



Títol: **Un conte de colors, aromes i sabors. La Dieta Mediterrània**

7a Edició del Concurs de Contes Consum. Dia Mundial del Consumidor  
Biblioteca de Consum de la Cooperativa Consum

© CONSUM S. COOP. V  
Av. d'Alginet, 1 - 46460 - Silla  
www.consum.es  
Any de divulgació 2012

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'esta obra només pot ser realitzada amb l'autorització de Consum S. Coop. V.

**Primera Edició:** Setembre 2012

**Tiratge:** 2.000 exemplars

**Maquetació:** Engloba

**Impressió:** Este llibre s'ha imprès a El Tinter, SAL, empresa certificada ISO 9001, ISO 14001, EMAS i cadena de custòdia FSC®.

Este logo  
lo pone  
la imprenta

Per a esta publicació s'ha utilitzat paper Conquerot Texture de 300g per a la coberta i offset blanc Print Speed de 110 g per a l'interior. Els dos papers estan certificats FSC®, fet que garantix una gestió responsable, tant en la part ambiental com en la social, dels boscos originaris de la fibra de paper.

Este logo  
lo pone  
la imprenta

L'ús de paper certificat FSC millora la gestió forestal, afavorix evitar el sobreconsum i el desaprofitement, garantix els drets dels pobles indígenes, promou les oportunitats d'ocupació i protegeix els drets dels treballadors i afavorix la conservació de la diversitat biològica, entre altres accions.

**Motxilla ecològica i dades d'esta publicació:**

Nombre d'exemplars: 2.000

Nombre de pàgines: 196 més cobertes

El paper necessari per a la producció de cada exemplar és:

Per a produir cada unitat s'han generat els residus i consums següents:

Total de residus: 0,71 kg

Total de consum de H<sub>2</sub>O: 7 l

Total de consum elèctric: 4,56 kWh

Total de matèries primeres: 1,10 kg

Total d'emissions comptabilitzades en material i en el procés d'impressió: 2,35 kg

Depòsit legal: V 1879-2012



# Un conte de colors, aromes i sabors. La Dieta Mediterrània

**7a edició**  
de Contes Consum  
Dia Mundial del Consumidor

 **consum**  
COOPERATIVA

## Un món de contes

Conta la història que un jove viatger va anar recollint la saviesa que els ancians de cada lloc li anaven descobrint. I el que té de bo esta història és que al llarg dels seus viatges oferia tot el saber acumulat, enriquint els llocs per on passava amb noves aromes, bonics colors i deliciosos sabors.

Ara, este jove i molts altres més ens oferixen esta saviesa a través dels seus contes i gràcies a la iniciativa de la Cooperativa, per mitjà de la 7a edició del Concurs de Contes Il·lustrats Consum.

Com a associació de consumidors, la nostra voluntat és fomentar estils de vida sans i saludables, promoure actituds responsables i fer-ne sabedors també els més joves, que com a consumidors tenen uns drets que els assistixen i uns deures.

I és que, encara que ja sumem més de 20 anys commemorant el Dia Mundial del Consumidor, en Consum no perdem la motivació pel foment de bons hàbits entre els més joves. Els primers anys com a Concurs de Cartells i, des de en fa set, com a Concurs de Contes Il·lustrats, on els menuts i joves consumidors treballen en equip i a l'aula per crear obres literàries de gran valor, en les quals han participat quasi 2.500 escolars de més de 90 centres escolars i ocupacionals.

El suport que les diferents administracions públiques ens han mostrat durant tot este temps és motiu d'una enorme satisfacció per la nostra banda. I no hauria sigut possible sense la implicació incondicional dels professors, educadors i directors dels centres educatius, als quals agraïm el gran treball que han dut a terme durant tot este temps i també en esta edició.

Llegint estos contes, us animem a viatjar i a descobrir la dieta mediterrània des de punts de vista molt diferents, però ja veureu que tots tenen una cosa molt especial en comú. I és que ens unix un mar, una conca, la del Mediterrani, d'on s'erigix un dels estils de vida més saludables del planeta.

A tots vosaltres, joves consumidors, esperem que este nou exemplar de la Biblioteca de Contes Consum, "Un conte de colors, aromes i sabors. La Dieta Mediterrània", us ajude a descobrir el plaer de portar una vida saludable i a conèixer els vostres drets i deures com a consumidors.



## Assaborim el que és nostre / 8

---

### Accèssit Educació Especial

Centre: Centre d'Educació Especial Virgen de la Esperanza de Cheste (València)

Tutora: Raquel Puerta Rodriguez

Text original en castellà

## Colora, Aroma, Sabroso i les receptes màgiques / 24

---

### Accèssit Centre Ocupacional

Centre: ASSIDO, Casillas (Múrcia)

Tutora: Eva Cristina Mesas Escobar

Text original en castellà

## La malaltia del Rei / 38

---

### 1r Premi

Centre: CEIP Guillem d'Entença de El Puig (València)

Tutora: Cristina Ferrer Álvarez

Text original en valencià

## La Violeta descobreix la Dieta Mediterrània / 54

---

### 2n Premi

Centre: SES de Sils (Girona)

Tutora: Montserrat Clapers i Gallissà

Text original en català

## El viatge d'Àngela / 74

---

### 3r Premi

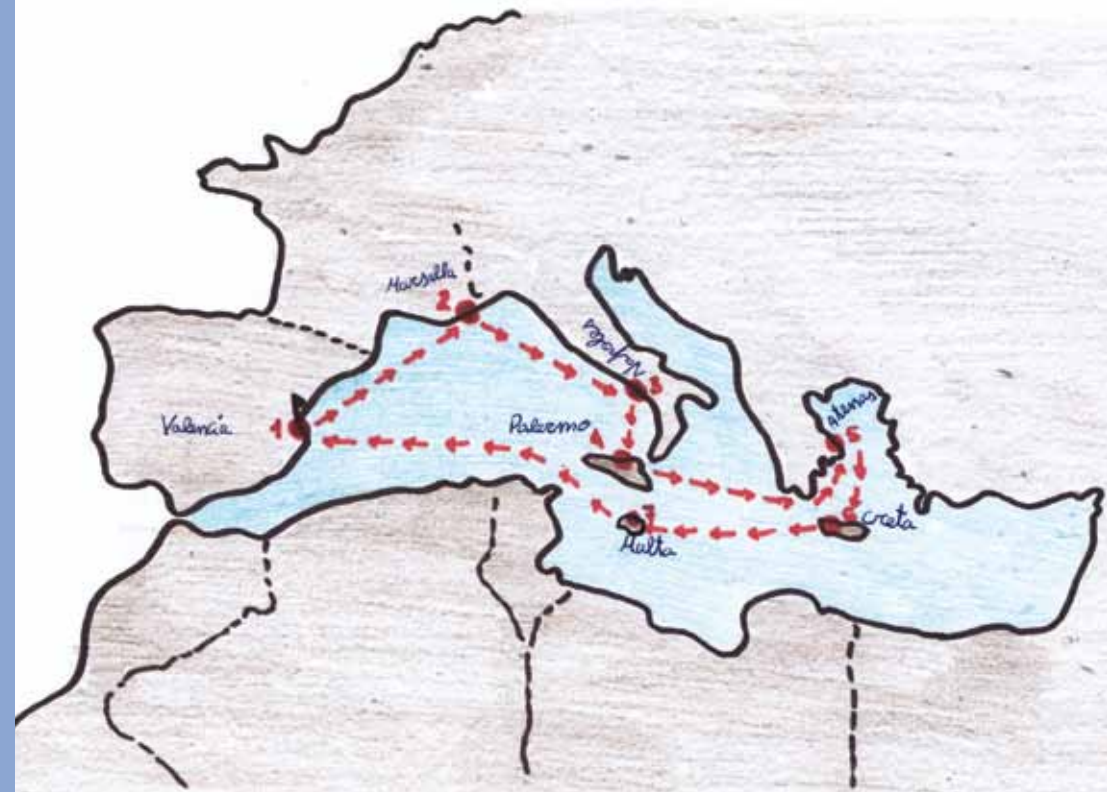
Centre: CEIP Miguel Pinilla de Almansa (Albacete)

Tutora: M<sup>a</sup> Belén Gascón García

Text original en castellà

.....  
Assaborim el  
que és nostre  
.....

**SABOREANDO LO NUESTRO**



Per fi va arribar el dia! Marxàvem de viatge.

Em diuen Natalia. Tinc 15 anys i tot seguit us contaré la història del nostre viatge pel Mediterrani.

Després de molt d'esforç, els meus companys de classe i jo vam aconseguir reunir els diners que necessitàvem per a anar de creuer. Durant el curs havíem estat treballant la dieta mediterrània i per fi ara podríem conèixer i assaborir els plats d'altres ciutats mediterrànies.

Estàvem molt emocionats i nerviosos perquè era la primera vegada que pujàvem en un vaixell tan gran. Com que mai havíem vist un creuer, ho vam buscar per internet. Sabeu com era? Doncs imagineu-vos un vaixell enorme amb molts pisos i cabines per a unes milers de persones. Tenia sales de jocs, restaurants, salons de ball, piscines, jacuzzis, una bolera, un cinema i un spa.

Guau. Era al·lucinant!

Voleu saber quina va ser la nostra destinació i les coses que vam aprendre i tastar en cada un dels ports on vam estar?



Vam eixir del port de València amb destinació a Marsella. Durant el camí ho vam passar fenomenal jugant en la piscina. Quan vam arribar a Marsella teníem molta fam i vam tastar la bouillabaisse, una sopa típica de Marsella feta amb tot tipus de peix.

Encara que al començament no volíem tastar-la, va resultar ser boníssima, i damunt bona també per a la nostra salut. Els peixos amb què es fa este plat es recullen en les mateixes aigües del Mediterrani i tenen vitamines A i D, tan necessàries per a nosaltres, els xiquets.

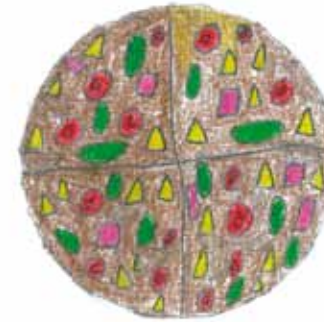
## MARSELLA: Bouillabaisse



### Ingredientes

Rape  
Pez de sus roque  
Mejillones  
Lumbas  
Calamaros  
Congrio  
Cigala  
Langosta  
Tomate  
Ajo  
Cebolla  
Tomillo  
Pimienta  
Comino  
Lawal  
Perejil  
Aceite de oliva

## NAPOLES: PIZZA NAPOLITANA



### Ingredientes

Harina  
Levadura  
Aceite de oliva  
Agua  
Sal  
Tomate  
Anchoas  
queso mozzarella  
acutenas  
origano, albahaca  
pimienta molena

Ens acomiadàvem de Marsella molt tristos perquè ens ho havíem passat molt bé. Ara descansaríem tota la nit per a poder arribar a la nostra destinació següent, Nàpols.

Nàpols era una ciutat italiana, i què era el més típic d'allí? La pasta i la pizza. Vam descobrir que la pizza i la pasta italiana la pots cuinar amb qualsevol ingredient: carn, verdura, fins i tot fruita! Ens van contar que un plat de pasta o pizza té tots els nutrients que necessitem en un menjar i, damunt, ens encantava a tots!

Eixe dia sí que vam gaudir menjant pizza i pasta per a dinar i sopar! Tots tastàrem la de tots i, la veritat, no sabíem amb quina quedar-nos. Tot i que el millor encara havia d'arribar. Es tractava d'unes postres típiques napolitanes, anomenades "sfogliatella napolitana", amb crema de pastisseria, formatge ricotta i fruita gebrada... Era deliciós!

NAPOLES: Sfogliatella



INGREDIENTES

Harina  
Sal  
Manteca de cerdo  
Agua  
Repleno de el pastel  
Semola  
Ricota fresca  
Canela  
Crema pastelera  
Fruta escarichada

PALEMA: caponata de berongina



Ingredients

oli de oliva  
aigua  
cebolla roja  
berongina  
ajo  
tombos de para  
actiusos  
okrasos  
pelesin  
sal mmiada  
azúcar  
limoncu de una lina

Després de deixar Nàpols vam pensar que no menjaríem res tan bo en el que ens quedava de viatge. Però llavors vam arribar a Palerm, una ciutat molt bonica on seguïrem descobrint els sabors mediterranis dels quals tant havíem parlat a classe. Els dies eren molt cansats i no paràvem ni un minut, de la piscina als tobogans, dels tobogans a les sales de joc, i quan arribàvem a les ciutats només volíem seguir menjant coses noves que a València no trobàvem.

A Palerm vam tastar la coneguda "caponata". Tots pensàvem que menjaríem alguna gallina farcida, però vam descobrir que la "caponata" era una ensalada que podíem menjar tant freda com calenta, acompanyada de "panini" o xapates, adobada amb un oli d'oliva amb el qual ens vam llepar els dits.



ATENAS: Avelogno



Ingredientes  
Carbó de poll  
ARROZ o pasta  
yemas de tueso  
Zumo de limon  
pimienta molida  
sal

Quantes coses en tan poc de temps. Només havien passat uns dies des que vam eixir i havíem descobert un munt de llocs i un munt de plats típics que podríem fer a casa quan tornàrem. De segur que a les nostres mares els semblava estupend que els ajudàrem una miqueta més. A més, moltes d'elles no coneixien els llocs que nosaltres estàvem visitant.

Deixàvem Itàlia per arribar a Atenes, la ciutat dels déus i del famós Partenó. Una ciutat muntanyosa on utilitzaven els mateixos ingredients que en la resta de llocs que havíem visitat i elaboraven plats tan bons com el que ens vam menjar aquell dia. Era molt difícil de pronunciar: es deia "avgolmono". Era una sopa que es pot fer amb arròs o amb pasta, ou i suc de llima. Quina combinació de sabors! Si les nostres famílies veren com ho tastàvem tot sense dir ni pruna, no s'ho hagueren cregut.

CRETA: Moussaka



ingredientes  
Carne de cordero  
Tomate triturado  
Burrina  
Cebolla  
Pimienta  
Hojas de menta  
Canela  
Nuez Moscada  
Vino Tinto  
Aceite de oliva  
Sal  
Bechamel  
Yogurt griego  
Queso rallado

Vam arribar a Creta, una de les illes gregues. Teníem molt d'interés a conèixer el seu plat típic: la "moussaka". Semblava tindre bona pinta i, a més, a escola l'havíem tasta perquè l'havia portat la mare d'Óscar que havia nascut a Grècia. Faria el mateix gust?

La "moussaka" estava feta amb capes d'albergines i carn de corder, coberta de beixamel amb formatge o iogurt. Encara que era la mateixa recepta, menjar-la a Creta va fer que tinguera un gust diferent.

MALTA: Llimpa pasta de pasta



Ingredientes

Sol  
Llimonja  
Aponle de oliva  
Ajo  
Alma Tienta  
Tasmate  
cebolla  
calda de caramè  
Giras de jarrón cruda

MALTA : Mgaret



Ingredientes

Arasa  
Harina  
Mantegulla  
Huesa  
Lericadura  
Rellena  
dátiles  
Cortesa de maitanya mallada  
anis  
aigua de asabraz

Aquella mateixa nit vam eixir cap a Malta. Malta era una illa molt tranquil·la i especial. El nostre viatge estava a punt d'arribar al final, però encara ens esperaven algunes sorpreses.

L'última nit que vam estar allà vam anar a un restaurant. Resultà que l'amo era espanyol i ens va convidar a menjar el plat típic de Malta, la "timpana" maltesa.

I de postres el "mgaret". Estes postres estan fetes d'una pasta farcida de dàtils fregits que s'ha de menjar calenta. Ens va agradar tant, que li vam demanar la recepta per a escriure-la en el nostre receptari de classe.

Quan vam arribar al vaixell ens vam reunir tots en una cabina. Estàvem emocionats per tot el que havíem tastat, tot el que havíem fet i tots els llocs que havíem visitat. Vam estar parlant una bona estona fins que ens va vindre la son i vam decidir anar-nos-en cada u a la nostra cabina.

Ens vam despertar tard, perquè estàvem molt cansats. Vam prendre el desdèjuni i vam preparar les maletes.

Vam pujar a la terrassa i llavors ens vam adonar que estàvem molt prop ja de casa. El nostre viatge havia acabat!

Gràcies a este viatge hem après a menjar una miqueta de tot i a assaborir els aliments que no ens agraden.

Hem descobert que tots els aliments ben preparats estan boníssims i que, per a trobar-nos bé de salut, hem de menjar de manera variada i amb aliments saludables, que damunt tenim tan a prop.

Després d'este viatge ja entenem el que és la dieta mediterrània. És una dieta sana i saludable que ens permet menjar de forma variada.

Tenim molta sort perquè vivim en un lloc on hi ha de tot.



.....

## Accèssit per a centres d'educació especial: Assaborim el que és nostre

Dels alumnes del Centre d'Educació Especial Virgen de la Esperanza de Cheste (València).

.....

**Lliura el premi:** Directora Gerent de l'Institut Valencià de la Discapacitat (IVADIS), Sra. Carolina Salvador.

Reben el premi:

**Directora:** Carmen Monfort Nacher

**Tutores:** Raquel Puerta Rodríguez, Pilar Martínez Silvestre

### Alumnes:

Mabel García Valero

María Patón Guzmán

Nerea Soriano Martínez

Judith Cazorla Pleguezuelos

Paqui Mánez Faubel

Víctor Fanega Toral

Aarón Coll Bueno

Daniel Peirado Martínez

Amparo Valero Sorní

Paco Cortés Rodrigo

Montiel Sanchís Tomás

Aroa Rueda Martínez

Lliurament de premis l'11 de maig de 2012 en l'Auditori del Museu Príncep Felip, en la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.



11 de maig de 2012, en  
l'Auditori del Museu Príncep  
Felip de la Ciutat de les Arts  
i les Ciències de València.

Els autors i autores del conte premiat,  
junt a la Sra. Carolina Salvador, Directora  
Gerent de l'IVADIS i a l'Honorable  
Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller  
d'Economia, Industria i Comerç de  
la Generalitat Valenciana.

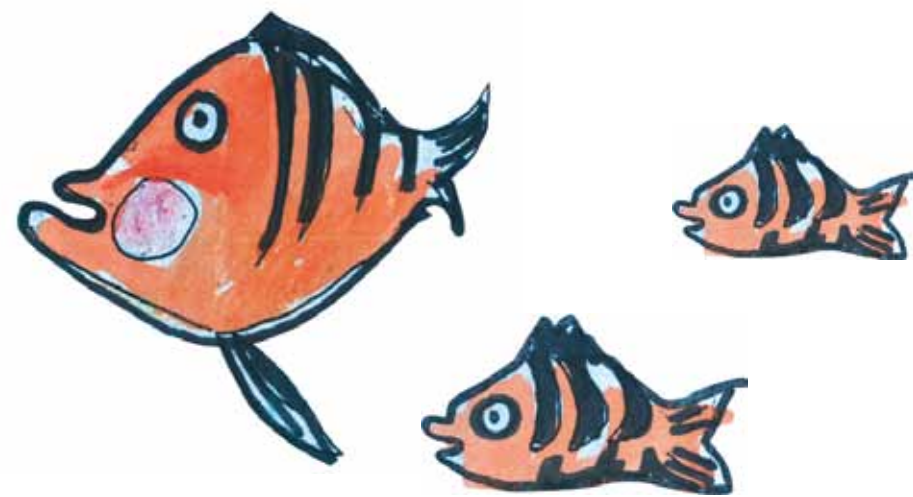
.....  
Colora, Aroma,  
Sabrosona i  
les receptes  
màgiques  
.....

COLORA, AROMA,  
SABROSONA Y LAS RECETAS  
MÁGICAS





Fa molts, moltíssims anys, el món era trist i estava en blanc i negre. Això era perquè el menjar no feia gust ni olor de res. I la gent menjava sense ganes i estaven sempre cansats, enfadats i tristos i avorrits.



Llavors, un dia que brillava molt el sol, va haver-hi assemblea de sirenes al mar Mediterrani, i a les sirenes no els agradava que la gent estiguera trista i avorrida i sempre enfadada.

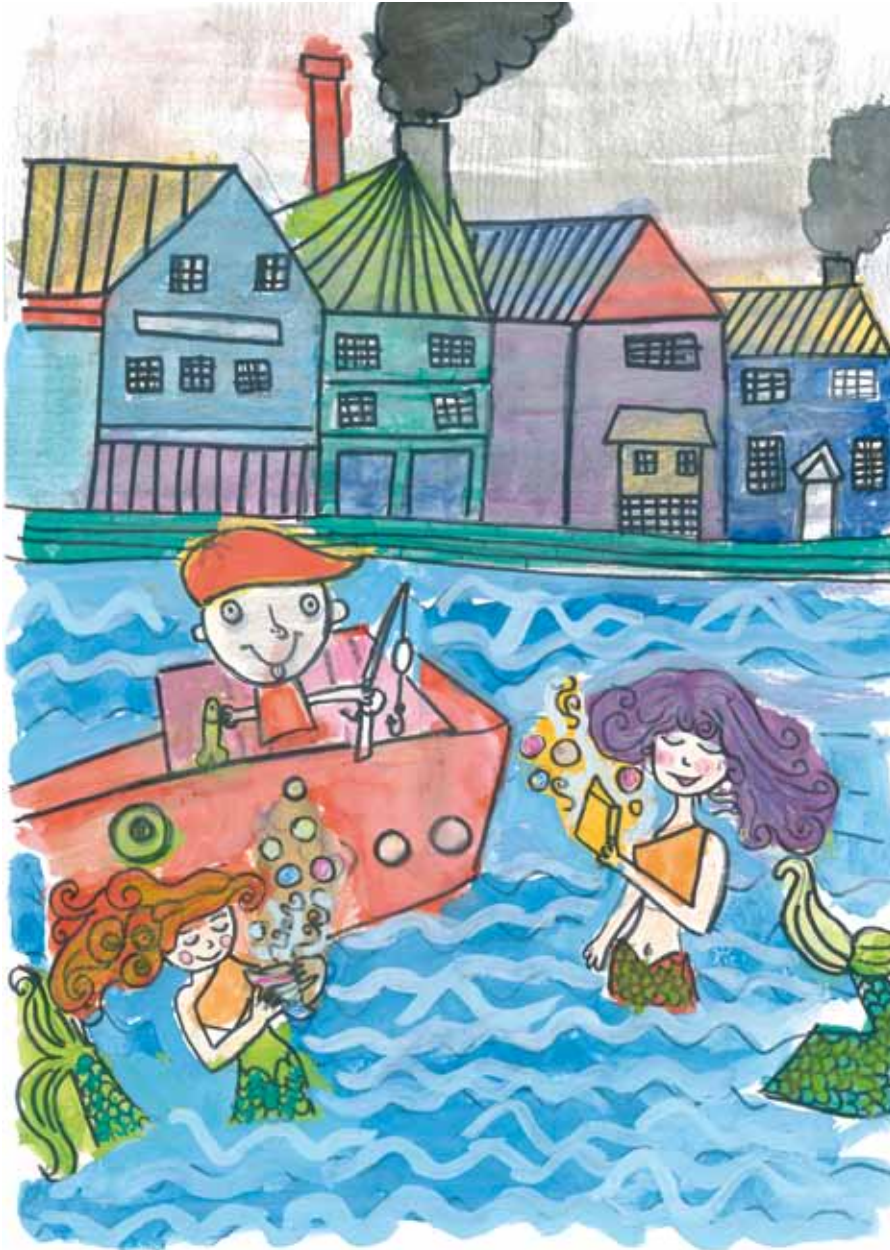
Per això, en l'assemblea de sirenes van dir que havien d'ajudar la gent a ser feliç i van enviar tres sirenes a ajudar la gent. Les tres sirenes es deien Colora, Aroma i Sabrosona.



Les tres sirenes van arribar a la platja de Múrcia i hi van trobar un pescador. I Colora li va donar unes llavors màgiques per a plantar moltes fruites i verdures, de molts colors.



Aroma li va donar unes herbes màgiques perquè les tirara al menjar. I Sabroso li va donar un llibre màgic amb receptes màgiques per a cuinar moltes coses i carn i peix.



I el pescador va anar a tots els pobles de Múrcia i els va explicar que havia vist les sirenes i que li havien donat les llavors màgiques i les herbes màgiques, i el llibre màgic per a cuinar menjar boníssim.

I la gent va començar a plantar les llavors de Colora i van eixir moltes fruites i verdures: taronges i llimes, melons d'Alger i de tot l'any, bresquilles i pimentons, tomaques i encisams, carlotes i olives i un milió de coses. I tot el món es va tornar de tots els colors.





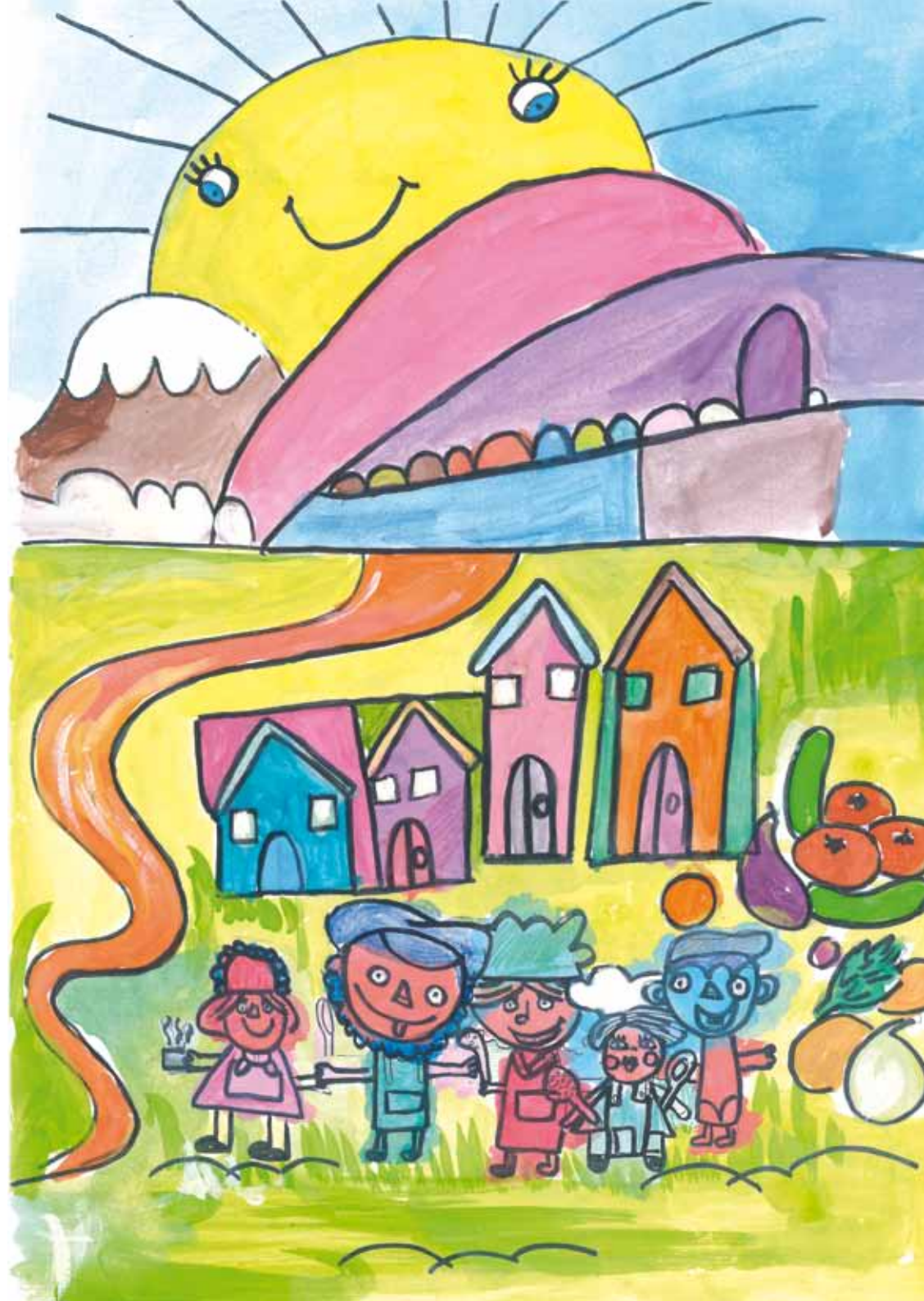
I llavors van obrir els pots d'herbes màgiques que els havia donat Aroma i en va eixir una olor boníssima d'orenga, d'alfàbrega i timó, de pebre roig i més olors boníssimes. I tot el món es va omplir d'un milió d'olors.

I llavors van agafar les receptes màgiques de Sabrosona i van aprendre a fer salsa de tomaca i oli d'oliva i pa de cereals, i ensalades de tonyina i albergines al forn, i samfaina i arròs amb pollastre...

...i olla d'arròs amb peix,i formatge i quallada i iogurt amb maduixes, i sucs i granissats de fruites, i macedònia i pa de Calatrava i "paparajotes", i mil milions de coses boníssimes. I el món es va omplir de sabor pertot arreu.

I la gent ja no estava trista ni enfadada ni avorrida. La gent estava feliç i contenta i tots eren amics. I el món era de tots.

I tots junts van anomenar el llibre de receptes de Sabrosona "Dieta Mediterrània".



.....

## Accèssit per a centres ocupacionals: Colora, Aroma, Sabrosona i les receptes màgiques

Dels usuaris i usuàries del Centre Ocupacional ASSIDO de Casillas  
(Múrcia).

.....

**Lliura el premi:** Directora Gerent de l'Institut Valencià de la  
Discapacitat (IVADIS), Sra. Carolina Salvador.

Reben el premi:

**Directora:** Ana M<sup>a</sup> Ballesta Cervantes

**Tutors:** Miguel Ángel Vázquez Alonso, Eva Cristina Mesas Escobar

**Usuaris/es:**

David Romero Gómez

M<sup>a</sup> Carmen Martínez Hoyos

Sonia Soto Cánovas

Abraham Chakroun Muñoz

Belén Bernal Cava

María Tormo Sotomayor

M<sup>a</sup> Ángeles Fernández Espinosa

Joana Liza Muñoz

Miriam Nicolás Martínez

Lliurament de premis l'11 de maig de 2012 en l'Auditori del Museu  
Príncep Felip, en la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.



11 de maig de 2012, en  
l'Auditori del Museu Príncep  
Felip de la Ciutat de les Arts  
i les Ciències de València.

Els autors i autores del conte premiat,  
junt a la Sra. Carolina Salvador, Directora  
Gerent de l'IVADIS i a l'Honorable  
Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller  
d'Economia, Indústria i Comerç de  
la Generalitat Valenciana.

---

# La malaltia del Rei

---

# La malaltia del Rei

Marc Aixà  
Manuel Molina  
Paula Sáez  
Pablo Sánchez



Fa milers d'anys, en una ciutat que tenia per nom Heraclion, hi havia un rei anomenat Megacles. El seu regne era un lloc preciós amb una costa que estava banyada pel mar Mediterrani, on els seus habitants es banyaven. El cel era blau i brillant, i resplendia com els estels. Les terres eren càlides i riques en la seua vegetació i paisatges. Hi havia també unes muntanyes d'origen volcànic que recordaven els temps de l'erupció del volcà Tera, on deia la llegenda que vivia un drac que va ser mascota d'Hades, el déu de l'infern.



Els habitants de Creta, que així s'anomenava l'illa on vivien, es dedicaven a la pesca, a conrear la terra, a cultivar les hortalisses. Eren una gent humil però generosa. Treballaven al camp, llauraven la terra, sembraven llavors, regaven els camps i amb molt d'esforç i a poc a poc aconseguien unes collites abundants. De quan en quan plovia i això era bo per als cultius. Tomates, coliflors, carxofes, lletugues, verdolagues, cebes, fruits i llegums de tota mena, com cigrons o lletilles, eren els aliments que formaven part de la seua dieta.

En les terres de secà hi havia oliveres i de les olives obtenien l'oli més bo de tot Grècia.



El treball dels pescadors era esgotador. A l'alba, o abans de fer-se de dia, ja estaven treballant en els vaixells amb unes xarxes on atrapaven tot tipus de peixos: tonyines, verats, sardines, aladroc, anxoves...

La vida en aquell lloc era agradable fins que un dia el rei es va posar malalt. Es trobava malament, li feia mal el cap i la panxa. Es movia lentament. Quan caminava es marejava i pareixia que s'ofegava. No podia ni respirar. Estava dèbil i havia engreixat molt. La seua filla, l'esposa, la mare i tota la família reial començaren a posar-se malalts. Tots guanyaven pes, tenien vòmits, mal de cap, mal d'estómac...





El metge de la família reial va anar a veure com estava el rei. Li preguntà què li havia passat, el va reconèixer i va dir que aquella era la pitjor malaltia, es deia “engreixitis”. Per a curar-la havia de quedar-se al llit a la seua habitació, descansant amb els ulls oberts sense parpellejar. La resta de la família, per a curar-se, hauria d'estar-se quieta com una estàtua, la reina estar amb la boca oberta al llit i la mare del rei quedar-se recolzada amb el seu bastó mirant l'illa des de la torre més alta del castell.

Es va fer tal i com el metge havia ordenat, però va ser un fracàs. La salut de la família del rei va empitjorar i a mesura que passaven els dies es trobaven més i més cansats i acabaven per caure al terra defallits.

Com que això no havia funcionat, van cridar els metges més afamats de Grècia, però ningú va trobar el remei que curara la malaltia. Cansats de buscar una cura entre els metges, intentaren trobar la solució a l'Oracle de Delfos.

L'Oracle de Delfos era un santuari dedicat a la serp Pitó prop de la ciutat de Delfos, on es consultava la divinitat sobre temes diversos, i les seues respostes i prediccions gaudien d'una gran reputació. Els consellers acudiren a l'Oracle per preguntar als déus quina podria ser la cura per a la malaltia de la família reial.



Els déus només es van manifestar dient esta frase: “A la Mediterrània trobaràs la solució”. Els consellers, ben estranyats, van tornar al palau, tot pensant que el missatge feia al·lusió a la mar Mediterrània, i van pensar de portar el rei a banyar-se en les seues aigües. Van suggerir al monarca aquell remei, però el rei, que es trobava dèbil, no ho va acceptar.



Mentrestant, els ciutadans, preocupats per la situació i per animar el seu monarca, van decidir organitzar una festa per veure si allò l'animava. Com que no tenien res per a donar-li, van dur allò que tenien a mà. No eren capaços d'obsequiar el rei amb uns aliments massa exòtics o elaborats, per això li portaren el que treien dels seus camps i el fruit del seu treball, que era l'única cosa que tenien.

Apoc a poc van anar portant llavors, llegums, lletilles, cigrons. Els qui treballaven a l'horta portaven albergines, tomates, lletugues, fruits, carabasses... Els pescadors li van portar tonyines, anxoves, sardines, aladroc, lluços,... Tot allò va ser adobat amb l'oli daurat de la darrera collita d'olives del secà i per beure, els veremadors i cellerers aportaren un vi negre de la temporada anterior que havia sigut excel·lent.



El rei, quan va sentir el rebombori dels preparatius, va baixar a veure què passava. En veure tot el que s'estava preparant comentà que tot allò no li agradava, que li resultaven uns menjars massa simples, perquè ell estava acostumat a menjar carn a tothora amb bona cosa de greix que la feia molt saborosa i que la fruita no li agradava, perquè era menjar de pobres i ell preferia els pastissos. Al final, com que no hi havia res més va acabar menjant-s'ho. I quan ho va tastar va pensar:

- Mmmm! No està tan roïn com pensava.



A l'endemà de matí es va trobar millor i demanà que li tornaren a servir aquell deliciós menú del dia anterior que li havien portat els seus súbdits. Va convidar la seua família i tots compartiren els aliments.

Dia a dia el rei es trobava millor, els símptomes de la malaltia "engreixitis" anaven desapareixent. Estava aprimant-se, no tenia mal de cap, no es trobava dèbil, podia caminar bé i es movia amb agilitat, no vomitava com abans, tenia ganes de fer exercici i cada dia feia un bon passeig respirant l'aire pur dels voltants.



Semblava que ja estava curat i el rei, pensant, pensant, es va preguntar com es podia anomenar aquella dieta tan saludable, i sense pensar-s'ho més i recordant les paraules de l'Oracle va decidir anomenar-la:

## Dieta mediterrània

I així va ser com els més humils donaren les pistes que conduïren el rei a sentir-se bé, i com ha perdurat fins als nostres dies una dieta que ha passat de generació en generació i que cal conservar entre tots per a tenir cura de la nostra salut.



## Primer premi: La malaltia del Rei

Dels alumnes del CEIP Guillem d'Entença de El Puig (València).

**Lliura el premi:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Indústria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reben el premi:

**Directora:** Ana M<sup>a</sup> Orero Tejerina

**Tutora:** Cristina Ferrer Álvarez

### Alumnes:

Marc Aixa Ripoll

Manuel Molina Barriga

Paula Sáez Romero

Pablo Sánchez Chulvi

Lliurament de premis l'11 de maig de 2012 en l'Auditori del Museu Príncep Felip, en la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.



*11 de maig de 2012, en l'Auditori del Museu Príncep Felip de la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.*

Els autors i autores del conte premiat, junt a l'Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller d'Economia, Indústria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

.....  
La Violeta  
descobreix  
la Dieta  
Mediterrània  
.....



Avui la Violeta dorm a casa de l'àvia Abril. Li agrada anar a visitar-la perquè sempre li explica històries boniques.

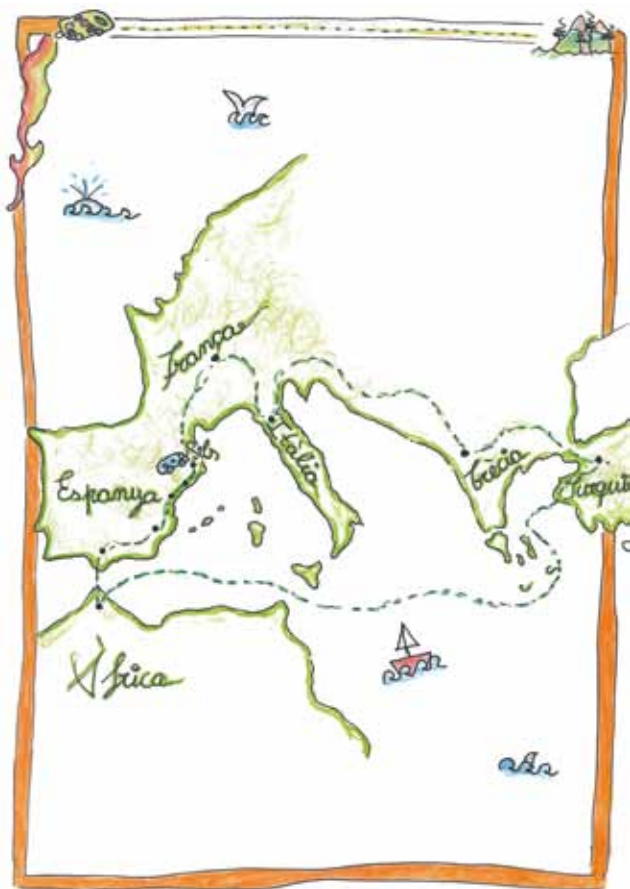
- Àvia, què m'explicaràs avui?
- Avui t'explicaré un viatge que vaig fer quan era una noieta.



- Tot va començar un dia de primavera. La colla havíem decidit de viatjar...
- Quina colla?
- No t'he explicat mai que jo, de jove, era una autèntica hippie i tenia uns amics fantàstics? Doncs sí, i com a bons hippies, vam fer el nostre viatge en una caravana.
- Que emocionant! Però àvia, on vau anar?

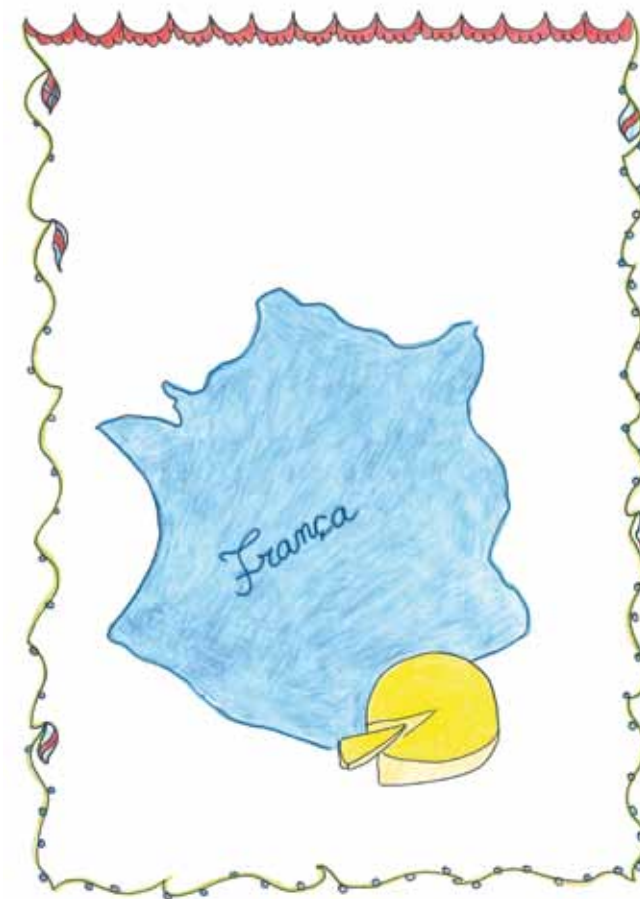


- Vam viatjar per tota la costa mediterrània. I saps que ens vam endur un record meravellós de cada lloc?



La Violeta no sabia de què parlava la seva àvia i s'imaginava moltes coses: clauers, imants per a la nevera, postals... L'àvia va continuar.

- Colors, aromes i sabors que m'han acompanyat des d'aleshores. Va ser extraordinari, d'allò més divertit.



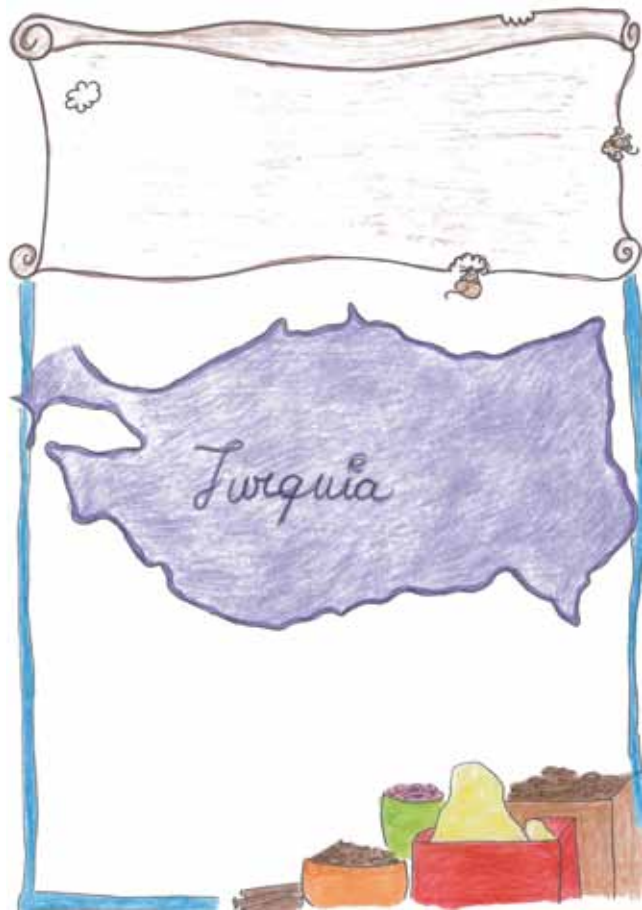
- Primer de tot vam anar a França. Allà ens esperaven els formatges, eren deliciosos, irresistibles acompanyats d'una baguet acabada de coure! Saps què? A França fan uns formatges d'allò més bons.



- El viatge continuava. Així que vam anar a Itàlia, on la pasta es guarneix de colors: el verd de l'alfàbrega, el vermell del tomàquet... Quines sensacions! D'allà ens vam endur el gust per un bon plat de tortel·linis.



- No paràvem de viatjar i vam arribar fins a Grècia, on tot és verd, tot es història. Vam visitar monuments, però el que més ens va agradar van ser els seus iogurts grecs, famosos arreu del món.

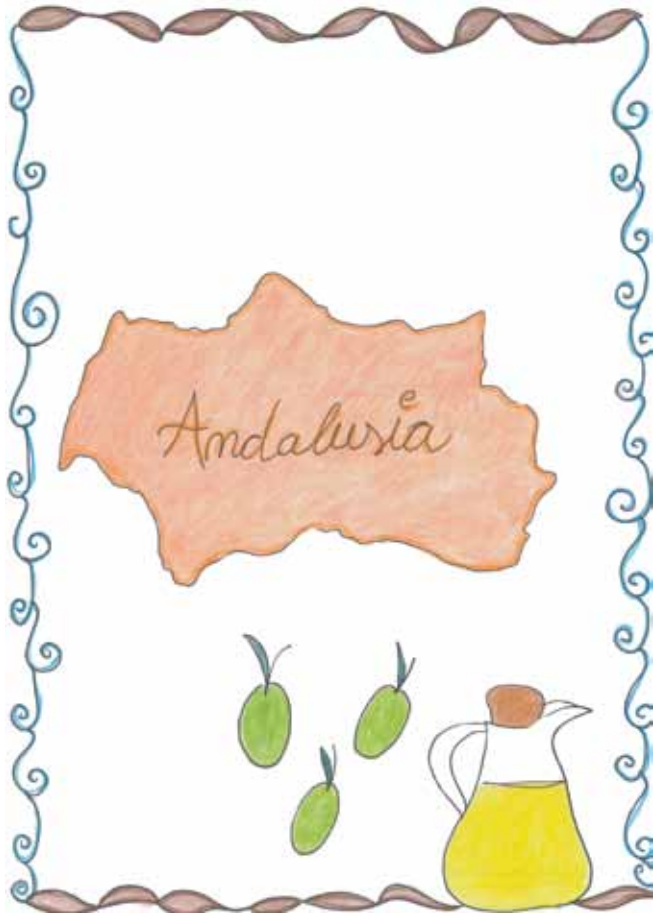


- Quan vam arribar a Turquia, les olors i els colors de les espècies ens van enamorar. Passejar pels mercats era tota una aventura: safrà, curri, pebre, cardamom, clau, canyella...

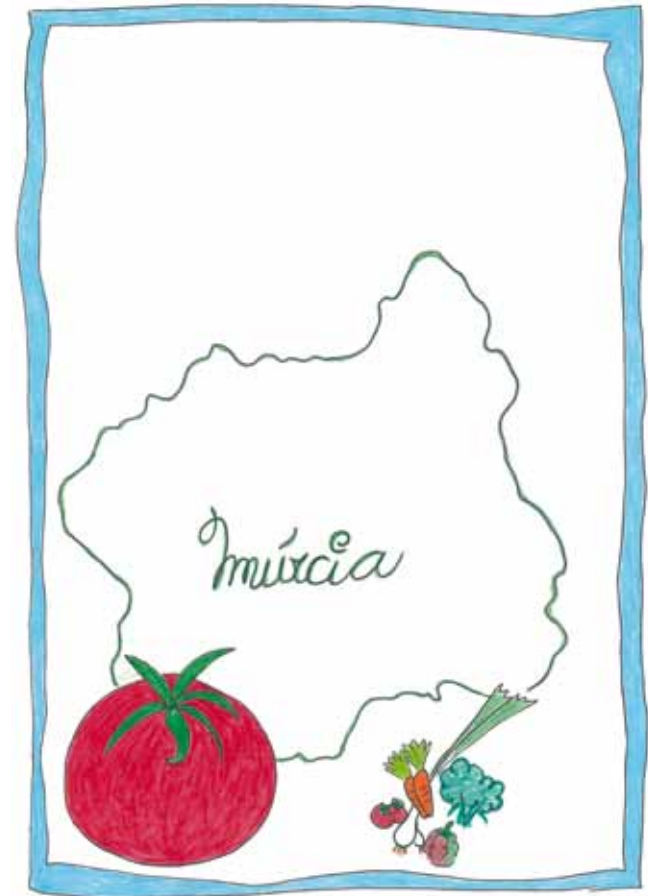


- I després, de dret al nord d'Àfrica! Va ser increïble. Allà vaig descobrir el cuscús més deliciós que he tastat mai, i el te el fan amb fulles de menta.





- Una mica més de camí i ja érem una altra vegada a Espanya, però no estàvem disposats a tornar a Sils encara. Així que vam fer una parada a Andalusia, la terra de l'oli. Allà, miris on miris veuràs oliveres. Quin lloc tan preciós! Vam comprar oli per amanir el pa amb tomàquet i el vam acompanyar amb unes bones tallades de pernil salat.



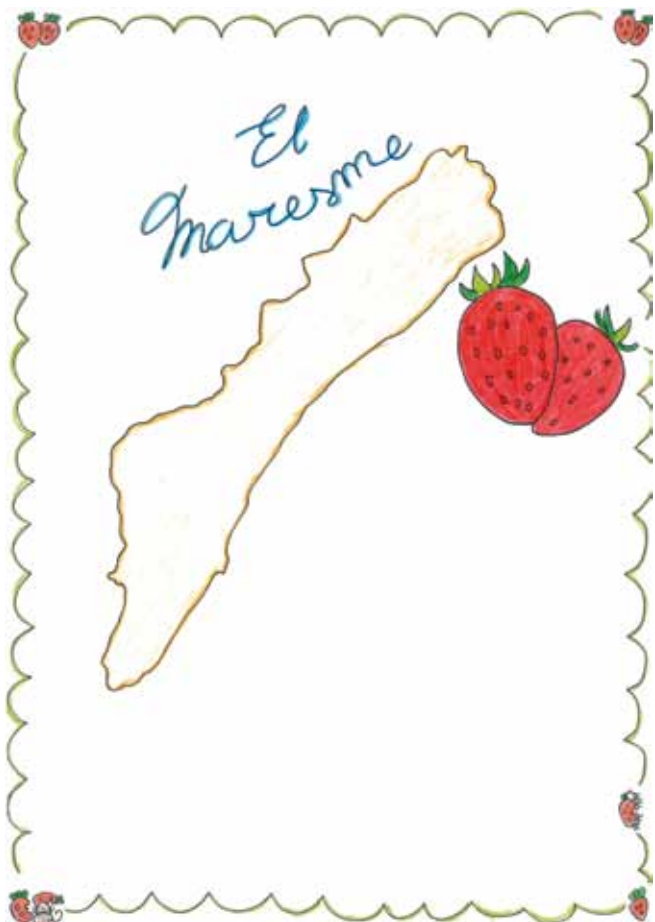
- Passant per Múrcia, un jardí ple d'hortalisses i verdures d'alegres colors ens va enamorar. Els sentits de la vista es barrejaven amb els del paladar.



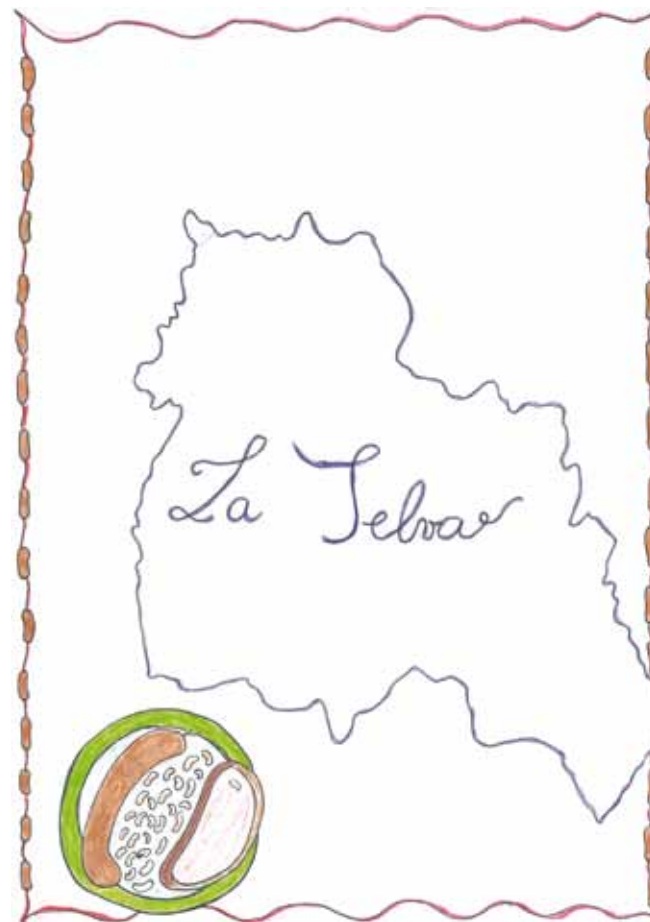
- En arribar a València el paisatge va canviar. Tot són tarongers i llimoners per tot arreu. Allà la brisa és tan fresca i l'aroma de tarongina, la flor del taronger, t'acaricia la pell i et deixa un perfum suau i encisador.



- La parada següent va ser a l'Ebre, i allà vam tastar l'arròs cultivat en aquelles terres tan especials. Sabies que l'arròs del Delta és el millor que he tastat mai? És boníssim.



- Ja faltava poquet per arribar a casa. Però, qui pot veure els maduixots del Maresme i no aturar-se? Sí, vam aparcar la nostra caravana just davant d'un camp sembrat de maduixots i el meu amic Roger va anar a trobar al pagès per comprar-n'hi una cistella plena. No t'imagines quin gust més dolç! I aquell color tan viu, un vermell intens i lluent!



- Poc més d'una hora i arribaríem. Saps on?  
La Violeta no en tenia ni idea. Així que va deixar que l'àvia continués parlant.  
- Doncs mira, vam arribar a Sils, que ja teníem ganes de poder tornar a menjar botifarra amb mongetes del ganxet i unes torrades amb oli.

- He viatjat molt pel Mediterrani i he descobert grans aliments que m'han ensenyat com n'és de bona, la dieta mediterrània. He descobert llocs nous i diferents que m'han fascinat. Però saps què? El millor del món és estar cada dia al teu costat, explicar-te històries que em fan reviure un munt de records i viure els teus ulls plens d'il·lusió quan em miren.



La Violeta va abraçar l'àvia i li va donar les gràcies per aquella història tan bonica.

Aquella nit va somiar amb un viatge que faria per tots aquells llocs tan meravellosos.



.....

**Segon premi:**  
**La Violeta descobreix la Dieta Mediterrània**  
Dels alumnes del SES de Sils (Girona).

.....

**Lliura el premi:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reben el premi:

**Directora:** Carme Sunyer i Bover

**Tutora:** Montserrat Clapers i Gallissà

**Alumnes:**

Clàudia Hereu Rico

Laura Rodenas Lucha

Ricard Jubay Jofre

Lliurament de premis l'11 de maig de 2012 en l'Auditori del Museu Príncep Felip, en la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.



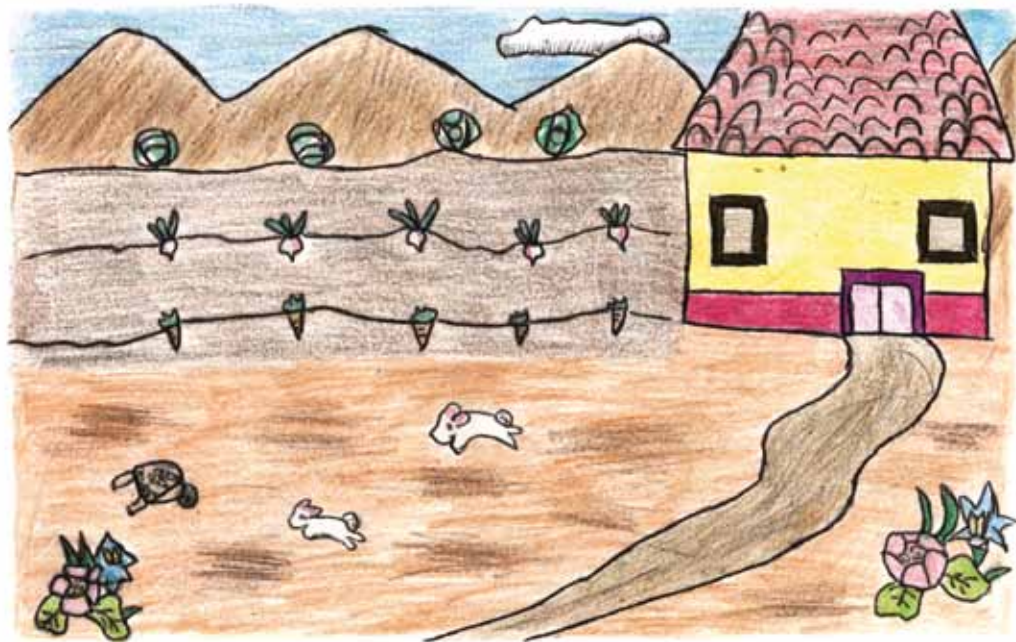
11 de maig de 2012, en  
l'Auditori del Museu Príncep  
Felip de la Ciutat de les Arts  
i les Ciències de València.

Els autors i autores del conte premiat,  
junt a l'Honorable Sr. Máximo Buch  
Torralva. Conseller d'Economia, Industria  
i Comerç de la Generalitat Valenciana.

.....  
El viatge  
d'Àngela  
.....

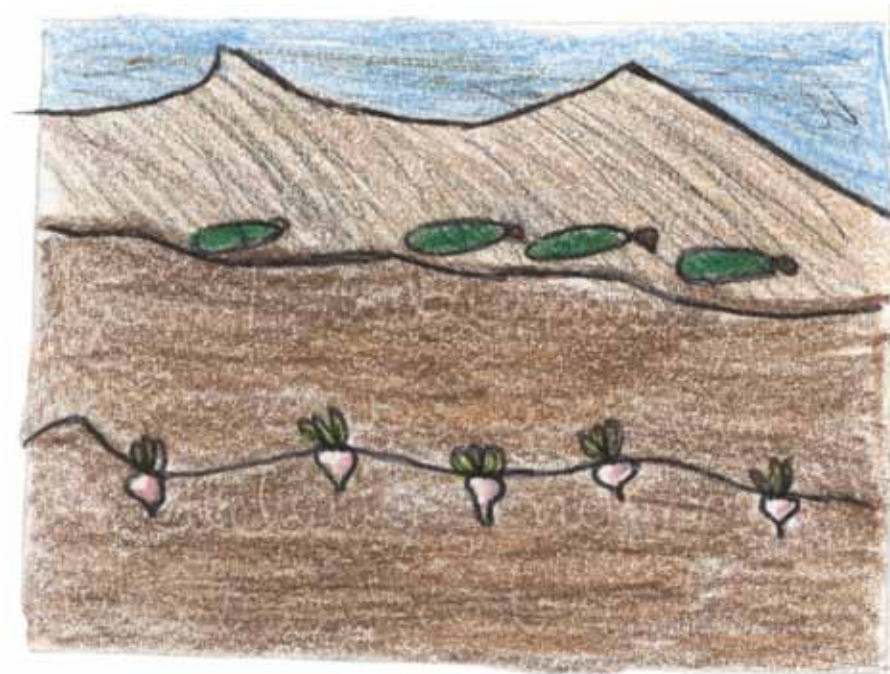
EL VIAJE  
DE  
ÀNGELA





Això era una xiqueta que viu a Barcelona, a qui diuen Ángela. Cada cert temps va a casa de la seua iaia que viu en un poble entre muntanyes que té horts, arbres fruiters i una granja d'animals.

Els pares d'Ángela la van portar a casa de la seua iaia per visitar-la. Feia molt de temps que no veien la iaia i ja tenia bastant edat.



Ángela, durant el viatge, veia molts camps de colors diferents. Semblaven pastilles de xocolate. Passaven per grans terrenys amb molts arbres fruiters.

Quan van arribar, la iaia la va convidar a agafar fruites i verdures.

- iaia, d'on procedixen les taronges?

- Les taronges les van portar els xinesos i el nom de l'arbre és el taronger. Tenen moltes vitamines i són beneficioses per a la salut.

- iaia, com es fa el pa?

- El pa es fa amb farina, rent i sal. El blat s'agafa dels camps. El blat es mol i es fa la farina.



Mentre la iaia i Ángela passejaven per l'hort d'hortalisses i verdures, a Ángela la va impressionar com s'havien format els carbassons allargats i de diferents colors.

- iaia, com es formen els carbassons?

- Els carbassons són fruits d'una planta trepadora i es cultiven a les regions amb bastant calor. Els grecs ja en consumien i n'hi ha de formes diverses. També hi ha carabasses i totes tenen vitamines.





La iaia i Àngela van tornar a casa i per a berenar van prendre pa amb oli, tomaca, pernil i una taronja.

- Iaia, i d'on ve l'oli?
- Ve del fruit de l'olivera i el van portar els grecs.
- Com saps tot això?
- Per què ja tinc molts anys, i ara a dormir.
- Sí, iaia, demà serà un altre dia.



L'endemà de matí...

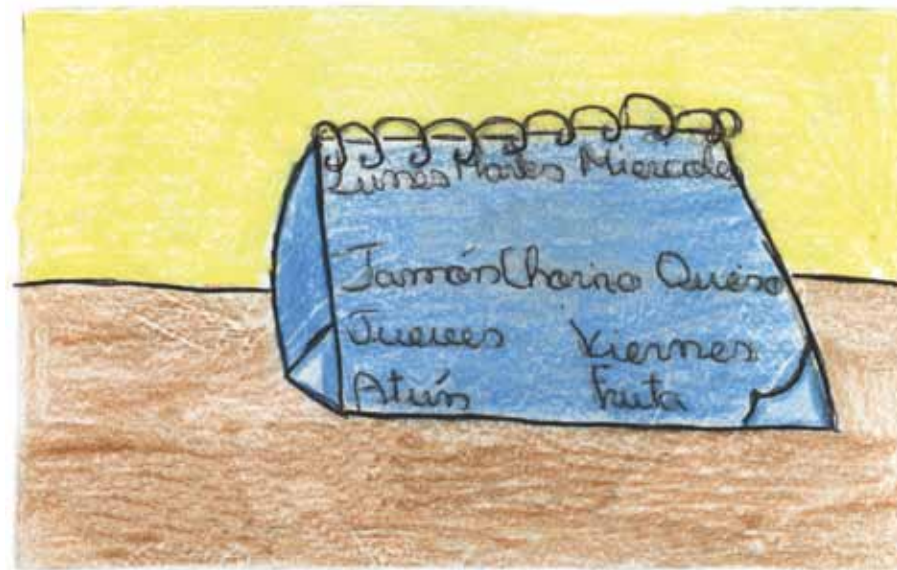
- Àngela, a prendre el desdejuní!
- Què hi ha per al desdejuní?
- El iaio ha munyit la vaca i ha cuit la llet. I jo he fet unes galetes amb farina, ous i llet.



- Mmmm. Que bo!

- I què és la dieta mediterrània?

- La dieta mediterrània és un estil de vida, de menjar aliments frescos i naturals. Ja té molts segles i de generació en generació ha sigut un estil de vida dels pobles mediterranis. Aliments com arròs, pasta, llegums, verdures, creïlles, fruites, fruites seques i oli.

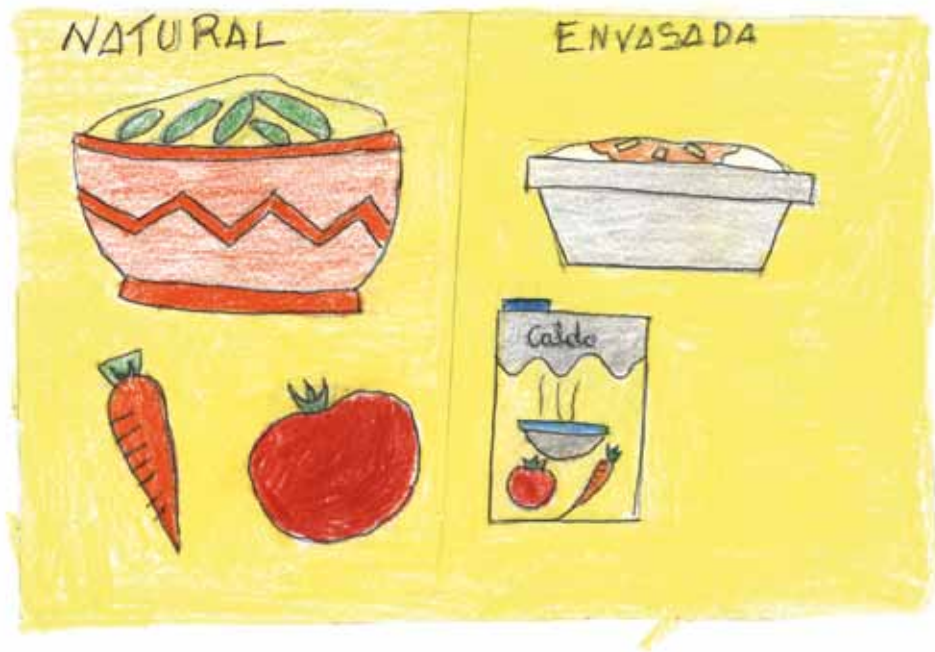


- Ángela, conta'm què feies a Barcelona.

- A escola preíem un esmorzar saludable, en el qual cada dia menjàvem una cosa. Així durant tot l'any, perquè la professora es preocupa molt per la nostra salut.

- Quina meravella!

- També vaig al menjador i em donen menjars precuinats i alguns d'envasats, però els envasats també porten vitamines.



- I com és que vas al menjador?
- Perquè els pares treballen i hi he d'anar.
- I quin menjar t'agrada més?
- El que fas tu, que és molt saborós i és del camp.



- Quina pena, he d'anar-me'n hui.
- Et done fruites perquè te les menges en l'autobús i torna prompte.
- Gràcies, iaia.
- Fins prompte.
- Adéu, iaia.

.....

## Tercer premi: El viatge d'Àngela

Dels alumnes del CEIP Miguel Pinilla d'Almansa (Albacete).

.....

**Lliura el premi:** Honorable Sr. Máximo Buch Torralva. Conseller de Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana.

Reben el premi:

**Directora:** Ana Cuenca Piqueras

**Tutora:** M<sup>a</sup> Belén Gascón García

**Alumnes:**

Nuria López Rodríguez

Gema López Sánchez

Alejandra Ponce Zambrano

Iván Stanislavov Karamitev

Lliurament de premis l'11 de maig de 2012 en l'Auditori del Museu Príncep Felip, en la Ciutat de les Arts i les Ciències de València.



11 de maig de 2012, en  
l'Auditori del Museu Príncep  
Felip de la Ciutat de les Arts  
i les Ciències de València.

Els autors i autores del conte premiat,  
junt a l'Honorable Sr. Máximo Buch  
Torralva. Conseller d'Economia, Industria  
i Comerç de la Generalitat Valenciana.



11 de maig de 2012, en el  
Auditori del Museu Príncep Felip  
de la Ciutat de les Arts i les  
Ciències de València.



Els autors i autores dels contes premiats, junt a l'Honorable Sr. Maximo Buch Torralva, Conseller d'Economia, Industria i Comerç de la Generalitat Valenciana; la Sra. Carolina Salvador, Directora Gerent de l'IVADIS; la Sra. Teresa Caballer, Presidenta del Jurat del Concurs i vicepresidenta del Consell Rector de Consum; i el Sr. Javier Quiles, Director de Relacions Externes de la Cooperativa Consum.

