



Cuina un conte
amb llegums i tindràs
bons costums.

4^a edició
de Contes Consum
Dia Mundial del Consumidor

Llegir un conte és una cosa màgica.

Llegir un conte és una cosa màgica. A través de la lectura podem viatjar a llocs meravellosos, conèixer altres cultures i viure històries emocionants. A través de la lectura també podem gaudir d'aromes i sabors i, sobretot, aprendre coses noves.

Per este motiu, en Consum volem acostar-vos, a través d'un llibre de contes, escrit per vosaltres, històries divertides i entranyables plenes de bons consells sobre l'alimentació saludable i, en el cas d'esta última edició, de saboroses receptes perquè aneu iniciant-vos en el món de la cuina.

Com a consumidors tenim uns drets que hem de conèixer i aplicar, i des de fa més de 45 anys -quan es van declarar per primera vegada estos drets- celebrem cada 15 de març el Dia Mundial del Consumidor. Esta celebració ens recorda que tenim uns drets que ens protegixen cada vegada que comprem un producte o utilitzem un servici.

Consum, que també és Associació de Consumidors, se suma cada 15 de març a esta celebració organitzant activitats per a tots els consumidors menuts i joves, comptant com sempre amb els qui tenen altres capacitats. Fa tres anys vam iniciar el Concurs de Contes Consum, tot un èxit que repetim any rere any, dirigit als escolars dels col·legis de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia i Castella-la Manxa, on està Consum. També hi han participat els escolars de centres d'educació especial i centres ocupacionals. En este concurs, menuts i joves escriuen i il·lustren contes i receptes, a través del treball en equip, i ens conten des de la seua perspectiva com poden aplicar el dret a la salut des de l'adquisició d'uns hàbits de vida sana.

El llibre que tens a les mans recull els contes premiats de la quarta edició del concurs de contes Consum, en què han participat més de 3.000 xiquetes i xiquets. El lema, i alhora el títol del llibre, "Cuina un conte amb llegums i tindràs bons costums", vol destacar la importància del consum de llegums entre els més joves i el seu paper fonamental per a desenvolupar una bona salut.

Amb este quart llibre de contes continuem la línia editorial de publicacions per a menuts i joves, escrita per ells mateixos, que vam encetar fa tres anys. A esta col·lecció s'aniran sumant any rere any els treballs dels guanyadors de cada edició per configurar la Biblioteca de Consum, a disposició de famílies, educadors i organitzacions interessades en temes de consum.

Abans d'acabar, volem agrair a les diverses administracions públiques la seua col·laboració, igual com als professors dels centres educatius i als escolars, els veritables protagonistes d'este projecte, que amb la seua participació han fet possible que es convertisca en una realitat.

Volem que gaudisques i que aprengues amb este llibre, i que recordes i practiques el nostre lema... "Cuina un conte amb llegums i tindràs bons costums".

La Família de la Fava / 08

ACCÈSSIT EDUCACIÓ ESPECIAL

Centre: Escola Nadís. Barcelona

Directora: Mercè Arqué Safont

Tutor/a: Maria Traid Serra / Rosa Maria Plana Aubets / Alba Pons Fullana

La Festa de les Lenties / 24

ACCÈSSIT CENTRE OCUPACIONAL

Centre: Centre Ocupacional Caviga. Viladecans

Directora: Isabel Ortuño Esteban

Tutor/a: Angie Algaba Ramírez / Juani Viedma Vega

La Història de Manuel / 40

1er PREMI DE CASTELLA LA MANXA

Centre: Col·legi Ntra. Sra. de Belen. Almansa

Director: Jesús García Segovia

Tutor/a: Marina Quiléz García

Curs: 5º Primaria

Tiga. La Formiga / 54

1er PREMI DE CATALUNYA

Centre: Col·legi Mater Salvatoris. Lleida

Directora: Concepción Sagüillo López, c.s.

Tutor/a: Sonia González Valcárcel / Rosa Mª Bergadà Bergadà

Curs:

La Família Llegum / 70

1er PREMI COMUNITAT VALENCIANA

Centre: Col·legi La Devesa. Elche

Directora: Marisa Nogués Borrás

Tutor/a: Lara Martínez Bernal

Curs:

Llentilleta Torna a Ser Felic / 86

1er PREMI REGIÓ DE MURCIA

Centre: CEIP Rio Segura. Archena

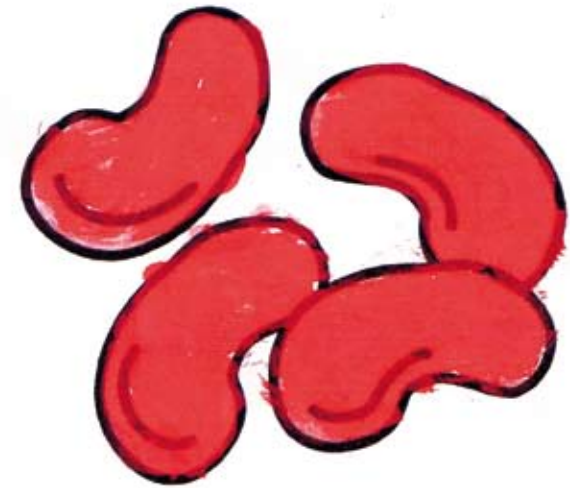
Director: Onofre Barquero González

Tutor/a: Elisabeth Sánchez Rodríguez

Curs: 6º Primaria

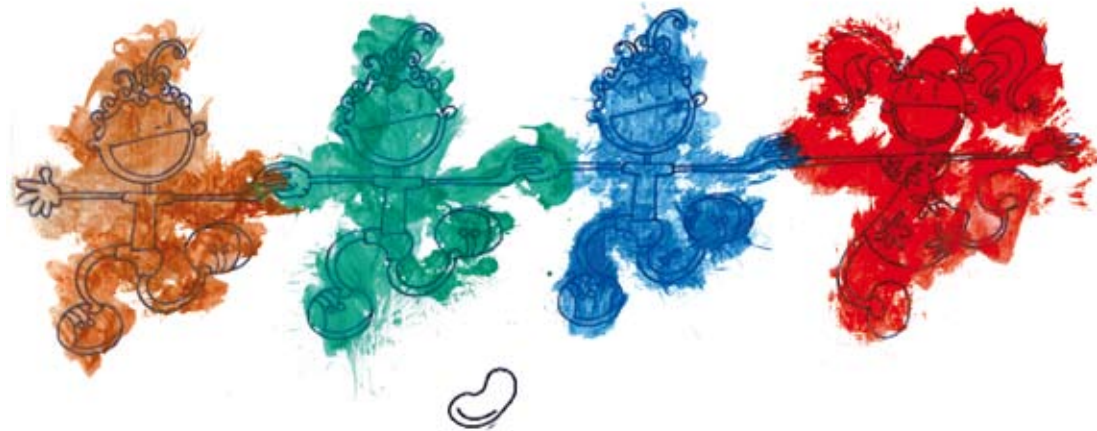
La Familia de la Fava

LA FAMILIA DE LA FAVA



Vet aquí que un matí al arribar a l'escola ens vam trobar una fava que plorava.

- *Que et passa?*
- digué l'Adrià
- *He perdut tota la meua família*
- va gemegar la fava
- *I com et podem ajudar?*
- li preguntà l'Andreu
- *Doncs em teniu de plantar i així tornaré a tenir una família*
- li respongué la fava.
- *I com ho fem això de plantar?*
- li va preguntar en Marc



I la fava els hi va dir:

-Heu de fer un forat a terra i m'hi poseu a dins. La terra ha de tenir adob o compost, i m'heu de regar cada setmana i així aniré creixent. Sortirà una favera, de la favera sortiran beines i aquestes es faran grosses. De dins les beines sortiran moltes faves.

Així va ser com l'Adrià, l'Andreu, el Marc

i l'Aïna van decidir fer un hort a l'escola. Van preparar la terra amb compost i el primer que van plantar va ser la fava.

Van passar molts dies i mesos, fins que al final la favera es va fer molt gran. La favera tenia unes beines també molt grans. Ja havia arribat el moment de recollir les beines i les faves.

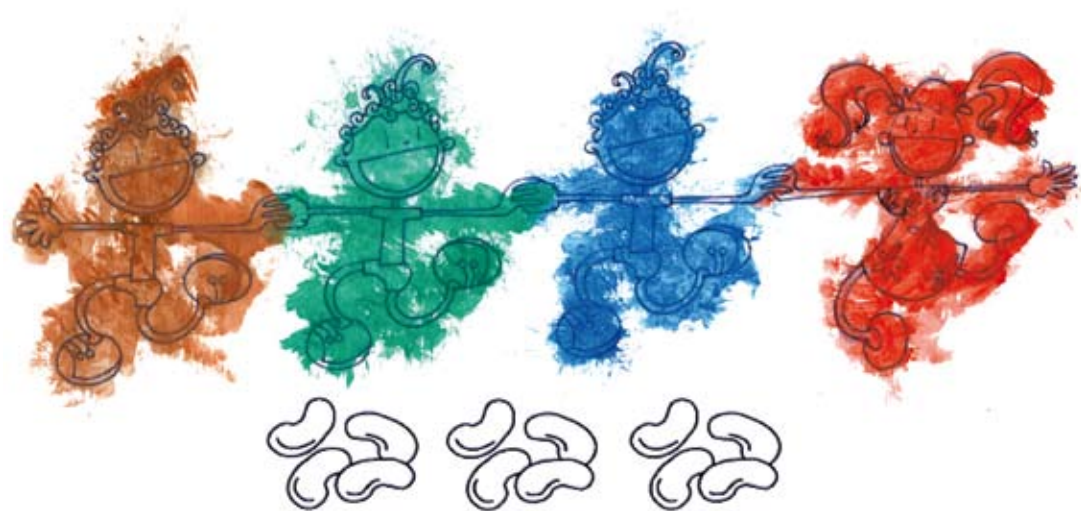
Tots quatre van recollir les beines i les van posar en un cistell. Entre tots van posar-se a desembeinar les faves.

-A veure si trobem entre totes les faves la nostra amiga. Ei que l'he trobat!!

-va dir l'Aina

-Hola amics, moltes gràcies. Ara ja tinc una família. Com a recompensa per la vostra ajuda us faré un bon plat de faves per dinar.

-els hi va dir la fava



-A mi no m'agraden.

-va dir l'Andreu

-Però si porto moltes vitamines i així creixeu sans i forts.

-li va replicar la fava

-Jo buscaré per internet quines vitamines teniu i una recepta.

-digué l'Adrià

-Jo t'ajudaré

-va dir en Marc

-Ei ja he trobat una recepta!. Favas estofades de l'avia

-els hi va dir l'Adrià

Ingredients:

-4 quilos de faves

-Oli

-2 cebes

-Sal

-4 grans d'all

-Un got de vi negre del Penedès

-4 trossos de cansalada

-Botifarra negra ampla

Preparació:

En una cassola amb oli posarem la

cansalada i la reservarem. Amb el mateix oli daurarem les cebes i els alls amb el lloret. Tot seguit posarem les faves amb el vi i ho cobrirem amb aigua i sal. Ha de coure a foc lent entre 30 i 40 minuts. Després posarem la botifarra negra ampla i la cansalada i ja està.

-Podríem fer la recepta a la cuina de l'escola.

-va dir l'Aïna

-Bona idea. Adrià ja has trobat quins nutrients tenen les faves?. A veure si podem convèncer a l'Andreu perquè les tasti.

-va preguntar en Marc

-Si, els llegums tenen com a nutrients els minerals inorgànics, indispensables pel creixement i desenvolupament del nostre cos, com ara: sodi, potassi, fòsfor, calci, clor, ferro i iode.

-li va respondre l'Adrià

-Va, Andreu les tastes?

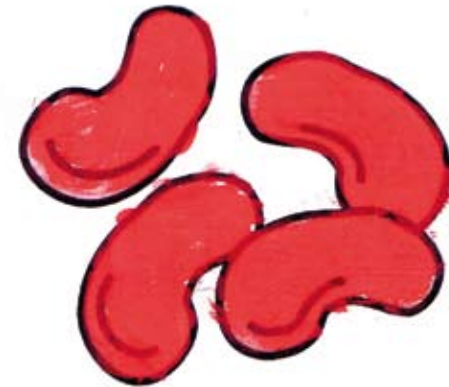
-li va animar en Marc

Així va ser com l'Andreu, l'Adrià, l'Aïna i el Marc van preparar la recepta a l'escola i per a dinar es van menjar totes les

faves.

-mmmmmmmm estaven boníssimes.

-va dir l'Andreu



La Família de la Fava

Centre:

Escola Nadís. Barcelona

Directora:

Mercè Arqué Safont

Tutor/a:

Maria Traid Serra
Rosa Maria Plana Aubets
Alba Pons Fullana

Alumnes:

Aina Amargant Barquet
Adrià Charles Piña
Andreu Cruañas Sedano
Marc Sylvain Bueren



Acte de lliurament de premis a la C.C. celebrat el dimecres 29 d'abril a l'Escola Nadís de Barcelona. Entrega els premis el Sr. Jordi Anguera i Camós, Director de l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya.

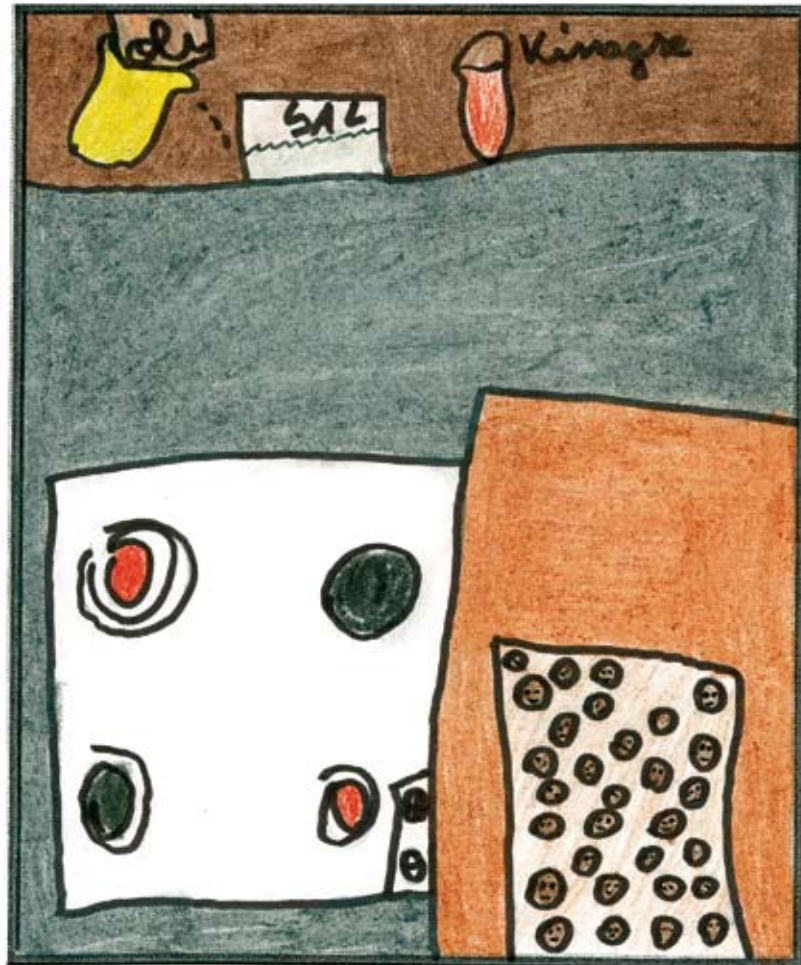
La Festa de les Llenties

LA FIESTA DE LAS



LENTEJAS

Això diu que eren unes lleties que estaven apilotades dins d'un paquet a la prestatgeria d'una cuina. Les lleties s'avorrien i de tant en tant parlaven i recordaven temps passats.



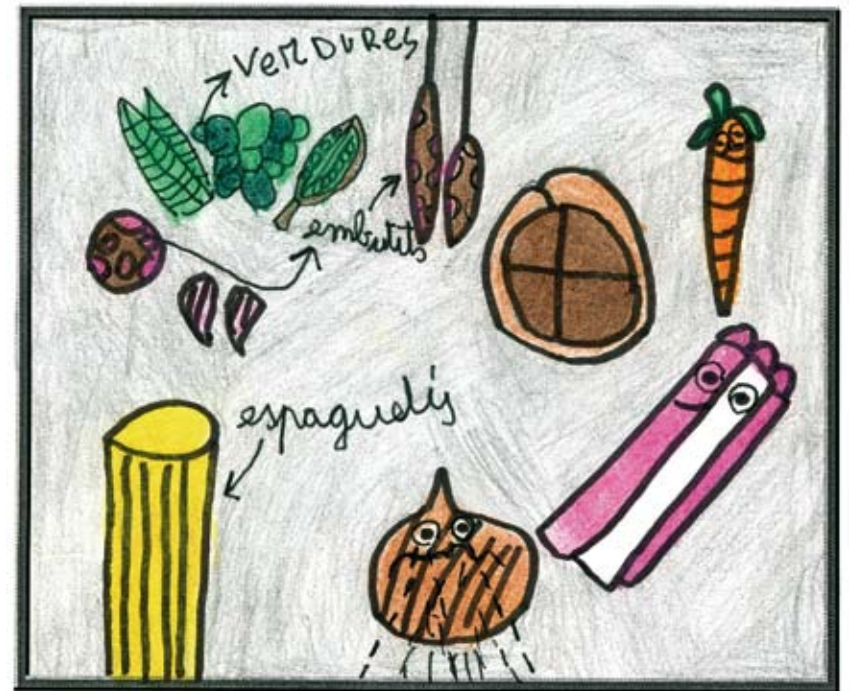
-Recordeu quan érem a l'hort penjant d'aquella bonica planta?

-Ah sí! Quins temps, aquells! Estàvem tranquil·les i relaxades sota el sol.



- Jo m'avorreixo moltíssim sense fer res.
- I què vols que fem dins d'un paquet?
- Noies, se m'acaba d'acudir una idea magnífica! He pensat que podríem fer una festeta dins d'aquella olla tan gran d'allà baix i que podríem convidar d'altres de per aquí que estan avorrits com nosaltres.
- Tu què vols fer, una festa o una escudella?
- Jo prefereixo l'escudella, que tindrà més substància!

Les lleties van començar a mirar al voltant seu i van veure les verdures, que eren unes fresques; els embotits, que eren una mica estrets; els espaguetis, que eren bastant estirats; els alls, que deien coses picants; les cebes, que ploraven per tot; la carn, que es posava vermella de vergonya; i les conserves, que tenien la cara molt dura.



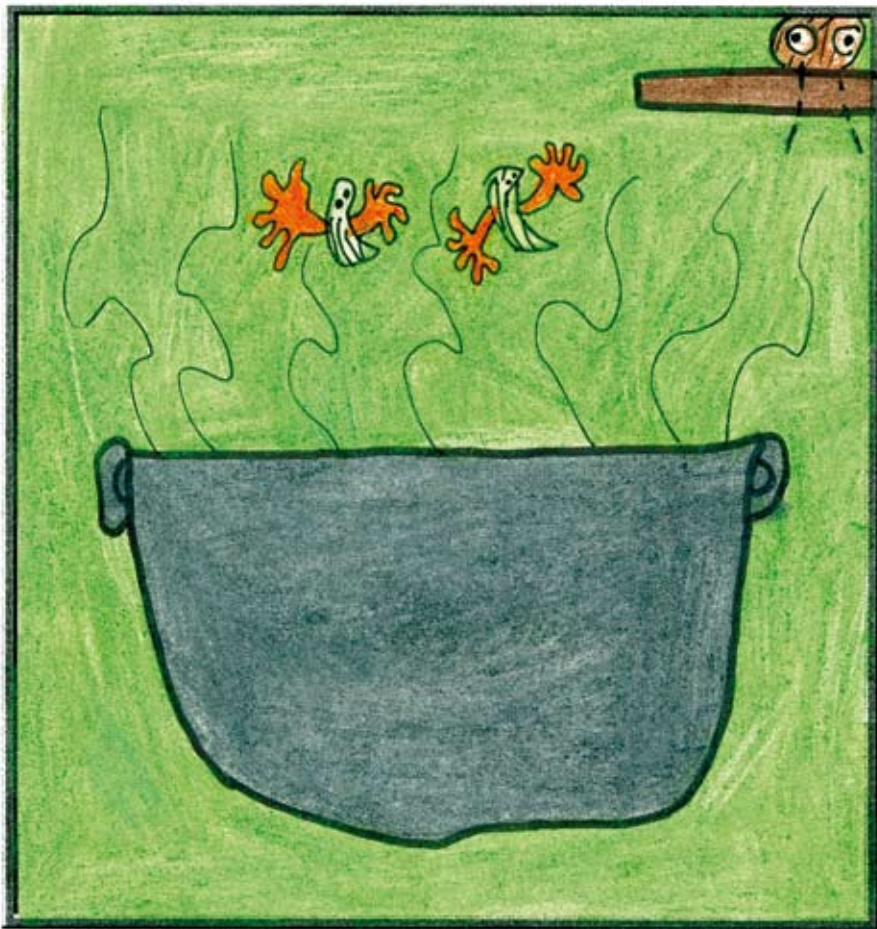
L'oli, que era relliscós, va ser el primer a ficar-se a l'olla. Una llentia que el va veure va dir:

-Mira l'oli, s'apunta el primer, ens deu haver sentit.

-Doncs ja podem començar.



Una pastanaga molt elegant va decidir extralimitar-se una mica i entrar a l'olla. Pel camí va demanar a una botifarra, que jugava a dòmino amb el senyor Bacó, que l'acompanyés.



Dos alls molt airosos van dir a una ceba que entrés amb ells a l'olla, per veure si s'animava una mica.

Tot era tan animat que les llentilles van decidir prendre un bon bany abans d'anar a la festa. Van agafar impuls totes plegades per trencar el paquet i així poder sortir-ne.

-1, 2, 3... *Tuuuuuuuu!!!*



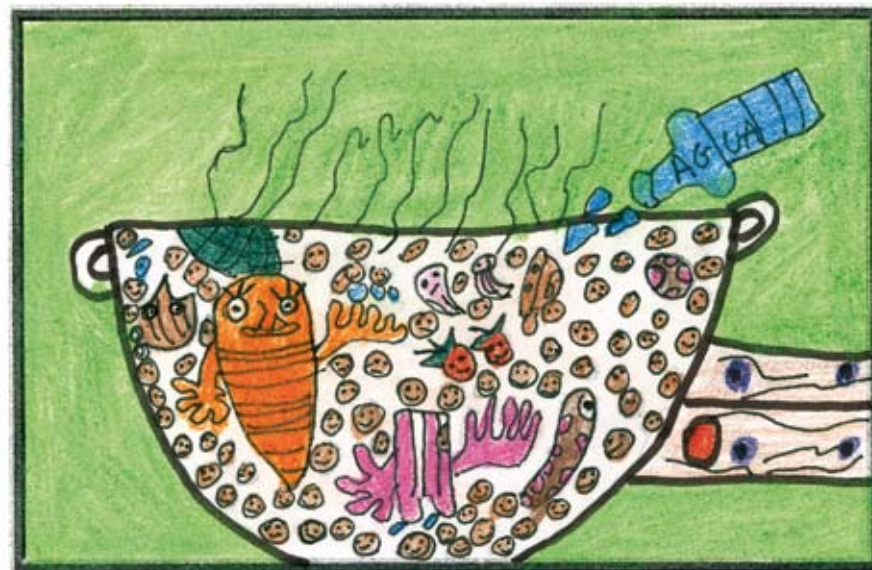


Un tomàquet tossut va dir a un altre:

-Jo hi vull participar, creus que ens acceptaran?

-Si no ho intentem mai no ho sabrem, vinga!

Allò es va posar ben calent i van decidir cridar una garrafa d'aigua per veure si així baixava una mica la temperatura. El pebre dolç s'hi va apuntar amb un gran somriure, i una mica de sal, que es va queixar que no l'haguessin cridat abans, hi va posar el glamour.



La festa va ser tot un èxit!

¡Fi!

Escudella de lleties a la catalana

Ingredients:

-300 g de lleties



-50 g de bacó



-2 botifarres



-2 tomàquets frescs



-1 pastanaga



-2 alls



-Oli d'oliva



-1 ceba gran



-Pebre dolç



-Sal, al gust



Preparació:

·Poseu les lleties a remulla 4 hores abans de cuinar-les.



·Escalfeu l'oli en una olla i fregiu-hi el bacó tallat i les botifarres.



·Incorporeu-hi els alls i la ceba picats, i cuineu-ho.



·Afegeu-hi la pastanaga i el pebre dolç, i tot seguit les lleties escorregudes.



·Cobriu-ho amb aigua freda, saleu-ho, tapeu l'olla i cuineu-ho a foc lent 2 hores.



La Festa de les Llenties

Centre:

Centre Ocupacional Caviga. Viladecans

Directora:

Isabel Ortuño Esteban

Tutor/a:

Angie Algaba Ramírez
Juani Viedma Vega

Alumnes:

Carlos Cadenas Perelló
Juan José Ferrer Orran
Mireia Herrador Carmona
Laura Juanes Berjano
Mercedes López a
Paco Panadero Jiménez
Ruth Salido Artero
Lucía Torralvo Sánchez
José Antonio Vicente Lacarra
Amaya Yurrita Mauffret



Acte de lliurament de premis a la C.C. celebrat el dimecres 29 d'abril al Centre Ocupacional Caviga de Viladecans. Entrega els premis el Sr. Jordi Anguera i Camós, Director de l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya.

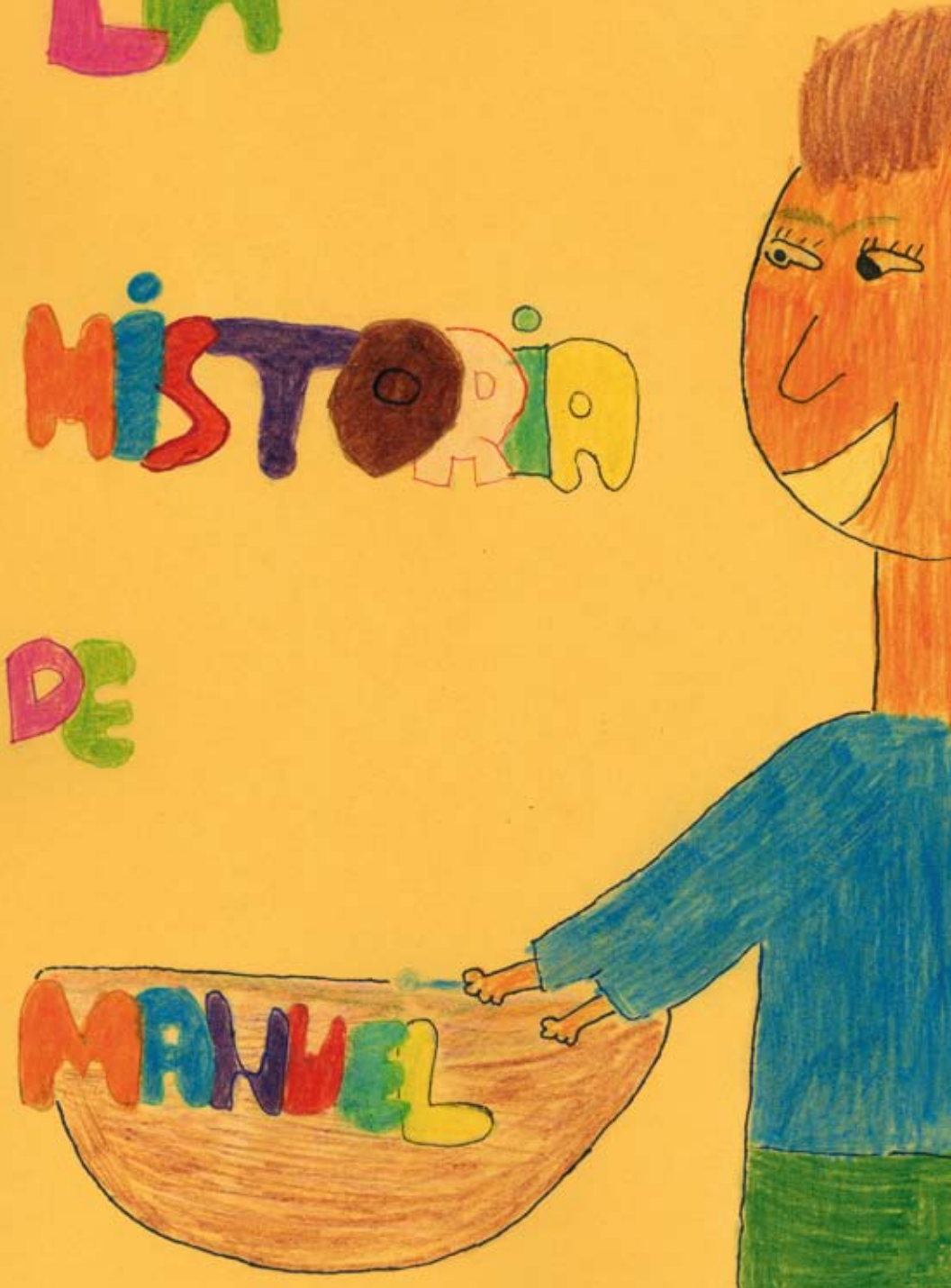
La Història de Manuel

LA

HISTÒRIA

DE

MANUEL



Manuel era un xiquet que tenia 4 anys i era molt llest. Tenia molts amics que eren molt bons xiquets. A Manuel li agradava molt la seua classe, s'ho passava molt bé a escola.

Quan Manuel arribava a casa, explicava a son pare i a sa mare tot el que feia a escola amb els seus amics. Esta setmana, a escola parlarien dels llegums, i Manuel estava molt preocupat perquè no li agradaven els llegums. Mare, esta setmana parlaran dels llegums, i la mare de Manuel li va dir: Doncs tu pots dir que t'agraden els cigrons, les llentilles.... Sí, però mare, quan parlem dels fesols, saps que no m'agraden.

Sí, però Manuel, a tots els xiquets no els agraden els llegums. Com que Manuel estava molt preocupat, sa mare va pensar com s'ho podria fer perquè Manuel menjara fesols.

Li va fer fesols de moltes maneres, però quan Manuel els veia deia que no en volia menjar perquè eren un poc lletjos i fastigosos.

El pare de Manuel, quan va arribar de treballar, li va dir:

-Pare: Hola fill, què has fet hui a escola?

-Manuel: m'ho he passat molt bé, he sigut el responsable de la classe.

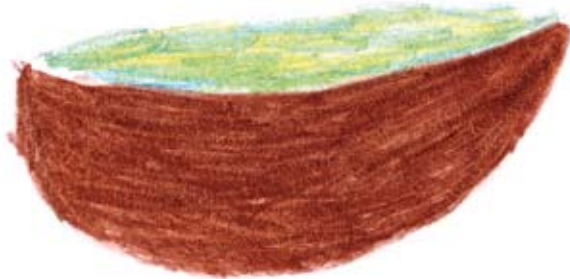
-Pare: sí? has sigut el responsable? Que orgullós estic de tu, Manuel. M'ha dit la mare que esteu parlant a classe dels llegums. Saps, Manuel? Els llegums són molt bons, tenen moltes vitamines, minerals i proteïnes.

-Pare: Vols que et conte una cosa?

-Manuel: Sí, pare, conta-m'ho.

El pare de Manuel li va contar que quan ell era menut tampoc volia menjar llegums. Sí, pare, tu no volies menjar llegums? Doncs ara t'encanten. Sí! Ma mare me'ls feia amb tant d'afecte i tantes vegades que no vaig poder dir-li que no. La mare també te'ls fa amb molt d'afecte, com la iaia me'ls feia a mi.

Manuel estava molt content amb el que li havia contat son pare, i a escola ho va explicar als seus amics, que a son pare no li agradaven els llegums i ara li agraden, i pensava que havia de menjar llegums perquè sa mare estiguera contenta.



La mestra els va contar un conte d'uns llegums, que a Manuel li va agradar molt i va dir a sa mare que ja no li pareixien tan lletjos i fastigosos.

Sa mare li va dir, clar Manuel, perquè no ho són.

Manuel va anar a casa de la iaia a sopar i van jugar la iaia, el iaio i Manuel. Jugaven a l'oca, que els agradava molt.

El iaio de Manuel era professor i estava jubilat, li ensenyava moltes coses a Manuel, li encantava estar amb ell.

Manuel va contar a tots el que havia passat a escola i a casa, també parlaven molt dels llegums.

La mare de Manuel estava ja desesperada i no sabia què fer perquè Manuel menjara llegums, i pensant i pensant, un dia se li va ocórrer fer-li fesols amb perdiu, perquè la perdiu era el menjar preferit de Manuel.

RECETA.

HABICHUELAS

BLANCAS

CON

PERDIU.

-Els fesols es posen en aigua la nit anterior, en un recipient.

-S'ompli una olla amb aigua i es posa al foc.

-Se sofrig en una paella la perdiu amb tres fulles de llorer.

-Quan ha bullit s'hi aboquen els fesols, sal i es posa a coure tot junt, durant cinc minuts, i ja estan fets.

Aquell dia que va fer fesols amb perdiu, sa mare va pensar: Si Manuel els veu no se'ls voldrà menjar, així que els trituraré. Manuel va arribar d'escola i va dir a sa mare,

-Mare! Què has fet hui per a dinar?

Sa mare, que era molt llesta, li va dir, he fet perdiu, el teu menjar preferit, amb una salsa nova que m'he inventat jo. Llavors va dir Manuel,

-Que bé! que bé! perdiu, quant et vull mare,estic desitjant menjar-la amb la teua salsa nova.



Doncs vinga Manuel, comença a parar la taula que quan arribe el pare dinarem.

Manuel estava supercontent, i va ajudar sa mare a parar la taula.

Al cap de poc va arribar son pare i li va dir:

-Hola Manuel, que bé, ja has parat la taula!

-Què hi ha per a dinar?, va preguntar,

i Manuel va contestar: -Pare, hui menjarem perdiu amb una salsa nova que ha inventat la mare.

El pare, que ho sabia, es va posar a riure i després va dir a Manuel, dis-li a la mare que porte el dinar, que jo també vull tastar-ho.

Es van posar a dinar els tres, i Manuel, molt content, deia, mare, mare, que bona que està la perdiu amb esta salsa nova que has fet amb tant d'afecte per a nosaltres.

La mare i el pare van riure i van dir:

-T'agrada Manuel, t'agrada?

Manuel els va contestar: -Sí, sí, està boníssima.

Sa mare li va dir: -Vols saber amb què estan fetes? Sí, sí, mare, dis-m'ho, que està deliciós. Doncs quan t'ho diga no t'ho creuràs, està fet amb fesols. No m'ho digues, no m'ho

puc creure, m'estàs enganyant, els fesols no m'agraden gens.

Lavors Manuel va preguntar,

-Pare, és veritat que la mare ha fet la salsa amb fesols?

Sí fill, sí, veus com els fesols estan bons?

I Manuel va dir: -Mare, m'has de fer més vegades fesols! Demà, a escola, ho contaré a tots els meus amics.

L'endemà, a escola, Manuel va contar a tots els seus amics que havia menjats fesols i que estaven molt bons. La seua amiga Ana li va dir:

-És que mai havies menjat fesols?

I Manuel li va dir -No, és que llavors no m'agradaven, els veia tan lletjos que no volia menjar-ne, i ara, gràcies a ma mare, els he tastat triturats amb el meu menjar preferit, que és la perdiu, i m'han agradat molt.



La mare de Manuel va quedar molt contenta, perquè havia aconseguit que Manuel menjara fesols, perquè els fesols són molt bons per a l'alimentació dels xiquets.

El pare i la mare de Manuel es van posar molt contents quan Manuel els va dir que feren prompte fesols per a convidar els seus amics a tastar un menjar tan bo

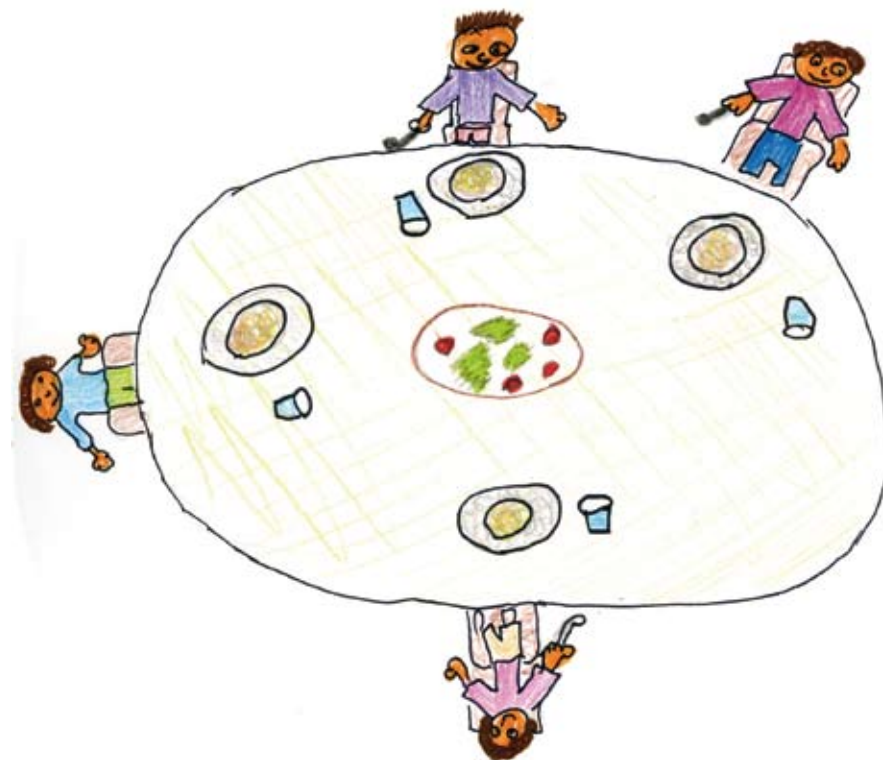
Abans de dir que una cosa no t'agrada, has de tastar-la!

Dissabte es van reunir tota la família per a dinar, i Manuel explicava supercontent al iaio que havia menjats fesols amb perdiu.

Llavors tota la família va menjar fesols amb perdiu.



Manuel i la seua Família



La Historia de Manuel

Centre:

Col·legi Ntra. Sra. de Belen. Almansa

Director:

Jesús García Segovia

Tutor/a:

Marina Quiléz García

Alumnes:

María del Mar Campos Mínguez

Cristina Vizcaíno Bonete

Alessandro Romano Sáez

José David González Gil



Acto de entrega de premios de la Junta de Comunidades de CASTILLA LA MANCHA, Celebrado el 14 DE MAYO en el colegio NUESTRA SRA. DE BELEN DE ALMANSA. Entrega el premio el ltmo. Sr. Jesús Montalvo Garrido, Director general del Instituto de Consumo.

Tiga La Formiga





Les formigues del formiguer de la Tiga, eren conegudes com “les mandroses golafres” i amb raó. Aquest sobrenom els venia donat perquè mai s’esforçaven per res. Això havia fet que la seva dieta s’empobrí fins a reduir-se només a molles de galetes i



trossets de xocolata.

Com us podeu imaginar, aquesta tribu de formigues tenia els dies comptats amb aquesta dieta tan inadequada, i elles ho sabien.

Cada nit, les poques que quedaven es reunien per a trobar una solució.



La resposta al seu dilema no arribava mai, fins que una nit, a la Tiga, la més sàvia de totes, li van sortir les paraules que totes esperaven:



Ara el problema era trobar el seu aliment principal.

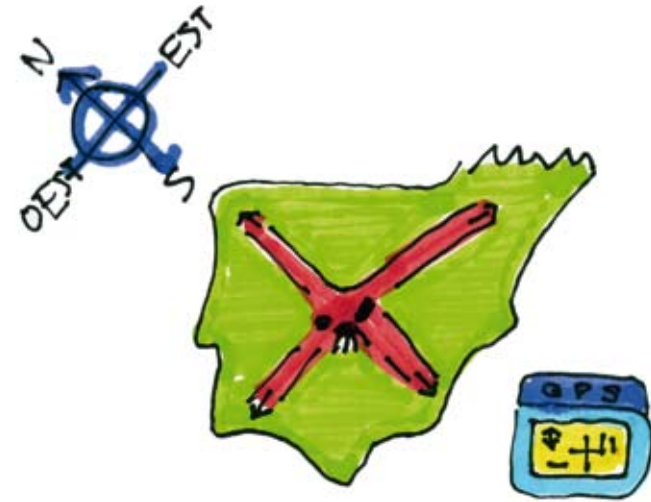
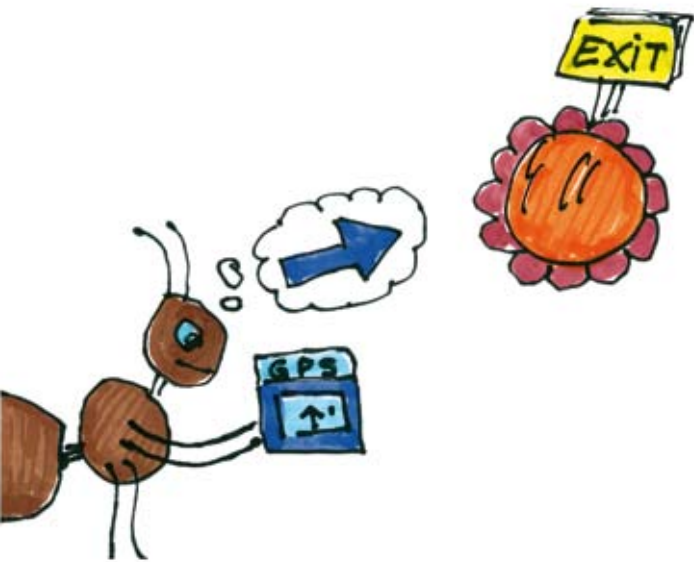


-Mengem embotits! -diu una

-Provem amb la sopa! -diu l'altra.

Però no es posaven d'acord.

Va ser un altre cop la Tiga qui va proposar sortir a buscar menjar, posant-se com a propòsit tornar amb un aliment sa i bo.



Van buscar per tot arreu i al final del dia, una d'elles, va trobar un gra ben bo en una zona on tots els del lloc l'anomenaven : llentia.



Va arribar al formiguer i ho va ensenyar a les altres.

Només tastar-ho van poder comprovar que es tractava d'un aliment molt bo i saludable, però:



Com que no era complet, van decidir barrejar-lo amb tots els productes que havien arribat a la colònia després de la batuda. Una mica de tot: embotit, ceba, pastanaga, espècies...



confegint així un llistat d'ingredients com aquest:

La Recepta:



i així.....

Ho van posar tot a la cassola i en va sortir un menjar exquisit i nutritiu : la futura dieta de la tribu.



El grup va sobreviure i encara avui existeix, ja no mandregen, ara tothom les coneix com “les incansables golafres”, perquè no paren de buscar llavorettes i cada dia preparen uns plats de llegums per llepar-s’hi les potetes.



Han augmentat el nombre d'aliments en la seva dieta i han introduït nous sabors als seus plats, basant-se, això sí, en LES LLEGUMS.



Tiga. La Formiga

Centre:

Col·legi Mater salvatoris. Lleida

Directora:

Concepción Sagüillo López, c.s.

Tutor/a:

Sonia González Valcárcel

Rosa M^a Bergadà Bergadà

Alumnes:

Susana Rose Colinas Fischer

Júlia Ferrín López

Ana U. Lafarga Mas

Marta Lloret Brallans

Julia Masot Roca

Carolina Subirà Castañé



Acte de lliurament de premis a la C.C. celebrat el dimecres 29 d'abril al Col·legi Mater Salvatoris de Lleida. Entrega els premis el Sr. Jordi Anguera i Camós, Director de l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya.

LA FAMILIA

LEGUMBRE

La Familia Legum





Una vegada hi havia... una família de llegums que vivien al país dels vegetals, al costat de la família Verdures i molt a prop de la mansió de les fruites. Es pot arribar a sa casa seguint la senda de les hortalisses, baixant pel turó dels cirerers.

Al pare li deien Senyor Pésol, i era xicotet, redó i molt somrient, i mai s'enfadava; en canvi, la seua dona, la Senyora Fesol, amb el seu mal humor, sempre discutia amb el marit. Ella conservava la bellesa de la seua joventut, que mai va perdre, i això que havia tingut dos fills.

La major, la senyoreta Llentilla, Llentilleta per als amics, i el menudet, Cigronet, redó i simpàtic com son pare. Quina família! Sempre junts d'ací cap allà. Amb els veïns del costat es portaven divinament, perquè tant Llentilleta com Cigronet anaven a jugar tots els dies a casa de les Verdures.

Totes les vesprades, la senyora Lletuga preparava per als seus fills, Bleda i Floricol, el berenar. A poqueta nit, el senyor Pésol s'hi acostava i cridava els seus fills perquè anaren a gitar-se.

Tots els dies, s'alçaven molt de matí i s'apropaven a la mansió de les fruites per ajudar



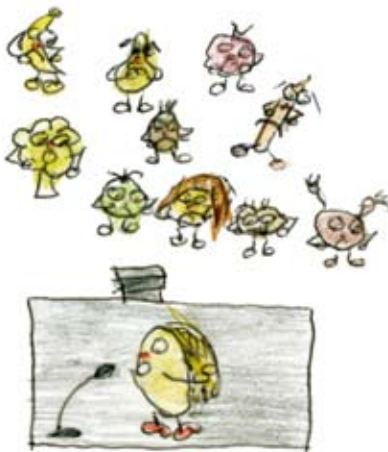
en les tasques municipals.

L'alcaldesa era la senyora Creïlla, que era molt llesta, però quasi mai deixava parlar els altres en els plens de l'ajuntament.

Un dia d'estiu, es va sentir pels altaveus de la torre de l'església que calia reunir-se en l'ajuntament per a tractar uns temes molt importants i ningú hi podia faltar, hi havien d'anar fins i tot els grans d'arròs.

Hi van acudir tots i cada un dels components del país dels vegetals, i van anar asseient-se a poc a poc en les butaques de l'ajuntament.

La cara de la senyora Creïlla reflectia certa

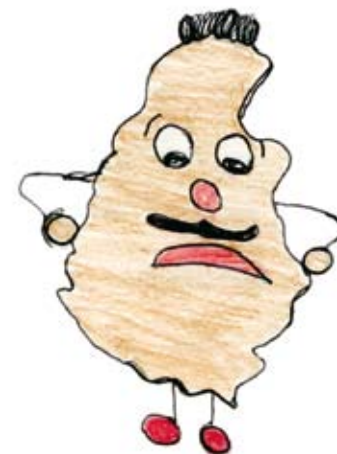


preocupació i això tenia espantats tots els assistents, que s'impacientaven per saber el motiu del ple.

"Atenció, atenció ens hem reunit ací",

va començar dient el secretari de l'ajuntament, el senyor Moniato, i tots van callar a l'acte i van atendre en silenci.

"Ens hem reunit ací perquè els nostres amics, els habitants de la Terra, estan en perill, i hem de salvar-los. Com heu pogut veure per televisió,



les guerres, els terratrèmols, els volcans, el canvi climàtic i els mateixos humans han provocat que hi haja fam i que es muiren molts xiquets per això. Com sabeu, nosaltres podem posar fi a este problema fàcilment, per a la qual cosa ens han entrenat".

Tots els presents es van posar molt seriosos i preocupats.

"Com ho farem?" va dir el senyor Cogombre.

El general Api es va alçar i va dir:

"El pla és el següent: enviarem una avançada amb la família Fruita"

i així ho van fer; la van enviar per mitjà del llançador d'alta freqüència, que és un aparell transmissor pel qual es viatja al nostre planeta des del seu a la velocitat de la llum, de tal forma que la família Fruita va aparéixer al capdamunt del volcà Etna i, és clar, com que feia calor, van haver de tornar preocupats i tristos. Més tard, el general va dir:

"Bo, ara enviarem la família Verdura" i així ho van fer.

La senyora Lletgua i els seus fills, Floricol i Bleda, van caure enmig de l'oceà Atlàntic i el fred de l'aigua quasi els ofega i van haver de tornar molt disgustats.

"Tan sols ens queda la família Llegum", va dir el general, i així va ser.

El senyor Pésol va caure a Múrcia i es va clavar a terra, i immediatament es va multiplicar per un milió i Espanya i el món es va omplir de pèsols; d'altra banda, Llentilleta va caure a Extremadura. En caure a terra es va multiplicar per mil milions i el món es va omplir de lletilles igualetes. Cigronet, al seu torn, va caure sobre el camp d'Andalusia i es va multiplicar per deu milions de milions, de forma que el món es va omplir de cigrons. I, per descomptat, a la senyora Fesol se li va fer un somriure enorme en caure sobre el camp

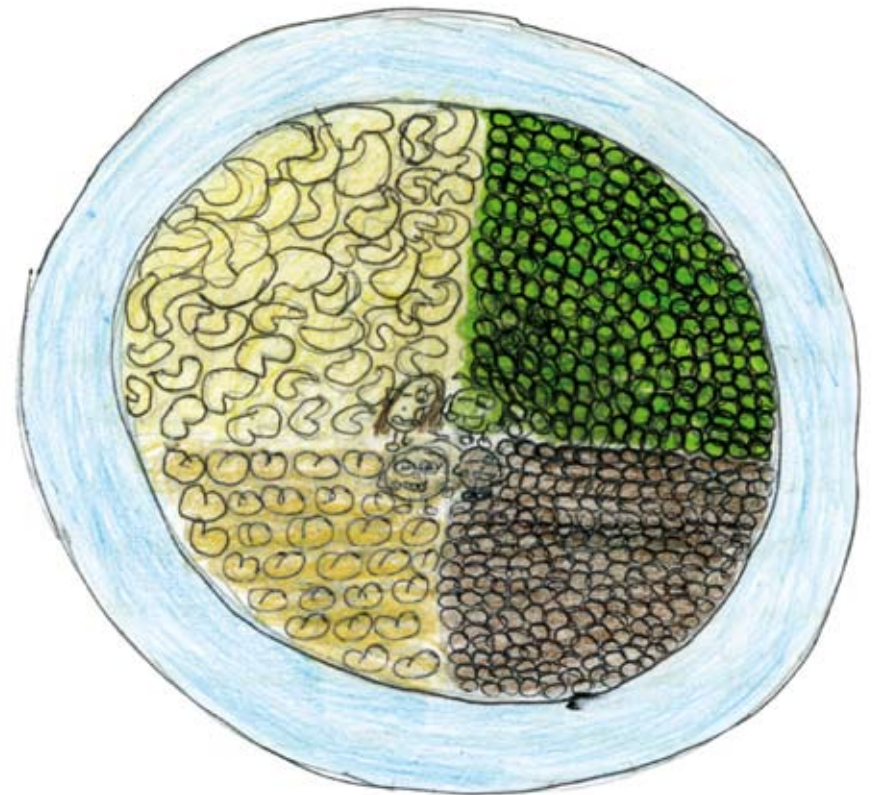


d'Elx, perquè gràcies a l'aigua del Vinalopó es va multiplicar per trenta mil milions i els fesols van inundar el planeta Terra.

Tan contents estaven que la família Llegum es va quedar a la Terra, i ja no van tornar al país dels vegetals. Es van quedar a viure ací amb nosaltres, i els xiquets van deixar

de morir-se de fam i al planeta Terra es va acabar definitivament la fam.

Jo els veig tots els dies quan vaig a dinar i sempre em piquen l'ullet i em somriuen.



M'han dit que a la plaça Major del país dels vegetals han fet un monument a la família Llegum, per haver sigut els únics que van salvar el món després de la crisi del 2009.



Per això dic:

Visquen els llegums! Ens donen la vida!

I si esteu fluixos i voleu estar ben forts, apunteu-vos esta recepta:

Ingredients:

- 200 g de fesols,
- 200 g de bajoques,
- 1 all,
- 1 ceba,
- 2 tomaques,
- jolivert,
- pebre,
- aigua.



Poseu aigua en una cassola i tireu-hi els 200 g de fesols.
Deixeu-los que es coguen durant 45 minuts a foc lent.
Després, en una paella poseu oli i tireu-hi 200 g de bajoques,
afegiu-hi un all i ceba picada. Quan estiga tot sofregit,
incorporeu-hi dues tomaques tallades a daus i molt poc de
pebre. Mentre es coga remeneu-ho. Quan estiguen fets els
fesols, retireu-los i tireu-los a la paella amb el sofregit que
heu fet. Deixeu que es faça durant 3 o 4 minuts i llest.

Ja teniu el teu plat ben bo. I ara,
a menjar i a disfrutar!

Moralitat:

Està en les nostres mans cuidar el planeta, en allò més
simple està la solució a molts dels nostres problemes.

Qui diria que a la terra estan els aliments que necessitem per
a posar fi a molts problemes com la fam?



La Familia Llegum

Centre:

Col·legi La Devesa. Elx

Directora:

Marisa Nogués Borrás

Tutor/a:

Lara Martínez Bernal

Alumnes:

Ana Salas Fernández

María López Guerrero

Yasmine Guilabert Martínez

Paula Ruiz Martín



Acto de entrega de premios en la C.V. celebrado el pasado jueves 2 de abril en el Colegio La Devesa de Elche. Hace entrega la Ilma. Sra. Da. Silvia Ordiñaga Rigo, Dtra. Gral. de Comercio y Consumo de la G.V.

**LENTEJITA
VUELVE A SER
FELIZ**

Lentilleta Torna a Ser Feliz



El supermercat del poble estava totalment ple de tota classe de productes, les estanteries estaven a vessar, era com una ciutat enorme on la xicoteta Llentilleta se sentia prou sola. Hi havia moltíssims carrers immensos: el carrer dels Lactis, el carrer de les Fruïtes, el carrer de la Pastisseria i molts més. I en tot este entramat de carrers hi havia un xicotet racó, al costat de les Pastes: la zona dels Llegums. I allí es trobava la protagonista de la nostra història, la xicoteta Llentilleta. Fins feia un any ella havia viscut molt feliç en el seu xicotet hort envoltada dels pares i germans; pels matins gaudien del sol del camp amb els seus cosins els fesols, els seus tios els cigrons, els xicotets donyets verds del barri que eren els pésols, les bajoques, els tramussos, les faves...

De vesprada, el iaio alfals reunia tots els menuts i els contava boniques històries sobre els seus familiars que habitaven en altres continents, com la cosina soja, que vivia a Àsia, i el cruixent cacauet que, a Amèrica, s'encarregava de realitzar boníssimes cremes que els xiquets menjaven amb gran entusiasme.

Tots ells formaven part de la gran família dels LLEGUMS.

La vida transcorria amb tranquil·litat fins que un dia va arribar a la granja una enorme furgoneta de la qual van baixar uns senyors que, després de parlar durant una estona amb els amos, van començar a collir llegums i més llegums.

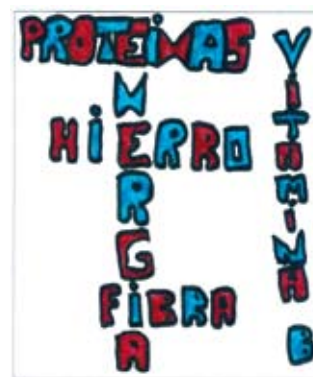


Llentilleta estava un poc espantada, però el iaio alfals es va dirigir a ella i li va dir que estiguera tranquil·la, perquè anaven a emprendre un viatge molt interessant, un viatge que tots els llegums desitjaven fer: es tractava de viatjar des de la granja fins a uns grans edificis anomenats "supermercats", en els quals podrien trobar-se amb membres de totes les seues famílies, fins i tot amb aquells que vivien en altres països com la soja o els cacauets. A més, ja no hauria de portar la seua fundeta de sempre, sinó que estaria adornada amb boniques bosses de colors que serien l'enveja d'aquells llegums que no havien sigut elegits per a fer este viatge. I el que era més important: de segur que prompte la comprarien i passaria a formar part de la dieta de tots els xiquets del poble, a qui ajudaria a créixer sans i forts, ja que de tots era sabut que posseïa hidrats de carboni i proteïnes que els convertirien en xiquets plens energia, a més de vitamines del grup B, que els farien aconseguir esta energia a través dels



aliments, i ferro amb el qual podrien transportar oxigen a través de la sang.

Déu meu! Com de contenta estava Llentilleta, desitjava amb totes les forces anar-se'n al supermercat per poder ajudar tots els xiquets del poble.

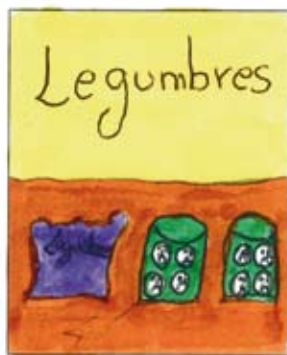


Gràcies a ella i a altres familiars seus, els veurien créixer saludables i feliços.

El viatge va ser més llarg del que es pensava, però estava tan contenta i tan ansiosa per arribar a la seua nova casa que no notava a penes el cansament; a més, pel camí havia conegut moltes noves amigues i en una de les parades els havien posat uns vestits de colors molt bonics amb els quals es trobava francament guapa.

Per fi va arribar el moment tan esperat: van baixar de l'enorme furgoneta i, muntades en divertits carrets, van ser portades fins al supermercats, on van ser col·locades cada una en la seua estanteria corresponent. Llentilleta estava molt, molt contenta, tot era tan bonic i tan diferent del que havia vist durant tota la seua vida anterior.

Tots els llegums es van fer prompte amigues i quan a les vesprades tancaven el supermercats, feien unes festes divertidíssimes en el seu racó. Hi havia llegums de totes les parts del món i cada una anava contant les seues experiències: hi havia uns brots de soja, els iaios dels quals havien sigut servits en el sopar de fi d'any de l'emperador Lao Xin, i uns fesols els pares dels quals havien adornat el dinar de Nadal del president de Mèxic; quines vides tan interessants, i com de bé que s'ho passaven totes juntes. Però els dies passaven i ja no quedaven més històries que contar ni més jocs a què jugar, així que l'avorriment s'anava apoderant de tots els llegums del racó, i va ser llavors quan van començar a dedicar més temps a observar tot el que passava en el supermercat.



Hi havia molta gent que els visitava tots els dies: adults, xiquets, persones majors... Però quasi tots passaven de llarg per davant de Llentilleta i els seus amics. Al fons es veien sempre somrients els membres de la colla de la Patisserie Industrial, els xiquets sempre estiraven dels carrets de les seues mares cap a esta zona i agafaven grans quantitats de tots estos productes. I el mateix passava amb la zona dels Congelats, on sobretot acudien amb freqüència els adults a omplir els seus carros, perquè, segons sentia Llentilleta quan passaven davant d'ella, era menjar "ràpid i fàcil de preparar". Llentilleta i els seus amics intentaven fer-se vore quan passaven per davant d'elles, unflaven els pits fins al punt que pareixia que les bosses havien de rebentar, però la gent passava de llarg sense fer-los cas.

Els dies passaven i l'avorriment era insuportable, i també la tristesa que sentien tots els llegums, fins que un dia les coses van començar a canviar. Llentilleta va observar que els xiquets ja no corrien feliços d'un costat a l'altre del supermercat, sinó que es quedaven al costat dels seus carrets, no tenien massa bon color i a més s'havien engreixat moltíssim i pareixien cansats.



Llentilleta tenia la solució en les seues mans, però no sabia com fer-ho saber a tot el món. Tan senzill que era, dues o tres vegades a la setmana llegums, més verdura, més fruita... Calia prendre mesures i s'havia de fer ja.

Entre tots els llegums van idear un pla. Tot estava preparat: l'endemà, quan els carrets passaren per davall de les seues estanteries, anirien espentant-se les unes a les altres fins a ficar-se dins d'estos, havien d'entrar en les cases dels xiquets com fóra; i així va ser, ho van aconseguir, i una vegada que esta alegre família va arribar a les seues llars i van ser cuinats i tastats pels xiquets, tot va començar a funcionar molt millor, les famílies es trobaven molt més felices, plenes d'energia i les seues dietes eren molt més variades.

A partir d'aquell moment Llentilleta es va sentir molt, molt feliç, sabia que havia complit la seua missió correctament i per fi va tornar a somriure.

Fi



Recepta Elaborada amb Llegums:

"Olla Gitana"

Ingredients:

- 1/4 kg de cigrons
- 1/4 kg de fesols
- un nap
- una xirimoià
- 2 peres
- 125 g de bajoques
- 1/4 kg de carabassa
- 2 tomaques madures
- 1 ceba xicoteta
- 3 creïlles grans

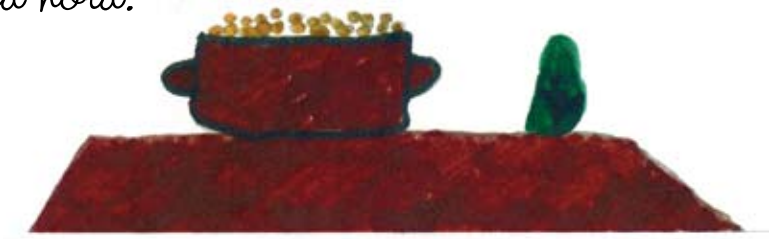


Preparació:

Poseu a remulla els fesols i els cigrons la nit anterior a la preparació d'esta recepta. - ¼ kg de fesols



Tireu a l'olla els cigrons i els fesols, amb un poc de sal, i deixeu-ho bullir durant almenys mitja hora.



A continuació, incorporeu totes les verdures i deixeu-les bullir durant almenys una altra mitja hora.



Poseu en una paella un poc d'oli d'oliva i fregiu la tomaca i la ceba; una vegada cuites, afegiu-ho als altres aliments de l'olla.



Al mateix temps que tireu el sobregit afegiu també les creïlles i les peres, i si veieu que falta un poc de sal després de tastar el caldo, és el moment d'afegir-ne.



Falta texto traducido

Que bo!!!



Llentilleta Torna a Ser Felic

Centre:

CEIP Rio Segura de Archena

Director:

Onofre Barquero González

Tutor/a:

Elisabeth Sánchez Rodríguez

Alumnes:

Iván Campuzano González
Cristina Campuzano Gallego
Rocio Cañavate Martínez
Cristina Carrillo López
Natacha Cervantes Abenza
Laura Fuster Rojo
Carmen M^a González Rios
M^a carmen López España
Celia López fernandez
Marta López Torrano
Daniel Martínez López
María Torrano Moreno
Inmaculada Palazón García



Entrega del premio el Director General de Atención al Ciudadano, Drogodependencias, y Consumo Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros.

