Receptes amb cítrics.
- 10 **ELS FRESCOS**
Propietats del corder.
- 12 **SABER COMPRAR**
Regals per a encertar este Nadal.



20 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**
Tipus de torrons.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Receptes de Nadal fàcils
i econòmiques.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Les 5 millors fires
per a visitar per Nadal.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Regals que tenen cura
del planeta.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum innova en el
repartiment de la compra
online amb unes cubetes
especials que mantenen
el fred per inèrcia
tèrmica. Charter obri 26
supermercats en el primer
semestre de l'any. El nou
Consum de Barcelona obri
les portes.



30 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**
Maquillatge per a pell
madura: com cal aplicar-lo.
- 26 **CONEIX-TE**
Consells per a gestionar
la incertesa.
- 28 **CURA INFANTIL**
Com podem passar un temps
de qualitat amb els fills.
- 30 **MASCOTES**
Quant costa mantindre
la mascota.



Estant a l'altre costat del telèfon

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.



Impulsant les teues idees

En Consum escoltem els nostres clients i les seues necessitats. Per això, com que ens ho heu demanat, hem llançat una nova gamma facial de la marca Kyrey amb vitamina C, un ingredient antienvelliment que ha revolucionat la cosmètica. El sèrum concentrat Kyrey vitamina C amb efecte antioxidant aporta lluminositat i elasticitat; el contorn d'ulls Kyrey vitamina C conté extracte de ruscus, cafeïna i àcid hialurònic, millora la microcirculació de la zona ocular i hidrata en profunditat; la crema de dia per a pell mixta-grassa amb extracte de sabal ajuda a regular la hipersecreció, i la crema de dia pell normal-seca amb betaïna aporta més hidratació.

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns!

Compartint trucs i consells

Truc guanyador



FREGALLS COM NOUS

Per a netejar els fregalls d'acer i deixar-los com nous cal posar un cassot amb aigua que cobrisca dos dits per damunt el fregall, afegir-hi un raig de vinagre i 3 o 4 gotes de detergent concentrat (10, si és detergent normal), i posar-ho a bullir de 10 a 15 minuts. En acabar, vorem en el fons de la cassola la brutícia que emmagatzemava i l'aspecte del fregall serà com acabat de comprar.

Ignacio G.

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.

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

Yo compro en Consum de singuerlin de Santa Coloma de Gramenet desde que lo inauguraron y me traen la compra a casa y estoy muy contenta porque tienen muy buenos productos.



Gracias por tu confianza. Se lo diremos al equipo



TWITTER

En @Consum Calpe no solo te atienden de maravilla si no que te dan consejos para que aprendas a cocinar. In love

Acabo de hacer una compra de 50 euros y me ha salido 2.49€ benditos cheques consum @Consum



INSTAGRAM

Burger de pollo rebozado envuelto con un magnífico y dulce pan suizo???

No esperes más y pruébalo yaaaa

Puedes encontrar el pan en @supermercadosconsum



Gracias por compartir



Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de...

Fran Silvestre

Arquitecte, dissenyador i professor

Fran Silvestre és arquitecte, dissenyador i professor. Després d'estudiar a la Universitat Politècnica de València i a la Universitat de Tecnologia d'Eindhoven, va treballar a l'estudi d'Álvaro Siza (Premi Pritzker d'Arquitectura en 1992) a Porto. Posteriorment, en 2004, va tornar a València per a establir-hi el seu propi estudi. El seu estil es caracteritza per potenciar al màxim la llum natural i generar un impacte mínim en l'ambient. Entre altres guardons, ha estat nomenat al German Design Award, un dels premis més rellevants del sector en 2015, i va rebre una menció especial d'este reconeixement en 2016.



Per la realització d'este reportatge, Fran Silvestre i Consum entreguen 500€ al centre ocupacional La Salut. Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2020 va destinar prop de 23,3 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 8.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.

Els cinc de Fran Silvestre

1



Oli d'oliva verge extra

Com es pot viure sense l'oli d'oliva? És perfecte per a totes les menjades del dia: per al desdijuni amb pa i tomaca, per a una ensalada o per a un plat principal. Fa que tot siga millor.

2



Suc de taronja

M'encanten les taronges, especialment quan són de la nostra zona. Potser és perquè són autèntiques, perquè són productes de la terra o pel clima i la humitat.

3



Xocolata pur

Tot està més bo acompanyat de xocolata, és l'snack perfecte per a tornar a carregar-me d'energia durant el dia.

4



Formatge fresc

Qualsevol excusa és bona per a menjar formatge fresc, per això mai me'n falta en la nevera. Este producte és un aliment de qualitat, saludable i nutritiu que podem menjar de maneres molt diferents per a seguir una dieta variada, estimulant i sana.

5



Arròs

Quan pense en l'arròs pense en la meua terra, en l'Albufera, en la família i en els diumenges. L'arròs és un dels meus plats preferits, ja siga sec, melós, en paella o al forn... M'encanta en totes les formes!

RECEPTES AMB CÍTRICS

Des d'ensalades fins a postres
delicioses, no et pots perdre estos
plats que tenen com a ingredient
estrela els cítrics. Comencem!

Amb la tardor ja avançada i a les portes de l'hivern, els cítrics troben la millor època de recol·lecció. Esta temporada es convertix en el moment perfecte per a animar qualsevol recepta amb este toc àcid i diferent.

El suc és la forma més habitual i popular de consumir cítrics, però és una pena reduir-ho només a això. Disfrutar de taronges, mandarines, pomelos, llimes verdes o grogues sencers i al natural aporta nombrosos beneficis per a la salut.

Els cítrics representen una font destacable de flavonoides (naringenina, hesperidina o limoné), vitamina C i folats, nutrients que en conjunt preserven la salut cardiovascular mitjançant diferents mecanismes biològics d'acció. Amb la seua aportació d'àcid fòlic també contribuïxen a previndre anèmies i a mantindre la pell sana, i també afavorixen l'absorció del ferro. Traure'ls partit en receptes salades o dolces és una alternativa per a aprofitar al màxim esta fruita de temporada, que ens ajuda a suportar també millor els mesos més freds de l'any amb un extra de beneficis nutricionals.

Entre els aliments que s'acoblen bé als cítrics, la fruita seca pot formar-hi combinacions increïbles per l'agut contrast de textures i de sabor. Començant pels aperitius i la picadeta, els cítrics contribuïxen a donar un punt àcid a alguns dips o a unes gambes cuites, a marinar un ceviche de berberetxos o a completar el sabor d'unes torrades de pollastre amb llima dolça.

En plats senzills de verdures o llegums, com ara en un saltat de xampinyons i bajoques amb llima o en un carpaccio de carabassetes amb taronja, complementen perfectament el sabor en el paladar. Amb peix, amb carn o en postres, delectar-se amb els cítrics és una obligació indiscutida esta època de l'any. A continuació et portem alguns suggeriments.

DISFRUTAR DE TARONGES, MANDARINES, POMELOS, LLIMES VERDES O GROQUES SENCERS I AL NATURAL APORTA NOMBROSOS BENEFICIS PER A LA SALUT.



Broquetes de moniato amb taronja



Ingredients (4 persones)

240 g de moniato, 120 g de taronges, 20 g de mel, 2 g de cibulet, 1 g de canella molta, 20 ml d'oli d'oliva verge extra, 5 ml de miso blanc, 5 ml de salsa de soja, 2 ml de salsa Worcestershire, 2 ml vinagre de xerés, pebre negre molt i sal

PREPARACIÓ

Pela els moniatos i talla'ls en rodanxes de no més d'un dit de gros. Col·loca'ls en un recipient apte per al microones o en un cistell per a cuinar al vapor i cuina'ls uns 4-5 minuts, fins que es puguin travessar amb un furgadent, però continuen fermes. Deixa'ls refredar.

Ratlla un poc de la corfa rentada de la taronja en un bol i després espreme-ne el suc. Afig la canella, la mel, el miso, la salsa de soja, l'oli d'oliva, la salsa Worcestershire i el vinagre. Bat-ho bé per a emulsionar-ho un poc i afig els moniatos, mesclant-ho tot perquè s'impregnen.

Unta amb greix unes broquetes de fusta o utilitza'n unes de metàl·liques. Enfila les peces de moniato, escorrent el marinat i reservant-lo, i procura que els trossos siguin més o menys regulars. Calfa a foc fort un grill o planxa i pinta'ls lleugerament amb oli d'oliva. Cuina les broquetes per les dos bandes fins que estiguen daurades i caramel·litzades i el moniato estiga al punt. Pinta'ls de tant en tant amb el líquid del marinat.

Salpebra'ls abans de servir amb cibulet picat.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
117,4 kcal	0,96g	5,34g	16,31g	0,95g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
3,58g	0,65g	0g	1,68g	7,83g

Informació nutricional per ració.



Tagín de pollastre amb codonys i llimes



Ingredients (4 persones)

800 g de pollastre tallat en octaus, 240 g de cebes, 240 g de codonys, sense pinyol i tallats en gallons, 240 g de llimes, 80 g d'oli d'oliva verge, 3 g de pebre roig dolç, 2 g de canella en pols, 2 g de gingebre fresc pelat i ratllat, 1 g de safrà en pols, 1 g de pebre negre acabat de moldre, 6 alls, 1 pessic de brins de safrà escaldats en aigua bullint durant 30 minuts, 2 canonets de canella i 10 beines de cardamom lleugerament picades

PREPARACIÓ

Introdueix en un bol el safrà en pols, el gingebre, el pebre roig dolç, el pebre i la canella en pols i mescla-ho bé. Refrega la mescla pel pollastre, col·loca'l en un bol, cobrix-lo amb plàstic transparent per a ús alimentari i deixa'l marinar almenys durant 30 minuts. Si ho pots preparar d'un dia per a l'endemà i conservar-ho a la nevera, millor encara.

Calfa l'oli d'oliva en una cassola. Afig el pollastre i frig-lo fins que estiga daurat. Afiga-hi la ceba i després, els brins de safrà i el líquid on han estat a remulla. Posteriorment, l'all, els canonets de canella, els clavells d'espècia i les beines de cardamom. Aboca-hi 125 ml d'aigua i porta-ho a ebullició. Cobrix-ho i bull-ho a foc lent durant 45 minuts. Afig-ho tot al tagín.

Pela els gallons de codony i incorpora'ls al tagín, i també les llimes en quarts. Continua cuinant-ho 30 minuts o fins que el pollastre estiga cuit. Servix-ho adornat amb fulles de coriandre.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
457,74 kcal	29,31g	33,72g	9,35g	6,96g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
20,36g	4,63g	154g	3,43g	8,63g

Informació nutricional per ració.



Pastís de formatge amb mandarines i xocolata



Ingredients (12 persones)

Base: 225 g de galetes de xocolata i 100 g de mantega. Farciment: 800 g de mandarines (6 unitats), 450 g de formatge d'untar, 80 g de sucre en pols, 25 g de gelatina en pols, 100 ml de nata i 4 ous

PREPARACIÓ

Col·loca la mantega en un casset i fon-la a foc lent. Després, introdueix les galetes picades mentre vas remenant la mescla. Aboca-la en un motle, pressiona-la uniformement contra la base i deixa-la refredar 30 minuts. Ratlla finament la corfa de les 2 mandarines i reserva-la. Esprem 4 mandarines i aboca'n el suc en un casset. Empolvora'l amb la gelatina i deixa que s'absorbsca durant 10 minuts. Trau la polpa dels gallons de les mandarines restants i talla-les en trossos grans. Reserva-les amb la corfa ratllada.

Col·loca el formatge en un bol gran i, amb una cullera de fusta, bat-lo fins que no queden grumolls. Afig els rovells, el sucre en pols i la nata i bat-ho. Calfa la gelatina a foc lent fins que es dissolga. A continuació, aboca la mescla anterior mentre la vas remenant i introdueix la corfa i els trossos de mandarina que tenies reservats.

En un bol net, col·loca les clares d'ou i bat-les amb un batedor fins que estiguen fermes. A continuació, i de manera gradual, introdueix-les en la mescla de formatge amb moviments envolupants. Distribueix la mescla en la base de galetes i cuina-ho 45 minuts a 180 °C. Deixa-ho refredar i servix-ho fred.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
367,41 kcal	8,9g	26g	24,24g	14,7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,35g	1g	126g	1,27g	19,4g

Informació nutricional per ració.

CARN DE CORDER

Beneficis i propietats

Has sentit a parlar de les propietats i els beneficis de menjar carn de corder? Continua llegint i descobrix també quins són els millors talls del corder.



Tipus de corder segons l'edat

Habitualment, associem el consum de corder a les festes de Nadal, a les menjades en dies especials o a les barbacoes els caps de setmana, però la carn de corder té moltes més possibilitats culinàries de les que solem fer habitualment i, a pesar que és una carn molt estesa en la nostra gastronomia, no l'aprofitem igual que en altres cuines com l'àrab, per exemple.

El primer que hem de fer és saber distingir els diferents tipus de corder que trobem en el supermercat.



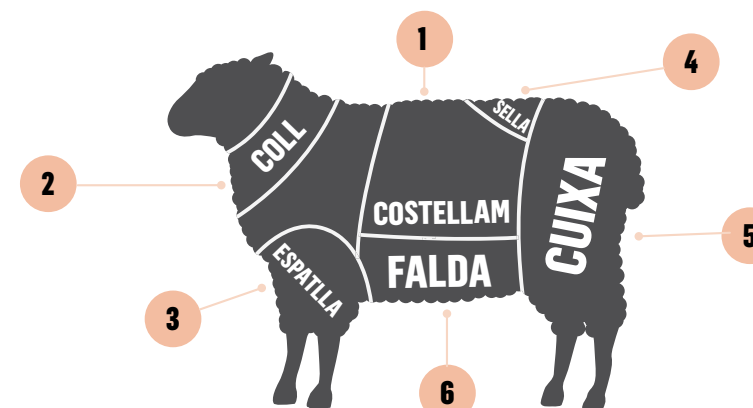
CORDER DE LLET. Animal no deslletat de 30 o 40 dies. Es considera una carn tendra i delicada, molt preuada.

CORDER RECENTAL. És el que encara no ha pasturat, no sol superar els 100 dies d'edat i la canal pesa entre 10 i 14 kg.

TERNASCO. És una raça autòctona d'Aragó i té, aproximadament, dos o tres mesos d'edat.

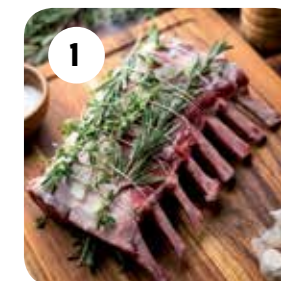
CORDER PASQUAL. A diferència del de llet o del ternasco, s'alimenta de pastures i concentrats, per això també es coneix com a corder de pastura. L'edat d'este oscil·la entre quatre i sis mesos, i el pes de la canal no ha d'excedir els 12 kg.

Parts del corder



“**LA CARN DE CORDER TÉ MOLTES MÉS POSSIBILITATS CULINÀRIES DE LES QUE SOLEM FER HABITUALMENT.**”

1. Costellam. En la part de baix del llom hi ha el costellam. És la carn desossada de les xulles que també es pot cuinar torrada, fregida o a la planxa.



4. Sella. És un dels talls més preuats, tant sencera com desossada i trossejada, i és ideal per a rostits i a vegades acompanya la cuixa.

2. Coll. El coll de corder és la base d'alguns guisats tradicionals, com ara la caldereta o el coll estofat, però els productors proposen dos talls nous que anomenen xulles de coll i filet de coll.

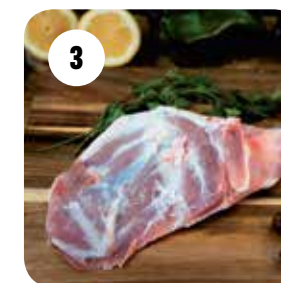


5. Cuixa. Las noves propostes passen per fer esta peça més fàcil de menjar i cuinar desossant la cuixa.

- **Filet de cuixa.** Una peça molt tendra, sense os, fàcil de preparar a la planxa, arrebossada o per a fer entrepans, molt popular en la zona d'Aragó.

- **Les xulles de coll** són rodanxes del coll amb os, no massa gruixudes, que es poden presentar senceres o tallades per la mitat, ideals per a fer a la planxa o a la graella.

- **El filet del coll** és la carn d'un coll sencer desossat, obert com un llibre o un ventall, i marcat amb el ganivet, a punt per a fer a la brasa o a la planxa.



3. Espatlla. Són les potes de davant. Més xicotetes que les cuixes, molt saboroses i suculentas, amb més proporció de greix, que fa que esta carn siga molt tendra. Excel·lent per a torrar sencera, encara que també es pot trossejar.

6. Falda. És la part allargada que va del coll a la cuixa per la part de baix del corder, que té una part d'os procedent de les costelles. D'ací es trau el xurrasco, que es pot cuinar sencer a la brasa, com les costelles de porc, o al forn.

Idees de receptes amb corder

ESCANEA ESTE CODI AMB LA CÀMERA DEL MÒBIL!



REGALS PER A ENCERTAR SEGUR ESTE NADAL



Busques el regal perfecte per a Nadal? Trobar un regal a mida per a encertar no és una faena fàcil. T'ajudem a triar amb estos consells!

Entrem en la temporada de donar regals i rebre'n i, si volem fer el regal perfecte, el millor és que anem pensant i planificant. Si els comprem amb antelació, no només aconseguirem arribar més tranquils a les festes de Nadal, sinó que també podrem estalviar una miqueta, ja que ens donarà temps de comparar preus o d'aprofitar ofertes tipus black friday i no decantar-nos pel primer que trobem per desesperació.

Plantejament, anticipació i una bona busca són la clau per a aconseguir el regal perfecte. I, encara que el moment de "regalar" és molt divertit, pot arribar a convertir-se en una tortura si no trobem el que busquem o si la persona a qui li fem el regal és "complicada" o "ho té tot".

QUÈ LI PODEM REGALAR A UNA PERSONA QUE HO TÉ TOT?

Regalar a este tipus de persones és molt complicat i moltes vegades es convertix en una faena difícil. Per això el millor que li podem regalar és una cosa única, com una experiència o un regal personalitzat. Hui en dia disposem en el mercat de moltes opcions que ens permeten personalitzar des d'objectes com botelles, tasses... fins a roba i complements com bosses, carteres o, inclús, sabatilles d'esport.

Una qüestió molt important a l'hora de fer un regal és que, si no sabem què podem regalar, el millor és no regalar res. No val comprar per comprar, perquè la persona que ho rep percep que el regal no està comprat amb il·lusió ni amb entusiasme i és una sensació poc agradable. A més, correm el risc, més que probable, que no li encaixe.

“ **PLANTEJAMENT, ANTICIPACIÓ I UNA BONA BUSCA SÓN LA CLAU PER A ACONSEGUIR EL REGAL PERFECTE.** ”

Què és el millor que es pot regalar per Nadal?



Regals útils. Moltes vegades pensem que, com més ostentós i cridaner siga el regal, millor, i això pot ser un error greu. Està demostrat que les persones que reben regals els disfruten molt més si són útils i pràctics.



Experiències: viatges, gastronomia i/o assistència a espectacles. Cada vegada tenim menys temps per compartir amb qui més volem i, potser, eixe és el millor regal, el nostre temps. Així que podem regalar una experiència basada en els gustos de l'altra persona i compartir eixe temps junts. Des d'un salt en parapent, un viatge en globus o unes entrades fins a una competició esportiva, un concert, eixa exposició que tanta il·lusió li fa o una reserva en el restaurant que acaben d'inaugurar a la ciutat. Qualsevol d'estes coses són un encert segur a l'hora de regalar.



Regals gourmet. Si estem davant una persona a qui li agraden els productes selectes com disfrutar d'un bon vi, formatge, pernil o és un apassionat dels xocolates, sempre podem preparar una caixa amb productes que siguin del seu interès perquè els puga disfrutar amb qui més desitge.



Benestar i bellesa. Cremes, colònies, massatges, tractaments relaxants... Hi ha infinitat d'opcions per a regalar en esta secció. A més, el dia a dia moltes vegades no ens permet donar-nos estos gustos, així que eixe moment de "cuidar-nos" sempre agrada. Per a encertar un poc més, el millor és conèixer els gustos i les necessitats de la persona a qui hem de fer el regal i de segur que li encantarà qualsevol present d'este tipus.



Lectura. Els llibres són un comodí excel·lent per a regalar. Si a més ens informem de quins gustos té i si el seu autor preferit ha de firmar llibres per la zona, estem d'enhorabona perquè el regal serà un èxit garantit.

TIPUS DE TORRONS

El torró és un dolç molt típic de Nadal. En vols conèixer totes les varietats i quins tipus de torrons són els que més triomfen? Pren nota!

Si parlem de torrons, tots pensem en els clàssics: el torró bla i el torró dur. Però n'hi ha molts més: hui en dia podem trobar en els lineals dels supermercats qualsevol sabor que se'ns ocorregi. Des de la crema fins al coco o el xocolate, n'hi ha una infinitat de variants.

QUÈ ÉS EL TORRÓ DE NADAL?

Si parlem de tipus de torró, estrictament només n'hi ha dos: el dur i el bla. Dins d'esta classificació, quan sentim a parlar de la denominació torró de Xixona (textura blana) o torró d'Alacant (textura dura), és perquè s'inclouen en la IGP (indicació geogràfica protegida) que, a més, està certificada pel Consell Regulador de Xixona.



Torró de Xixona

És una varietat de torró de textura blana, ametles pelades i torrades, mel, sucre i clara d'ou. Destaca el torrat de l'ametlla fins a aconseguir el punt adequat, seguit de la cocció de sucres i mel fins al punt de bola en les "bullidores". El seguix un procés de molta i refinament seguits d'una segona cocció en els anomenats "boixets".



Torró d'Alacant

Té la textura dura i s'elabora amb ametles pelades i torrades, mel, sucre, clara d'ou i neu. Segueix el procés esmentat més amunt per al torró de Xixona fins a aconseguir l'anomenat "punt de bola". Ací, la massa obtinguda passa un temps aproximat de 45 minuts d'espera, i després, quan el mestre torreroner ho avala, s'hi afig l'ametlla.

S'elaboren amb una massa obtinguda per cocció de mel i sucres amb clara d'ou o sense, i la incorporació d'ametles torrades, pelades o amb corça.

Prèmium

Inclouen tant els de Xixona i Alacant, citats més amunt, com els de crema cremada o el de xocolate amb ametles.

Cruixents

Són els que es fan només amb xocolate, ja siga xocolate negre, blanc o amb llet que, tal com indica el seu nom, proporcionen una sensació molt cruixent.

Quants tipus de torró hi ha?

Pralinés

Cremosos i de sabor intens, estos torrons s'elaboren a base d'una mescla de xocolate i fruita seca. En podem trobar de café, de trufa, amb whisky, amb taronja, rom amb panses, etc.

Tradicionals

A més del torró de Xixona i Alacant de qualitat suprema, esta categoria també inclou els torrons amb fruita, nata i anous, crema cremada, coco o crocant.

Sense sucre

Són la versió light dels torrons i en podem trobar moltes varietats, algunes de les quals són: de nata i anous, de crema cremada, de crema d'ametles o imperial.



RECEPTES DE NADAL FÀCILS I ECONÒMIQUES

Quan sorprendre costa poc

Espanya és un dels països europeus on, tradicionalment, més diners ens gastem en les festes de Nadal, sobretot pel que fa al menjar. Però preparar un menú de Nadal no ha de ser necessàriament sinònim d'una gran despesa si prenem

les precaucions que fan falta. A més, invertir temps en una bona presentació, ens ajudarà que tot estiga com ens agrada sense que la nostra butxaca se'n ressentia.

8 consells per a ser el millor amfitrió amb pocs diners

- 1 Aprofita sempre les ofertes i els cupons descompte:** tant en web i aplicacions, com en tendes físiques. Este tipus d'ofertes t'ajudaran a estalviar en la compra de Nadal.
- 2 Busca, compara i compra els productes amb la millor relació qualitat-preu:** requerix temps, però a la llarga et pot compensar.
- 3 Aprofita el producte congelat:** és una bona alternativa per a menjar productes prèmium a un preu més assequible. Si t'abellix marisc o carn de caça, no ho dubtes!
- 4 Anticipa les compres tant com pugues:** si t'organitzes amb temps, sempre pots trobar els productes que vols a preus més baixos. Un exemple són les begudes o els torrons.
- 5 Planifica el menú en funció d'un pressupost.** És una manera de delimitar i de no gastar-te després més del que havies planejat.
- 6 Aposta pels aliments de temporada:** tenen més bon sabor i més bon preu. A més, també contribuïxes a cuidar el medi ambient.
- 7 Plats justos:** estem acostumats a grans quantitats en els menús de Nadal. Siguem-ne conscients i preparem només el que faça falta per a evitar tirar menjar o comprar-ne massa. L'especial ha de ser la companyia i les receptes que fem.
- 8 Substituts econòmics:** si el rellomello, el marisc o el titot han pujat molt de preu, pots optar per altres productes molt saborosos però més assequibles, com el pollastre, l'ànec o les clòtxines.

Menú per a un sopar de Nadal econòmic

ESCANEA ESTOS CODIS AMB LA CÀMERA DEL MÒBIL!

Canapés

Amb un poc d'imaginació, pots fer canapés boníssims amb poc de pressupost. I, com que, a més, no necessiten cuinar-se, també estalviem en llum. Te'n portem algunes opcions:



• Cons individuals de formatge



• Cassoletes de mousse de salmó



• Arbre de Nadal de pasta fullada i espinacs

Entrants

Enguany pots optar per receptes senzilles però amb una bona presentació, per a sorprendre els convidats, com ara:



• Tomaques farcides amb maionesa d'anxova



• Cruixent de formatge camembert



• Rotllets de titot amb ou filat

Marisc

Si el compres amb antelació, el pots congelar sense cap problema o optar per alternatives més econòmiques, com els gambots. També et pots inclinar per mol·luscos, com les clòtxines, que són més econòmiques i hi ha moltes de maneres de preparar-les.



• Lluç farcit de gambes i porros



• Sopa de peix i marisc



• Daus de corbina amb ravenets i amaniment de cítrics

Carn

Si també et decantes per fer carn, les racions poden ser més menudes. Et proposem:



• Rellom de porc amb cítrics



• Pastís de carn al forn

Postres

Com que les coses bones agraden a tot el món, et presentem diverses opcions de postres lleugeres i fàcils de preparar com a colofó del teu menú de Nadal:



• Gotets de cítrics



• Pastís de formatge al forn



• Pastís Tatin

LES 5 MILLORS FIRES

per a visitar este Nadal



Coneixes les millors fires de Nadal? Descobrix quines ciutats d'Espanya tenen mercats de Nadal increïbles que no et pots perdre. Comencem!

A pocs dies perquè els carrers es visten de nou amb la llum especial que ens porta Nadal, l'agenda torna a omplir-se de les cites ineludibles d'estes dates. Els últims anys, les fires de Nadal han anat arrelant-se al

nostre país i s'han convertit en una visita obligada per a retrobar-nos amb la màgia de Nadal. Estes són les 5 fires de Nadal més singulars d'Espanya.



1. Fira de Santa Llúcia, Barcelona

Este és, potser, el més tradicional dels mercats de Nadal de Barcelona, amb més de 235 anys d'història. La fira, situada a l'avinguda de la Catedral de Barcelona, té prop de 300 parades, 140 de les quals són espais de venda de productes exclusivament de Nadal: figuretes, pessebres, arbres de Nadal, decoració i molts altres. La resta de l'espai l'ocupen una trentena de llocs dedicats a articles artesanals de regal, com ara complements tèxtils, ceràmica, joieria, cuir, etc.

Les figures de Nadal catalanes, com el famós caganer o el tió, tenen un lloc d'honor en la fira, però en les parades podem trobar tot tipus d'idees per a decorar i regalar, des dels productes més clàssics fins als més moderns i originals. Val la pena recórrer-lo i tastar les neules, un dolç típic de Nadal que es presenta generalment enrotllat en forma de cilindre. Estan fetes amb farina, sucre, mantega, clara d'ou i pell de llima i, alerta!, són addictives.



Fira de Santa Llúcia, Barcelona



Mercado de Nadal de Nervión



Plaza Mayor, Madrid



Pastisets de moniato



"Roscos de vino"

2. Mercat de la Plaza Mayor, Madrid

És possiblement un dels mercats de Nadal més coneguts del nostre país. Més de 100 parades i 100 anys d'història dedicats a la venda de productes tradicionals. En este racó madrileny de Nadal triomfen els pessebres, els joguets i, també, els articles de broma.

La tradició s'ha anat estenent a altres zones de la capital que estos dies també omplien els carrers de la màgia de Nadal. A més dels que s'organitzen a la plaça d'Isabel II, davant del Teatro Real, o a la plaça de Juan Goytisolo, al costat del Museu Reina Sofia, ens podem trobar amb l'ambient de Nadal en barris com Carabanchel, Chamberí, Arganzuela (Madrid Río) o Puente de Vallecas, entre d'altres.

Encara que el mercat no disposa d'un racó gastronòmic específic, no hi ha més bon escenari per a disfrutar de les delícies de Madrid que la Plaza Mayor. Imprescindible començar la jornada esmorçant uns xurros.

3. Fira d'Artesania, València

Cada any la ciutat de València es vist de màgia en la Fira d'Artesania de Nadal. Amb prop d'una trentena de parades, enguany la cita anual es presentarà en la seua ubicació habitual, la plaça de la Reina, que s'ha reformat recentment. També és molt recomanable visitar el Mercat de Colón, que s'engalana encara més amb un arbre i un pessebre de Nadal. En este espai, a més, s'organitzen diferents activitats per al públic infantil.

Torrans, massapans i, per descomptat, els pastisets de moniato són especialitats dolces valencianes i de Nadal que convé no perdre'ns.

4. Mercat de Nadal de Nervión, Sevilla

El Gran Mercat de Nadal de Nervión, situat en este barri sevillà tan emblemàtic, es compon per cabanyes blanques de fusta repletes de tot tipus de productes artesanals de regal, decoració i joieria. Es troba a l'avinguda de Luis de Morales, al costat d'un centre comercial.

El mercat de Nervión conviu amb altres dos mercats de Nadal: el que hi ha situat davant de l'Ajuntament i el tradicional Mercat de Nadal d'Artesania. La seua particularitat es troba en la qualitat dels articles i en la representació de diversos oficis artesanals: cuir, joieria de plata, barreteria, fusta, cosmètica, vidre, terrisseria, flors seques, ceràmica o gravats, entre d'altres.

5. Mercat de Nadal, Granada

Més de mig centenar de parades artesanals faran les delícies de tots aquells que es passen este Nadal entre la plaça de Bib-Rambla i la font de Las Batallas, a la Puerta Real de Granada. Els visitants poden trobar articles de regal, artesanía, corones de flors, llibres, plantes, arbres de Nadal, dolços, ceràmica tradicional granadina, esmalts a foc o cosmètica natural, entre altres coses. A més, podran disfrutar de les activitats dirigides especialment a famílies, com els tallers demostratius i participatius.

Si ens decidim per una d'estes destinacions andaluses, segur que no tardem molt a trobar els típics "roscos de vino". Un dolç tradicional que els més xicotets de la casa solen reservar per a deixar-los a Ses Majestats els Reis d'Orient la nit del 5 de gener.



REGALS QUE TENEN CURA DEL PLANETA

Els regals sostenibles ens comprometen a tindre cura del medi ambient. No et perdes estes idees perquè quan faces regals, apostes per un consum responsable.

Un regal sostenible és un regal respectuós amb el medi ambient.



Nadal és una època de l'any que es caracteritza per compartir moments amb familiars i amics. Molta gent aprofita estes festes per a intercanviar regals. No obstant això, has pensat en l'impacte que tenen els regals en el medi ambient?

Consumir de manera responsable és una de les millors maneres que tenim d'intentar minimitzar les conseqüències del canvi climàtic. Ara que s'acosten festes en què els regals són una part important de la tradició, et proposem fer regals de manera ecològica.

QUÈ ÉS UN REGAL SOSTENIBLE

Un regal sostenible és un regal respectuós amb el medi ambient, que s'ha produït en condicions justes per a les persones, que s'ha creat a partir de materials reciclats i reciclables i que deixa una petjada ecològica baixa. Una elecció responsable que aposta pel benestar del planeta. Estos tipus de regals s'han concebut des del respecte i la protecció a la natura, amb la finalitat de minimitzar el nostre impacte.

Això seria en cas que volguérem regalar un objecte, perquè també pot ser una experiència, com ara muntar en globus, unes entrades per al teatre o una activitat a la muntanya. Però, inclús en estos casos, si vols triar els regals seguint criteris de sostenibilitat, pots, per exemple, descarregar les entrades en el mòbil per a evitar utilitzar paper i tinta o anar, si pot ser, en transport públic fins al lloc que has triat.

Sabies que...

TAMBÉ PODEM REDUIR LA PETJADA ECOLÒGICA DELS REGALS CANVIANT EL TIPUS D'EMBOLCALL QUE FEM SERVIR. SI UTILITZEM PAPER CONVENCIONAL, NOMÉS EL PODREM USAR UNA VEGADA, MENTRE QUE SI OPTEM PER UN ALTRE TIPUS DE MATERIAL, COM ARA PAPER DE PERIÒDIC, REVISTES, TELES... MINIMITZAREM EL NOSTRE IMPACTE EN L'ENTORN, JA QUE ALHORA QUE REUTILITZEM, EVITEM CONSUMIR TANTS RECURSOS NATURALS COM HO FARÍEM AMB EL PAPER CONVENCIONAL.

Idees eco per a regalar

- **Els regals artesans, reciclats o no contaminants** són algunes de les opcions que s'han de tindre en compte. Si optem per este tipus de regals, també ajudarem a reduir la quantitat de residus que generem cada dia.
- **La roba reciclada o de segona mà** pot ser una opció de regal sostenible que contribuirà a minimitzar els residus tèxtils en el món i a donar una segona vida a un producte; a més, d'esta manera reduïrem l'impacte mediambiental.
- **Si preferixes regalar roba nova, fixa't que els materials que s'utilitzen en la confecció siguin sostenibles**, com ara de cotó ecològic o orgànic; que no s'hi usen insecticides, pesticides ni fertilitzants químics, per tal que s'afavorisquen els cicles naturals de la terra, i que no s'utilitzen substàncies tòxiques en els processos de filat i producció.
- **Una tassa de café o una botella d'aigua reutilitzable per a l'oficina.** D'esta manera evitarem utilitzar gots d'un sol ús i minimitzarem els residus que generem cada dia.
- **També podem inspirar-nos en la natura a l'hora de fer regals**, com ara aliments ecològics, cremes o perfums orgànics, sabó natural i artesà, l'equipament d'un minihort de plantes aromàtiques amb el qual cultivar els propis ingredients en casa... En el cas de la cosmètica, hi ha productes orgànics, vegans i 100% naturals.
- **Pel que fa a colònies i perfums, també n'hi ha de naturals i ecològics**, elaborats a partir d'ingredients naturals, amb alcohol de blat ecològic, sense estabilitzants ni colorants. A més, n'hi ha de recarregables, perquè es puga reutilitzar el primer envàs del perfum i que així es generen menys residus.
- **També podem regalar experiències** que, amb un poc de creativitat i imaginació, poden ser el regal més ecològic: un passeig a boqueta nit o de bon matí a la platja, una ruta de senderisme, entrades per al cinema, per al teatre o per al planetari, preparar el menjar preferit a la nostra parella o un "val de temps" per a gastar-lo amb la persona que estimem.

Innovació



Consum innova en el repartiment de la compra online amb unes cubetes especials que mantenen el fred per inèrcia tèrmica

La Cooperativa ha posat en marxa un sistema innovador per al repartiment de la compra online amb l'ús d'un sistema de cubetes que mantenen el fred per inèrcia. Les parets d'estes cubetes tenen un material especial aïllant d'origen aeroespacial que fa que, si la caixa es prerafrega i es tanca amb el producte dins amb temperatura controlada, esta es manté durant més de 10 hores.

Es tracta d'un sistema pioner en el sector de la distribució a Espanya amb el qual Consum controla la cadena de fred amb més rigor. Així, es coneixen les temperatures exactes a les quals "viaja" el producte refrigerat i congelat, des del tancament de la cubeta a la temperatura que es vol mantindre fins a l'obertura de la caixa en casa del client.

Estes cubetes porten, a més, un sistema de control i traçabilitat de la temperatura que permet conèixer en temps real, cada 5 minuts, a quina temperatura ha estat cada producte, tant per a fred positiu (productes refrigerats de fins a 6 graus) com per a fred negatiu (productes congelats per davall de 0°), des de la tenda fins a l'entrega al client. Amb este innovador sistema es garanteix la traçabilitat i la cadena de fred dels productes.

La Cooperativa ha implantat esta innovació en el 100% de les tendes amb e-commerce, en un total de 48 supermercats, que també inclouen el servei de compra a domicili. Es tracta d'una primera fase que Consum preveu estendre a tota la xarxa comercial en els pròxims anys.

Balanç Charter



Charter obri 26 supermercats en el primer semestre de l'any

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 26 supermercats durant el primer semestre de l'exercici (de febrer a juliol). Esta xifra suposa el 63% de les previsions d'obertures per a tot l'any, xifrades en 41 tendes. Catalunya i la Comunitat Valenciana han concentrat 23 de les inauguracions.

Concretament, a Catalunya s'han obert 13 tendes; a la Comunitat Valenciana, 10, i les 3 obertures restants han sigut a Montalbo (Conca), una altra a Múrcia ciutat i, l'altra, a Los Gallardos (Almeria). Amb estes obertures, la franquícia de Consum suma més de 7.300 m² de sala de vendes a la seua xarxa comercial i s'acosta als 400 supermercats.

De cara a 2022, les previsions de vendes de Consum a Charter se situarien en els 481,3 milions d'euros, xifra que suposaria un creixement del 8,4% respecte de 2021.

Els clients de tots els supermercats Charter també es beneficien dels descomptes i les promocions de la Cooperativa Consum mitjançant el Programa Món Consum.

Obertura



El nou Consum de Barcelona obri les portes

El mes de setembre passat, Consum va obrir un nou supermercat a Barcelona, concretament, al barri de la Sagrera, i suma així sis obertures enguany. Complint amb els valors cooperatius i com a aposta per l'economia i la conciliació, la Cooperativa ha contractat 32 persones de la Ciutat Comtal i poblacions pròximes. Amb esta tenda, Consum té 38 establiments a la ciutat de Barcelona.

Es tracta d'un supermercat ecoeficient que consumix un 40% menys d'energia que un de convencional i respon a l'aposta de Consum per la sostenibilitat de la seua activitat. Amb este supermercat, la Cooperativa disposa de quasi 240 tendes a Catalunya, entre pròpies i franquícies Charter.

El nou supermercat de Barcelona, de més de 1.120 m² de superfície, està situat al carrer de Berenguer de Palou, número 52-62, i té 32 places d'aparcament gratuït. L'horari d'atenció al públic és de dilluns a dissabte de 9.00 a 21.30 hores a l'estiu i fins a les 21 hores a l'hivern. Disposa de compra a domicili i atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria, carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb les marques exclusives Consum, Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma, Vitality, Consum ECO i Consum Kids.

Consum ha obert tres supermercats a Catalunya des de començament d'any: el nou Consum de Barcelona, al qual se sumen les obertures de Calonge i Sant Antoni (Girona) i Reus (Tarragona) al mes de juny. La Cooperativa té previst obrir un supermercat més a Catalunya a finals de 2022.

Acció social



El Programa Profit de Consum continua ajudant més de 85.000 persones que reben la donació d'aliments

Consum, mitjançant les entitats socials amb què col·labora, ha ajudat 85.000 persones dels col·lectius més vulnerables a alleujar el cost de la cistella de la compra gràcies al Programa Profit de donació d'aliments. La Cooperativa ha donat més de 5.594 tones d'aliments de gener a agost d'enguany, i ha evitat així el desaprofitament alimentari.

Consum treballa per evitar el malbaratament d'aliments cada any amb el programa Profit de donacions, una de les línies principals d'actuació del Pla de Prevenció del Desaprofitament Alimentari de la Cooperativa.

Es tracta d'un treball conjunt amb entitats socials, ONG, bancs d'aliments i menjadors socials que permet donar els productes que Consum retira de la venda, però que són perfectament aptes per al consum, i que són repartits diàriament entre les persones més necessitades. Els aliments donats són productes que mantenen íntegre l'envàs i l'etiquetatge, de totes les seccions d'alimentació: carnisseria, xarcuteria, fruites, verdures, alimentació dolça, lactis i forn.

És un dels compromisos de la Cooperativa amb la societat. Amb la labor dels més de 1.400 voluntaris que col·laboren amb Consum, cada any s'ajuda milers de famílies amb el lliurament diari d'aliments, el 76% dels quals són producte fresc, cosa que permet fer una dieta més saludable.

A més, el Programa Profit té un vessant mediambiental, ja que des de començament d'any ha evitat que 3.214 tones de CO₂ s'emeten a l'atmosfera i, així, ha minimitzat l'impacte sobre l'entorn i ha reduït la petjada de carboni com a part de la Política de Sostenibilitat de Consum.

MAQUILLATGE PER A PELL MADURA

Com s'aplica

Aconsegueix un maquillatge per a pell madura que farà que lluïssques fresca i lluminosa.

Seguix els nostres passos i obtén un acabat natural.

Per fi ha arribat Nadal, una època plena de celebracions i actes socials que requereixen els nostres millors looks. Si has arribat a l'edat en què et consideres una dona amb la pell madura i no saps com traure partit del maquillatge que et mereixes, a continuació et donem les claus de maquillatge per a pell madura. T'interessa conèixer-les? Seguix llegint.

COM CAL MAQUILLAR-SE A PARTIR DELS 50 ANYS?

A partir d'una certa edat, inevitablement, la pell es torna menys llisa i més irregular, ja que comencen a eixir-nos plecs i arrugues on abans no n'hi havia. És per això que, a l'hora de **maquillar una pell madura**, és millor comptar amb fórmules de maquillatge hidratants i molt lleugeres, perquè no acaben dins dels plecs de la cara ni remarquen les zones que considerem "més problemàtiques". De fet, pel que fa al maquillatge, la pell madura requereix un aspecte natural, perquè utilitzar massa productes cosmètics i molta cobertura envellix! D'altra banda, amb este tipus de pells també cal jugar amb llums i ombres per a crear volums; per això, tècniques com ara el **contouring** seran grans aliades.

10 ERRORS QUE HAS D'EVITAR A L'HORA DE MAQUILLAR UNA PELL MADURA

Amb els anys, les necessitats de la pell canvien i ens veiem obligats a canviar les rutines de neteja, d'hidratació i, per descomptat, de maquillatge. I de la mateixa manera que les pells madures tenen noves necessitats de nutrició, les rutines també s'han d'adaptar a nous productes cosmètics i a tècniques de maquillatge que ajuden a traure'n el màxim partit... Encara que això implica desfer-se de vells costums que ja no són els adequats per al tipus de pell.

- No hidratar la pell abans del maquillatge.
- Utilitzar una base que cobrisca massa o mat, ja que ressalta les arrugues i les potes de gall.
- Abusar de les pólvores bronzeadores.
- Posar-se massa coloret.
- Sobrecarregar la mirada amb ombra d'ulls i usar tonalitats fosques.
- Aplicar-se massa capes de rímel.
- Aplicar-se un corrector que cobrisca massa, perquè, tal com passa amb la base de maquillatge, pot ressaltar les arrugues i les potes de gall.
- Pintar-se les celles amb un llapis d'ulls o utilitzar un color més fosc que la cella.
- Pintar-se els llavis amb pintallavis mat i de tons foscos.
- Usar un perfilador de llavis més fosc que el pintallavis.

“A L'HORA DE MAQUILLAR UNA PELL MADURA, ÉS MILLOR COMPTAR AMB FÓRMULES DE MAQUILLATGE HIDRATANTS I MOLT LLEUGERES.

Maquillatge per a pell madura pas a pas

El maquillatge per a una pell madura es regix per una regla: menys és més. Descobrix com es maquilla una pell madura per a estes festes pas a pas!

- 1** Neteja't la pell seguint la **rutina de neteja adequada per a la teua cara**.
- 2** Hidrata't la cara amb la teua **crema per a pell** madura preferida, sense oblidar el **contorn d'ulls**! Prèviament, també pots utilitzar un **sèrum amb àcid hialurònic** perquè et deixi la pell encara més hidratada.
- 3** Les pells madures necessiten un maquillatge més natural, per això, quan et maquilles els ulls, recorre a **ombres d'ulls més clares**, que t'il·luminen la mirada. Encara que si vols donar-los un toc més festiu, també pots recórrer a un modest **cat eye**. El que importa és no recarregar l'ull per tal de no ressaltar-hi els xicotets plecs que ixen amb l'edat.
- 4** Utilitza una base de **maquillatge lleugera**, millor si és modulable, per a cobrir les xicotetes imperfeccions. Si utilitzes una base lleugera de maquillatge, obtindràs un acabat natural i ric. També pots tapar la pell i donar-li un toc més mat amb l'ajuda d'una brotxa i **pólvores compactes** per a llevar la lluentor d'aquelles zones més conflictives, o que generen més brillantor, com ara el nas i el front.
- 5** A l'hora de neutralitzar les ulleres, el millor és recórrer a un corrector fluid. A més, és molt important que es fonga adequadament en la base de maquillatge. La manera d'aplicar-lo es fent un triangle invertit.
- 6** Amb unes pólvores bronzeadores, utilitza la tècnica **contouring** en zones concretes per a definir el rostre.
- 7** Aplica't a les galtes, fent tocs, un poc de **coloret** per a donar-los rubor.
- 8** Si ho preferixes, pots aplicar-te il·luminador en unes zones determinades de la cara, com ara els pòmuls o el nas.
- 9** Pinta't les pestanyes amb un **rímel** que no les endurisca massa.
- 10** Acaba el maquillatge amb un pintallavis amb brillant i d'un color suau, encara que en estes festes, un pintallavis roig pot donar-te molt de joc.

Consells per a GESTIONAR LA INCERTESA

La incertesa ens afecta a tots de manera diferent, perquè provoca en cada u respostes fisiològiques i conductuals diferents.

No deixes que les preocupacions et frenen i millora la tolerància a este sentiment amb els consells següents.

QUÈ ÉS LA INCERTESA SEGONS LA PSICOLOGIA?

La incertesa és el resultat de tindre un coneixement limitat sobre un fet o esdeveniment, cosa que dificulta el control, la planificació o la predicció d'un resultat futur i que, sovint, pot resultar angoixós. No podem predir el futur, per això, en la vida, tenim inseguretats, temors i incertesa.

La majoria de les persones funcionem amb hàbits i costums que ens aporten un pla o una rutina, i que generen un entorn psicològic de seguretat. Quan les coses es desvien dels nostres plans, pot semblar que perdem el control, i això contribueix a l'augment de la inseguretat, el malestar i la incertesa.

COM ES MANIFESTA?

La incertesa ens afecta a tots de manera diferent, perquè provoca en cada u respostes fisiològiques i conductuals diferents: depén dels factors individuals, culturals, socials i familiars de cada u. Hi ha persones que resolen les situacions de crisi amb facilitat, amb canvis adaptatius ràpids. En canvi, hi ha altres persones que semblen lluitar contra allò que desconeixen i és probable que experimenten canvis en l'estat d'ànim, en els patrons de son, de gana i d'afrontament. La intolerància a la incertesa ens pot produir estrès, ansietat, depressió, atacs o trastorns de pànic i compulsions.



LA INCERTESA ÉS EL RESULTAT DE TINDRE UN CONEIXEMENT LIMITAT SOBRE UN FET O ESDEVENIMENT, COSA QUE DIFICULTA EL CONTROL, LA PLANIFICACIÓ O LA PREDICCIÓ D'UN RESULTAT FUTUR.

5 passos per a afrontar la incertesa

Sovint som durs amb nosaltres mateixos per lluitar quan les coses no ixen com havíem planejat. Adoptar un paper més flexible amb nosaltres mateixos, en què tinguem en compte la paciència, l'acceptació, la calidesa i l'amabilitat, facilitarà una resposta més adequada i adaptativa. Vegem com podem afrontar la incertesa de la millor manera possible amb estos passos ben senzills.

- 1 Fes una llista dels teus comportaments per a reconèixer-los i controlar-los.** Pots preguntar als altres, fer comprovacions, posposar activitats fins que n'estigues segur, identificar les que evites, etc.
- 2 Classifica estos comportaments segons el nivell d'ansietat, de malestar o d'incertesa que et generen.** Puntua'ls del 0 al 100 i tracta'ls segons el nivell d'ansietat que et generen, començant pels més senzills.
- 3 Practica la tolerància a la incertesa.** Comença triant 3 elements de menor puntuació i practicant-los, perquè pugues fer la pràctica de tolerància a la incertesa amb nivells d'ansietat baixos. Almenys, intenta fer 3 coses a la setmana, cada dia. Això et permetrà, amb la repetició diària i constant, ajudar-te a reduir el malestar.
- 4 Escribe-ho! Fes un registre de totes les vegades que has dut a terme l'acció que et generava incertesa.** Anota què vas fer, què va passar i com et vas sentir. Si anotes les coses, podràs vore tot l'esforç que fas per a exposar-te a la incertesa. A mesura que continues practicant-ho, les situacions et resultaran més fàcils.
- 5 Quan et sentes còmode amb els xicotets passos que has fet per a tolerar la incertesa, intenta fer coses més difícils a poc a poc.** Busca oportunitats per a tolerar la incertesa en la vida diària.

A vegades les coses no eixiran exactament com les has planejades, si permetes una certa incertesa en la teua vida. Però això no és un senyal de fracàs. La majoria de les persones que toleren la incertesa aprenen que, inclús si passen coses negatives, les poden suportar. Quan ens tornem més tolerants a la incertesa, podem deixar de banda tots els problemes associats a la intolerància i adonar-nos que podem afrontar les coses, inclús quan no ixen a la perfecció.

Com podem passar UN TEMPS DE QUALITAT AMB ELS FILLS

Ara que les festes de Nadal estan molt a prop, el millor regal que podem fer als nostres fills és passar un temps de qualitat amb ells.

Nadal, Cap d'Any i Reis són dies plens de màgia, sobretot, per als més menuts i –per què no?– també per als majors. Ens remeten a la nostra pròpia infància i ens fan recordar moments feliços.

Potser per esta raó, qualsevol pare vol que estes festes siguin inoblidables i es queden en el record dels seus fills de la mateixa manera que ell recorda la seua infància. Però, més enllà dels regals, el que més solem retindre en la memòria són els moments viscuts: reunions familiars, jocs, anècdotes... Són este tipus de coses les que recordaran quan siguin majors i les que hem de fomentar.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT PASSAR TEMPS AMB ELS NOSTRES FILLS?

El temps no es ven ni es compra, només nosaltres tenim el poder d'oferir-lo. La nostra disposició i que en siguem conscients és el més important per a passar temps de qualitat amb els nostres fills. No n'hi ha prou de llegir un llibre en 2 minuts mentre mirem el mòbil de reüll. Dedicar-los temps és ser "ací i ara", plenament conscients del que fem i de com impactem en la seua felicitat.

Per tant, hem de deixar les presses de banda. Moltes vegades les obligacions del dia a dia fan que ens oblidem dels moments més preuats, aquells que, si no vivim, mai tornaran. I si la falta de temps és el problema, recorda que els teus fills n'agrairan més la qualitat que la quantitat.

COM ES PASSA UN TEMPS DE QUALITAT AMB LA FAMÍLIA?

Molt sovint ens adonem del temps que no hem passat amb els nostres fills i amb les persones que estimes quan ja és massa tard. Dedicar temps a la gent que estimes et fa sentir bé. Oblida't de l'estrès i les preocupacions durant un moment i centra't en estos consells:

El temps no es ven ni es compra, només nosaltres tenim el poder d'oferir-lo.

- **Comença el dia amb tranquil·litat.** Desperta els xiquets amb afecte i ja voràs com afrontes la jornada amb un altre humor.
- **En els dinars i sopars, evita les distraccions.** Aprofita este moment per a parlar, per a explicar com ha anat el dia, etc. La comunicació és clau. Els xiquets se senten valorats quan els escoltem i veuen que ens preocupem per ells.
- **Fes excursions en família:** la natura és un entorn perfecte per a desconnectar de la rutina diària i connectar amb les persones que més estimes.
- **Quan estigues amb els xiquets, apaga el mòbil i evita qualsevol distracció.** Absorbixen la nostra atenció i no disfrutem plenament del moment present.
- **Juga amb ells;** així de simple. Jocs de taula, pintures, disfresses... El que se t'ocórrega! Atrevix-te a ser xiquet una altra vegada.
- **Per a dormir, inventa't un xicotet ritual.** Gita't amb el teu fill i conta-li un conte o una història. És una xicoteta estona d'intimitat que reconforta i crea una connexió molt íntima entre pares i fills. També pots cantar-li una cançó, fer-li cosquerelles o omplir-lo de besos. Seran moments inoblidables per als dos.
- **Besa, abraça i acaricia!** Els xiquets necessiten el contacte físic, sobretot quan són menuts. Amb besos, abraçades i carícies els demostres el teu amor i afecte. De fet, els beneficis de les abraçades són enormes i estimulen la producció de neurotransmissors com ara la dopamina i l'oxitocina, que els faran sentir-se relaxats i potenciaran la confiança i la connexió emocional.
- **Mira'ls als ulls quan els parles.** El contacte visual aconsegueix captar l'atenció dels xiquets i permet una connexió més personal.
- **Demana'ls l'opinió en coses quotidianes que afecten la família o a ells mateixos.** Encara que siguin menuts i tinguen poca experiència, això els fa sentir valorats i millora la seua autoestima.
- **Celebra sempre els seus èxits, per menuts que siguin.** I no t'oblides de posar en valor l'esforç que han fet i d'animar-los a continuar esforçant-se. És imprescindible per al seu desenvolupament.
- **No t'oblides de les regles.** Sí, tot i que la idea és divertir-se i compartir temps amb ells, hi ha unes determinades normes i límits que s'han de complir. Això sí, recorda sempre que s'ha de castigar el mal comportament, no el xiquet. Per això cal mostrar-los sempre amor, però evidenciant el que no han fet bé perquè intenten no repetir-ho.

QUANT COSTA MANTINDRE LA MASCOTA?

Et detallem tot el que necessites per a mantindre un gos, un gat o qualsevol altre animal de companyia.



Els animals sempre porten alegria a les cases, però també obligacions i cures que suposen una despesa econòmica. Un gos pot viure una mitjana de 15 anys, i un gat, inclús més de 20, per això és important saber quant ens costarà mantindre'ls.

Quant costa a l'any mantindre un gos?

Adquirir l'animal: és la primera despesa. L'adopció responsable és una bona opció que, a més de salvar una vida, és econòmica, perquè només hem d'abonar les despeses ocasionades per l'animal a la protectora, que solen incloure el microxip, les primeres vacunes, la primera desparasitació interna i l'esterilització. El preu per adopció depèn de la protectora, però sol ser de vora els 170 euros. Per a qui preferisca comprar-lo, hi ha centres de cria professionals i el preu depèn de la raça i del pedigrí de l'animal. Ací, els preus poden arribar a milers d'euros.

→ **Alimentació:** un menjar de qualitat ens pot estalviar molts diners en visites al veterinari. N'hi ha moltes opcions: pinso tradicional, pinso amb ingredients naturals, menjar humit i alimentació natural, en cru o cuit. La quantitat que ha de prendre el gos depèn del pes, de l'activitat diària i de l'edat, i, en cas de dubte, cal consultar el veterinari. També hi ha llepolies mastegables naturals que els ajuden a alliberar estrès per mitjà de la masticació. El preu dels pinsos varia molt en funció de la qualitat i de la marca, però un sac de 12 kg de pinso de gamma mitjana/alta pot costar al voltant de 50 euros.

→ **Visites al veterinari:** hi hem d'acudir per a posar-li les vacunes obligatòries, com la de la ràbia o la heptavalent, i altres d'opcionals com la de la leishmania. La desparasitació interna sol ser trimestral i per a l'externa hi ha diverses opcions, com ara collarets d'entre 6 i 8 mesos de duració, pipetes mensuals o pastilles mensuals o trimestrals. També hem d'anar al veterinari a fer revisions rutinàries per possibles malalties o accidents. Les vacunes solen costar vora els 50 euros; les pipetes, 12 euros, i la desparasitació interna, 8 euros.

→ **Accessoris per al benestar:** són despeses puntuals, com ara el llit, les mantes, els collarets i arnesos, la corretja, els joguets, la cistella de transport, el cinturó de seguretat per al cotxe o la xapa identificativa. També convé tindre a casa una farmaciola de primers auxilis per a les mascotes. En este cas, els preus varien molt, però podem trobar collarets des de 4 euros, llits a partir de 10 euros i arnesos a partir de 6 euros.

→ **Higiene:** hem de tindre un xampú adequat per a cada animal i, en els casos en què siga necessari, portar-los a la perruqueria. El preu del bany depèn del pes del gos, però sol ser de 15 euros per a un gos de 15 kg.

Quant costa portar un gat al veterinari?

→ **Visites al veterinari:** són menys freqüents en un gat que en un gos, ja que, com que no ix de casa, està menys exposat a algunes malalties. Però requereix vacunes, com la de la ràbia i d'altres; microxip, desparasitació i anàlisis rutinàries.

El preu de les vacunes sol ser d'uns 30 euros.

→ **Accessoris:** per als gats és molt important l'enriquiment ambiental, per això, si volem que mantinguen la salut, hem de posar-los rascadors, joguets i altres objectes perquè tinguin una vida tan semblant a la natura com siga possible. També un llit. Els rascadors i les torres per a gats tenen preus entre 18 i 50 euros.

→ **Alimentació:** no els ha de faltar menjar de qualitat i una font d'aigua. Un sac de 15 kg de pinso de gamma mitjana/alta costa al voltant dels 60 euros.



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!

Què necessita una mascota per a mantindre's saludable?

L'Organització Mundial de Sanitat Animal ja va enunciar, en 1965, les cinc llibertats en matèria de benestar animal, que són: ser lliure de fam, set i desnutrició; lliure de temor i d'angoixa; lliure de molèsties físiques i tèrmiques; lliure de dolor, de lesió i de malaltia, i lliure de manifestar un comportament natural.

A més d'estes cinc llibertats, per a una mascota és molt important l'afecte i el respecte de la família, que l'entenguen i li permeten comportar-se d'acord amb la seua espècie, i que tinga una vida familiar equilibrada i feliç.



Nala
Tina Ortiz



Bux
Marta



Lucifer
Alicia



Romeo
Daniela



Rubito
Manoli



Thor
Elena

**XICOTETES ACCIONS
PER A UN
CONSUM
RESPONSABLE**

**4a EDICIÓ
CONCURS
DE VÍDEOS**

**DIA MUNDIAL DEL
CONSUMIDOR 2023**

MÉS INFORMACIÓ EN:

**BASES COMPLETES EN
WWW.TEAMCONSUM.CONSUM.ES/VAL**

**consum
COOPERATIVA**



4a EDICIÓ

CONCURS DE VÍDEOS

DIA MUNDIAL DEL
CONSUMIDOR 2023

