



Cocina un cuento
con legumbres y tendrás
buenas costumbres.

4ª edición
de Cuentos Consum
Día Mundial del Consumidor

Leer un cuento es algo mágico.

A través de la lectura podemos viajar a lugares maravillosos, conocer otras culturas y vivir historias emocionantes. A través de la lectura también podemos disfrutar aromas y sabores y, sobre todo, aprender cosas nuevas.

Por este motivo, en Consum queremos acercaros, a través de un libro de cuentos, escrito por vosotros, historias divertidas y entrañables llenas de buenos consejos sobre la alimentación saludable y en el caso de esta última edición, de sabrosas recetas para que vayáis iniciándoos en el mundo de la cocina.

Como consumidores tenemos unos derechos que debemos conocer y aplicar, y desde hace más de 45 años – cuando se declararon por primera vez estos derechos- celebramos cada 15 de marzo el Día Mundial del Consumidor. Esta celebración nos recuerda que tenemos unos derechos que nos protegen cada vez que compramos un producto o utilizamos un servicio.

Consum, que es también Asociación de Consumidores, se suma cada 15 de marzo a esta celebración organizando actividades para todos los consumidores pequeños y jóvenes, contando como siempre con los que tienen otras capacidades. Hace tres años iniciamos el Concurso de Cuentos Consum, todo un éxito que año tras año repetimos, dirigido a los escolares de los colegios de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia y Castilla La Mancha, donde está Consum. También han participado los escolares de centros de educación especial y centros ocupacionales. En este concurso, pequeños y jóvenes escriben e ilustran cuentos y recetas, a través del trabajo en equipo, nos cuentan desde su perspectiva cómo pueden aplicar el derecho a la salud desde la adquisición de hábitos de vida sana.

Este libro que tienes entre las manos recoge los cuentos premiados de la cuarta edición del concurso de cuentos Consum, en el que han participado más de 3.000 niñas y niños. El lema, y a la vez título del libro, “Cocina un cuento con legumbres y tendrás buenas costumbres”, quiere destacar la importancia del consumo de legumbres entre los más jóvenes y su papel fundamental para desarrollar una buena salud.

Con este cuarto libro de cuentos continuamos la línea editorial de publicaciones para pequeños y jóvenes, escrita por ellos mismos, que iniciamos hace tres años. A esta colección se irán sumando año tras año los trabajos de los ganadores de cada edición, configurando la Biblioteca de Consum, a disposición de familias, educadores y organizaciones interesadas en temas de consumo.

Antes de acabar, queremos agradecer a las distintas administraciones públicas su colaboración, así como a los profesores de los centros educativos y a los escolares, los verdaderos protagonistas de este proyecto, que con su participación han hecho posible que se convierta en una realidad.

Queremos que disfrutes y aprendas con este libro, y que recuerdes y practiques nuestro lema... “Cocina un cuento con legumbres y tendrás buenas costumbres”.

La Familia de la Fava / 08

ACCESIT EDUCACIÓN ESPECIAL

Centro: Escuela Nadís. Barcelona

Directora: Mercè Arqué Safont

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

La Fiesta de las Lentejas / 24

ACCESIT CENTRO OCUPACIONAL

Centro: Centro ocupacional Caviga. Viladecans

Directora: Isabel Ortuño Esteban

Tutor/a: Angie Algaba Ramírez / Juani Viedma Vega

La Historia de Manuel / 40

1er PREMIO DE CASTILLA LA MANCHA

Centro: Colegio Ntra. Sra. de Belen. Almansa

Director: Jesús García Segovia

Tutor/a: Marina Quiléz García

Curso: 5º Primaria

Tiga. La Hormiga / 54

1er PREMIO DE CATALUÑA

Centro: Col·legi Mater Salvatoris. Lleida

Directora: Concepción Sagüillo López, c.s.

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

Curso:

La Familia Legumbre / 70

1er PREMIO COMUNIDAD VALENCIANA

Centro: Colegio La Devesa. Elche

Directora: Marisa Nogués Borrás

Tutor/a: Lara Martínez Bernal

Curso:

Lentejita Vuelve a Ser Feliz / 86

1er PREMIO REGIÓN DE MURCIA

Centro: CEIP Río Segura. Archena

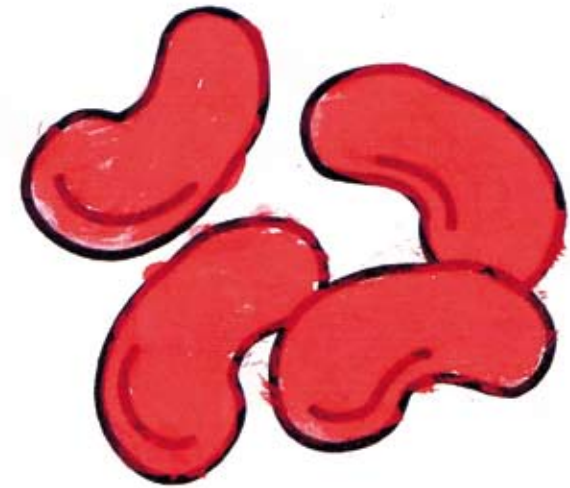
Director: Onofre Barquero González

Tutor/a: Elisabeth Sánchez Rodríguez

Curso: 6º Primaria

La Familia de la Fava

LA FAMILIA DE LA FAVA



He aquí que una mañana al llegar a la escuela nos encontramos con una haba que lloraba.

- ¿Qué te pasa?

- dijo Adrià

- He perdido toda mi familia

- gimió la haba

- ¿Y cómo te podemos ayudar?

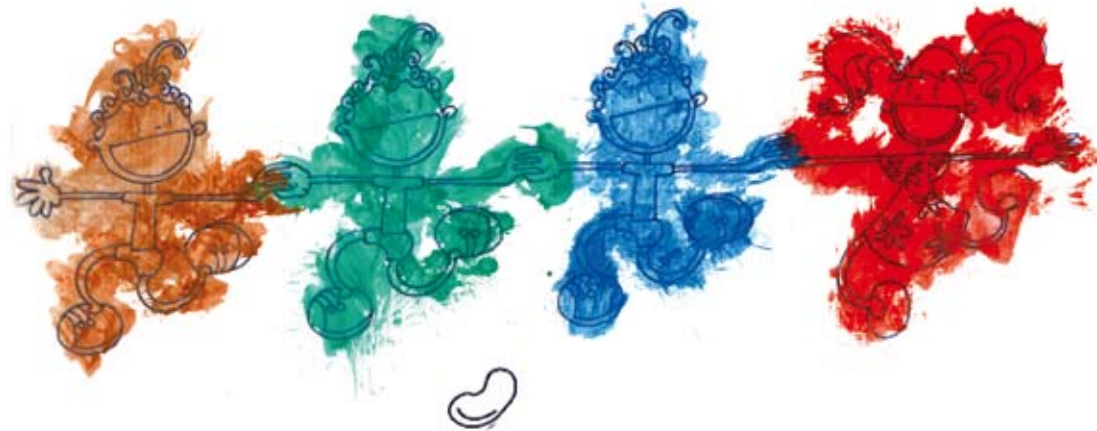
- le preguntó Andreu

- Pues me tenéis que plantar y así volveré a tener una familia

- le respondió la haba.

- ¿Y cómo hacemos eso de plantar?

- le preguntó Marc



Y la haba les dijo:

- Tenéis que hacer un agujero en la tierra y me ponéis dentro. La tierra ha de tener adobo o compuesto, y me tenéis que regar cada semana y así iré creciendo. Saldrá una planta, de la planta saldrán vainas y éstas se harán grandes. De dentro de las vainas saldrán muchas habas.

Así fue como Adrià, Andreu, Marc

y Aïna decidieron hacer un huerto en la escuela. Prepararon la tierra con compuesto y lo primero que plantaron fue la haba.

Pasaron muchos días y meses, hasta que al final la planta se hizo muy grande. La planta tenía unas vainas también muy grandes. Ya había llegado el momento de recoger las vainas y las habas.

Los cuatro recogieron las vainas y las pusieron en un cesto.

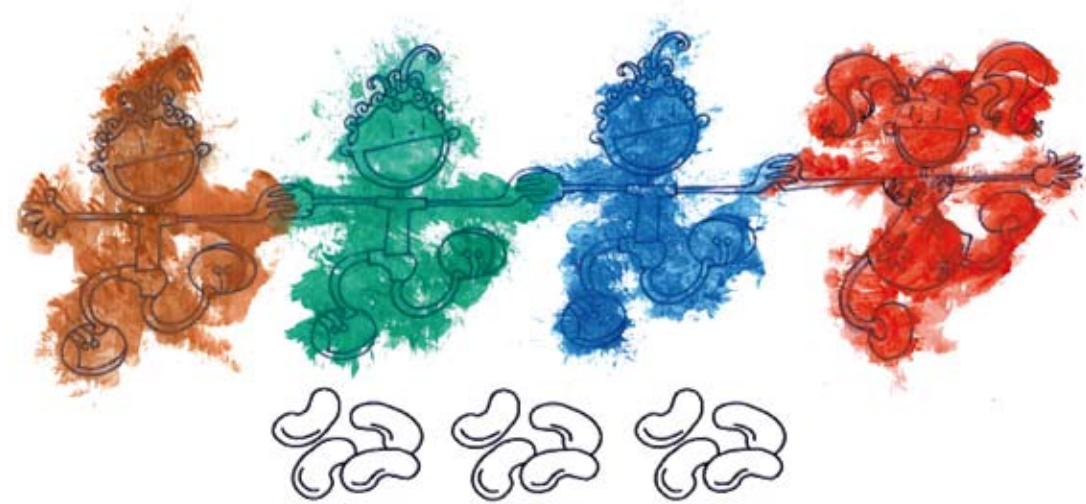
Entre todos se pusieron a desenvainar las habas.

– *A ver si encontramos entre todas las habas a nuestra amiga. ¡Eh que la he encontrado!*

– dijo Aïna

– *Hola amigos, muchas gracias. Ahora ya tengo una familia. Como recompensa por vuestra ayuda os haré un buen plato de habas para comer.*

– les dijo la haba



-A mi no me gustan

-dijo Andreu

-Pero si llevo muchas vitaminas y así crecéis sanos y fuertes.

-replicó la haba

-Voy buscaré por internet que vitaminas tienes y una receta

-comentó Adrián

-Voy te ayudaré

-dijo Marc

-¡Eh ya he encontrado una receta! Habas estofadas de la abuela.

-les dijo Adrià

Ingredientes:

-4 kilos de habas

-Aceite

-2 cebollas

-4 granos de ajos

-Un vaso de vino negro del Penedès

-4 trozos de tocino

-Morcilla

Preparación:

En una cazuela con aceite pondremos el

tocino y lo reservaremos. Con el mismo aceite doraremos las cebollas y los ajos con el laurel. A continuación pondremos las habas con el vino y lo cubriremos con agua y sal. Tiene que cocer a fuego lento entre 30 y 40 minutos. Después pondremos la morcilla y el tocino y ya está.

- Podríamos hacer la receta en la cocina de la escuela.

- dijo Aïna

- Buena idea. Adrià ¿ya has encontrado que nutrientes tienen las habas?. A ver si podemos convencer a Andreu para que las pruebe.

- preguntó Marc.

- Si, las legumbres tienen como nutrientes los minerales inorgánicos, indispensables para el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo, como son: sodio, potasio, fósforo, calcio, cloro, hierro y yodo.

- respondió Adrià.

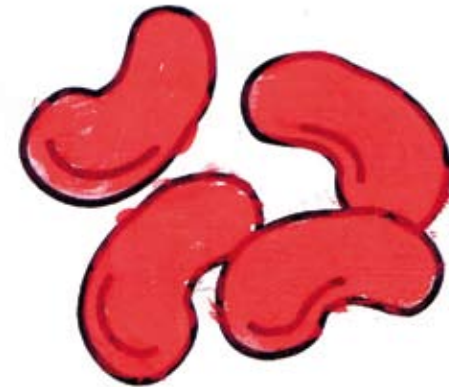
-Venga, Andreu ¿las pruebas?

- le animó Marc.

Así fue cómo Andreu, Adrià, Aina y Marc prepararon la receta en la escuela y para comer se comieron todas las habas.

-mmmmmmmmmm estaban buenísimas.

- dijo Andreu.



La Familia de la Fava

Centro:

Escuela Nadís. Barcelona

Directora:

Mercè Arqué Safont

Tutor/a:

Maria Traid Serra
Rosa Maria Plana Aubets
Alba Pons Fullana

Alumnos:

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



Acto de entrega de premios en la C.C. celebrado el miércoles 29 de abril en la Escuela Nadís de Barcelona. Entrega los premios el Sr. Jordi Anguera Camós, Director de la Agencia Catalana de Consumo de la Generalitat de Catalunya.

LA FIESTA DE LAS



LENTEJAS

La Fiesta de las Lentejas

Había una vez unas lentejas que estaban apretujadas dentro de un paquete en una estantería de una cocina. Las lentejas se aburrían y de vez en cuando hablaban y recordaban tiempos pasados.



-¿Recordáis cuando estábamos en el huerto colgando de aquella hermosa planta?
-¡Ah si! ¡Qué tiempos aquellos!. Estábamos tranquilas y relajadas bajo el sol.



- Yo me aburro muchísimo sin hacer nada.
- ¿Y qué quieres que hagamos dentro de un paquete?
- ¡Chicas, se me acaba de ocurrir una idea estupenda! Se me ha ocurrido que podríamos hacer una fiestecilla dentro de aquella cacerola tan grande de allí abajo y que podríamos invitar a otros de por aquí que están aburridos como nosotras.
- ¿Tú que quieres hacer una fiesta o un cocido?
- ¡Yo prefiero el cocido que tendrá más sustancia!

Las lentejas empezaron a mirar a su alrededor y vieron a las verduras que eran unas frescas, a los embutidos que eran algo estrechos, los espaguetis que eran bastante estirados, los ajos que decían cosas picantes, las cebollas que lloraban por todo, la carne que se ponía roja de vergüenza y las conservas que tenían la cara muy dura.



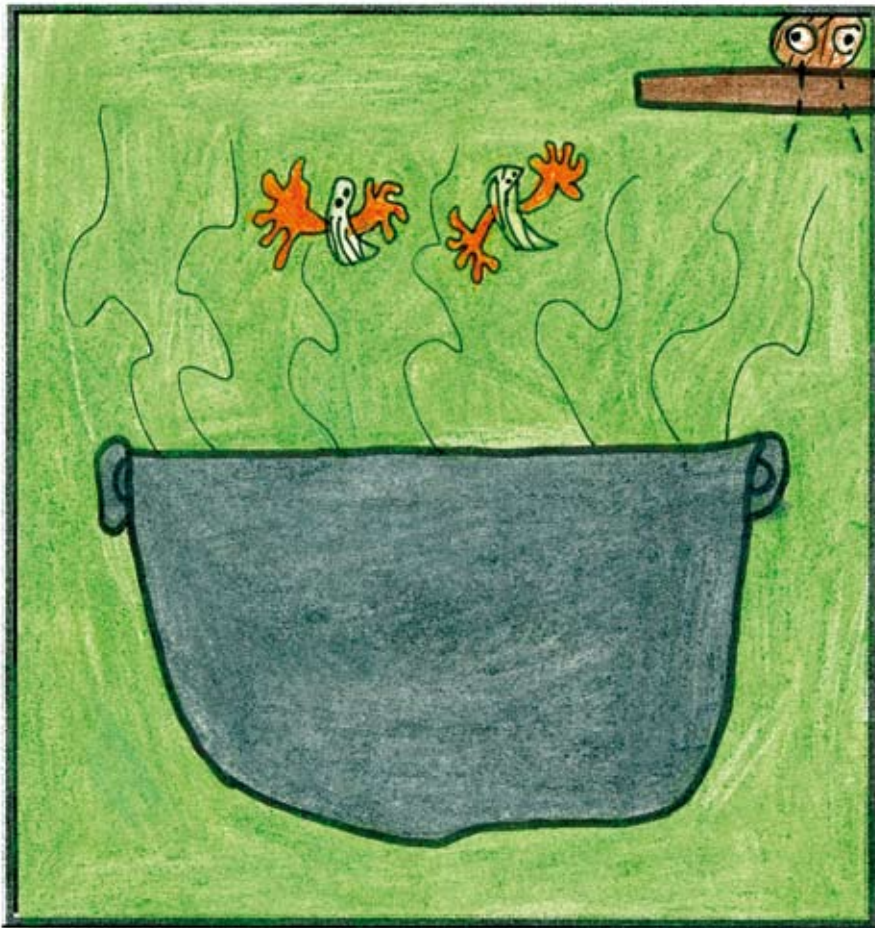
El aceite que era escurridizo fue el primero en meterse en la cacerola. Una lenteja que lo vio dijo:

-Mira el aceite, se apunta el primero, nos debe haber oído.

-Pues ya podemos empezar.



Una zanahoria muy elegante decidió desmadrarse un poco y entrar en la cacerola. Por el camino le pidió a una butifarra, que se encontraba jugando al dominó con el Sr. Beicon, que la acompañasen.



Dos dientes de ajo muy marchosos le dijeron a una cebolla que entrara con ellos en la cacerola, para ver si se animaba un poco.

Todo estaba tan animado que las lentejas decidieron darse un buen baño antes de ir a la fiesta. Cogieron impulso todas a la vez para romper el paquete y así poder salir.

-1, 2, 3... ¡¡¡Yuuuuuu!!!



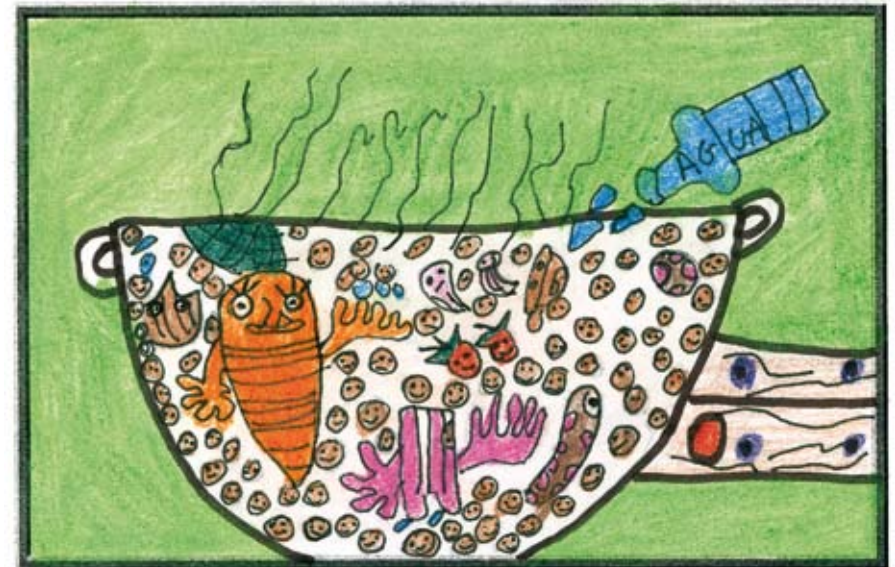


Un tomate cabezón le dijo al otro:

*-Yo quiero participar, ¿crees que nos
aceptarán?*

*-Si no lo intentamos nunca lo sabremos,
¡vamos!*

Aquello se puso al rojo vivo y decidieron llamar a una garrafa de agua para ver si así bajaba un poco la temperatura. El pimentón se apuntó con una gran sonrisa, y una pizca de sal, que se quejó de que no la hubiesen llamado antes, puso el glamour.



¡La fiesta fue todo un éxito!

¡Fin!

Cocido de lentejas a la catalana

Ingredientes:

-300 g. de lentejas



-50 g. de beicon



-2 butifarras



-2 tomates frescos



-1 zanahoria



-2 dientes de ajo



-aceite de oliva



-1 cebolla grande



-pimentón dulce



-sal, al gusto.



Preparación:

.Poner las lentejas en remojo 4 horas antes de cocinarlas.



.Calentar el aceite en una olla y freír el beicon cortado y las butifarras.



.Incorporar los ajos y la cebolla picados, y cocinar.



.Añadir la zanahoria y el pimentón, agregar las lentejas escurridas.



.Cubrir con agua fría, salar, tapar la olla y cocinar a fuego bajo 2 horas.



La Fiesta de las Lentejas

Centro:

Centro Ocupacional Caviga. Viladecans

Directora:

Isabel Ortuño Esteban

Tutor/a:

Angie Algaba Ramírez
Juani Viedma Vega

Alumnos:

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



Acto de entrega de premios en la C.C. celebrado el miércoles 29 de abril en el Centro Ocupacional Caviga de Viladecans. Entrega los premios el Sr. Jordi Anguera Camós, Director de la Agencia Catalana de Consumo de la Generalitat de Catalunya.

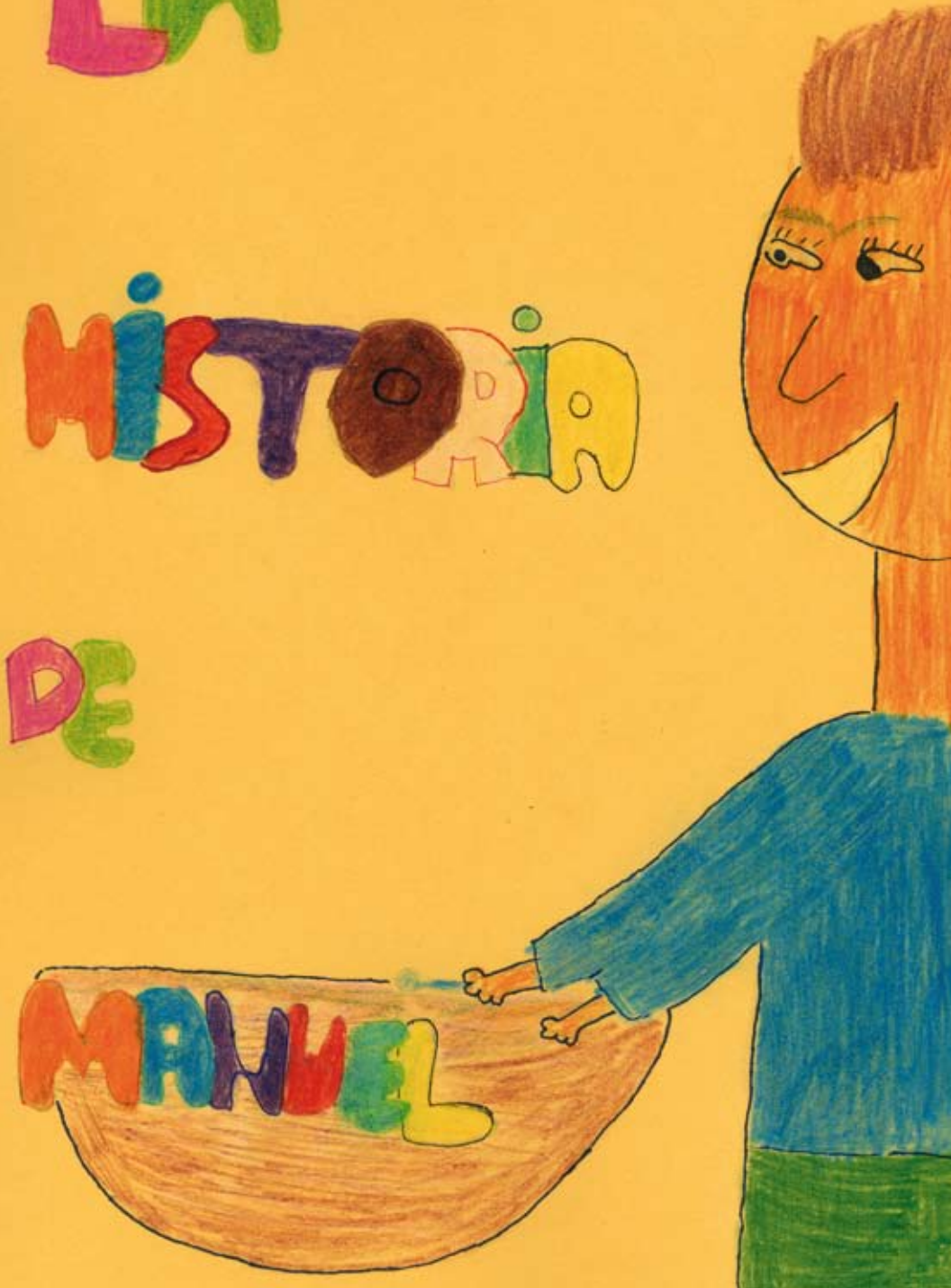
La Historia de Manuel

LA

HISTORIA

DE

MANUEL



Manuel, era un niño que tenía 4 años y era muy listo. Tenía muchos amigos que eran muy buenos niños. A Manuel le gustaba mucho su clase, se lo pasaba muy bien en el cole.

Cuando Manuel venía del cole les contaba a su mamá y a su papá todo lo que hacía en el cole con sus amigos. Esta semana en el cole iban a hablar de las legumbres, y Manuel estaba muy preocupado porque no le gustaban las legumbres. Mamá esta semana van a hablar de las legumbres, y la mamá de Manuel le dijo: Pues tu puedes decir que te gustan los garbanzos, las lentejas..., si pero mamá cuando hablemos de las habichuelas, sabes que no me gustan.

Si pero Manuel a todos los niños no les gustan las legumbres, como Manuel estaba muy preocupado, su mamá estuvo pensando como podría hacer para que Manuel comiese habichuelas.

Le hizo habichuelas de muchas maneras, cuando Manuel las veía decía que no quería comer porque eran un poco feas y asquerosas.

El papá de Manuel cuando llegó de trabajar le dijo a Manuel:

-Papá: Hola hijo que has hecho hoy en el cole,

-Manuel: me lo he pasado muy bien, he sido responsable de la clase.

-Papá: ¡sí! ¿has sido el responsable? Que orgulloso estoy de ti Manuel. Me ha dicho mamá que estáis hablando en clase de las legumbres, sabes Manuel, las legumbres son muy buenas, tienen muchas vitaminas, minerales y proteínas.

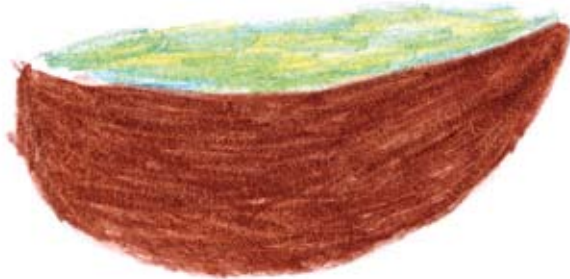
-Papa: ¿Quieres que te cuente una cosa?

-Manuel: Si papá cuéntame esa cosa.

El papa de Manuel le contó que cuando el era pequeño tampoco quería comer legumbres, ¿si papa, tu no querías comer legumbres?, pues ahora te encantan, ¡si! Mi mama me las hacía con tanto cariño y tantas veces que no pude decirle que no.

Mamá también te las hace a ti con mucho cariño, como la abuela me las hacía a mí.

Manuel estaba muy contento con lo que le contó su padre, y en el cole se lo contó a sus amigos, que a su padre no le gustaban las legumbres y ahora le gustan, y pensaba que tenía el que comer legumbres, para que su madre estuviera contenta.



Su maestra les contó un cuento de unas legumbres, que a Manuel le gustó mucho y le dijo a su mamá que ya no le parecían tan feas y asquerosas.

Su mamá le dijo, claro Manuel, porque no lo son.

Manuel fue a casa de su abuela a cenar y estuvieron jugando, la abuela, el abuelo, y Manuel, jugaban a la oca que les gustaba mucho.

El abuelo de Manuel era profesor y estaba jubilado, le enseñaba muchas cosas a Manuel, le encantaba estar con el.

Manuel le contó a todos lo que había pasado en el cole y en su casa, también hablaban mucho de las legumbres.

La mamá de Manuel estaba ya desesperada y no sabía que hacer para que Manuel comiese legumbres, y pensando y pensando, un día se le ocurrió hacerle habichuelas blancas con perdiz, porque la perdiz, era la comida preferida de Manuel.

RECETA.

HABICHUELAS

BLANCAS

CON

PERDIZ.

-Las habichuelas se ponen en agua la noche anterior, en un recipiente.

-En una olla se llena de agua y se pone al fuego.

-En una sartén se sofríe la Perdiz con tres hojas de laurel.

- Cuando ha hervido se le echan las habichuelas blancas, sal y se pone a cocer todo junto, durante cinco minutos, y ya están hechas.

Aquel día que hizo habichuelas con Perdiz, su madre pensó: Si Manuel las ve no las va a querer comer, pues yo las trituraré. Llegó Manuel del colegio y le dijo a su mamá,

¡mamá! ¿Qué has hecho hoy de comer?

Su mamá que era muy lista, le dijo, he hecho perdiz, tu comida preferida, con una salsa nueva que me he inventado yo. Entonces dijo Manuel

¡qué bien! ¡qué bien! Perdiz, cuanto te quiero mamá, estoy deseando probarlo con tu salsa nueva.



Pues vale Manuel, empieza a poner la mesa que en cuanto llegue papá vamos a comer.

Manuel estaba súper contento, y le ayudó a su mamá a poner la mesa.

Al ratito llegó su papá y le dijo:

-¡Hola Manuel, que bien, ya has puesto la mesa!
¿Qué hay de comer? Preguntó,

y contestó Manuel: -Papa, hoy vamos a comer perdiz con una salsa nueva que ha inventado mamá.

El papá que lo sabía, se echó a reír y luego le dijo a Manuel, dile a mamá que traiga la comida, que yo también quiero probarla.

Empezaron los tres a comer, y Manuel muy contento, decía, mamá, mamá que rica está la perdiz con esta salsa nueva que has hecho con tanto cariño para nosotros.

La mamá y el papá se rieron y dijeron:

-Te gusta Manuel, te gusta?

-Manuel les contestó: -Sí, sí, está buenísima.

Su mamá le dijo: -Quieres saber con que están hechas, sí, sí mamá, dímelo, que está delicioso, pues cuando te lo diga no te lo vas a creer, está hecho con habichuelas. No me digas, no me lo

puedo creer, me estás engañando, las habichuelas no me gustan nada.

entonces Manuel pregunta:

-¿Papá es verdad que mamá ha hecho la salsa con habichuelas?

-Sí hijo, sí, ves como las habichuelas están buenas.

y Manuel dijo: -¡Mamá me tienes que hacer más veces habichuelas! Mañana en el cole voy a contárselo a todos mis amigos.

Al día siguiente, Manuel en el cole, les contó a todos sus amigos, que había comido habichuelas y estaban muy buenas.

Su amiga Ana le dijo:

-¿Es que nunca habías comido habichuelas?

Y Manuel le dijo: -No, es que entonces no me gustaban, las veía tan feas que no quería probarlas, y ahora, gracias a mi mamá, las he probado trituradas con mi comida preferida que es la perdiz y me ha gustado mucho.



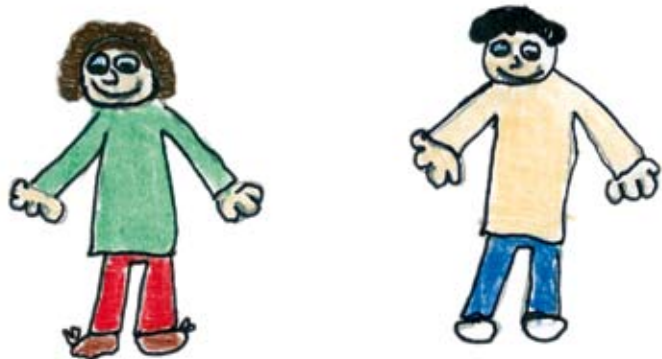
La mamá de Manuel, quedó muy contenta, porque había conseguido que Manuel comiese habichuelas, porque las habichuelas son muy buenas, para la alimentación de los niños.

El papá y la mamá de Manuel, se pusieron muy contentos, cuando Manuel les dijo, que hicieran pronto habichuelas para invitar a sus amigos a probar una comida tan rica

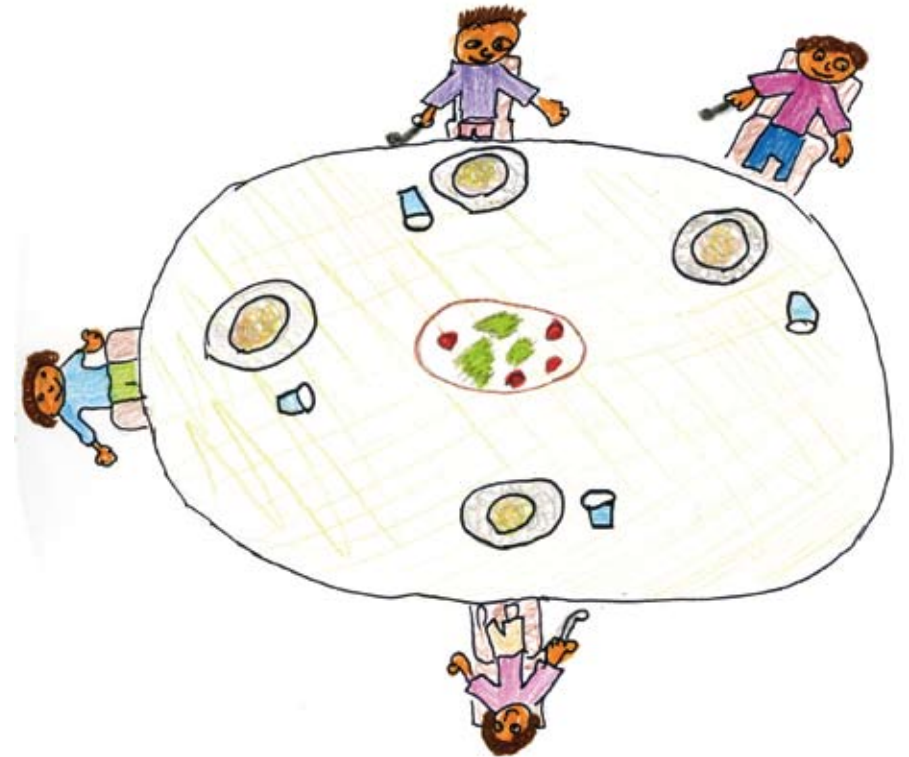
¡Antes de decir que una cosa no te gusta, tienes que probarla!

El sábado se reunieron toda la familia para comer, y Manuel le contaba súper contento al abuelo, que había comido habichuelas blancas con perdiz.

Entonces toda la familia comió habichuelas con perdiz.



Manuel y su Familia



La Historia de Manuel

Centro:

Colegio Ntra. Sra. de Belen. Almansa

Director:

Jesús García Segovia

Tutor/a:

Marina Quiléz García

Alumnos:

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 Hormiga





Las hormigas del hormiguero de la Tiga eran conocidas como “las perezosas glotonas” y con razón. Este sobrenombre les venía dado porque nunca se esforzaban por nada. Esto había hecho que su dieta se empobreciera hasta reducirse solamente a migas de galletas y



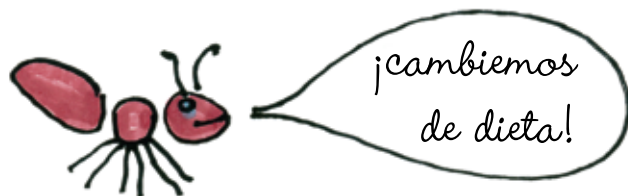
trocitos de chocolate.

Como os podéis imaginar, esta tribu de hormigas tenía los días contados con esta dieta tan inadecuada, y ellas lo sabían.

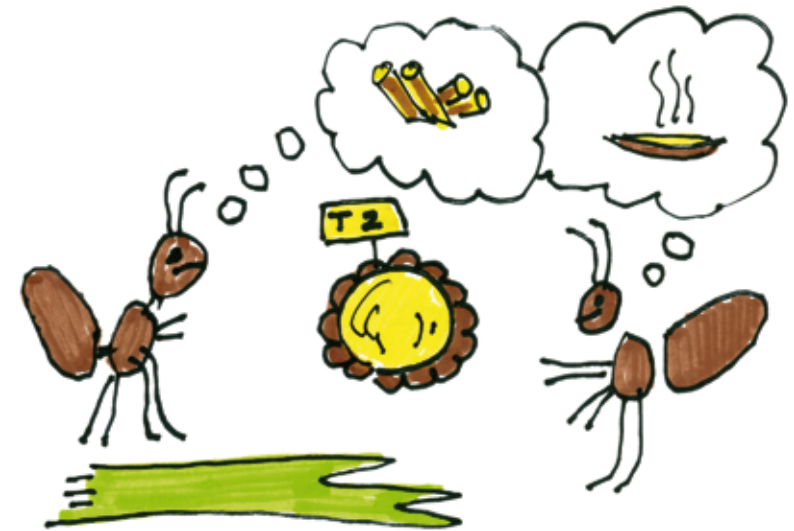
Cada noche, las pocas que quedaban se reunían para encontrar una solución.



La respuesta a su dilema no llegaba nunca, hasta que una noche, a Tiga, la más sabia de todas, le salieron las palabras que todas esperaban:



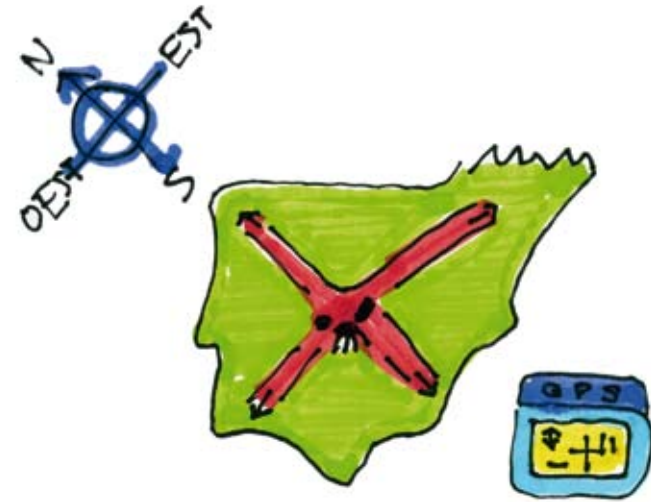
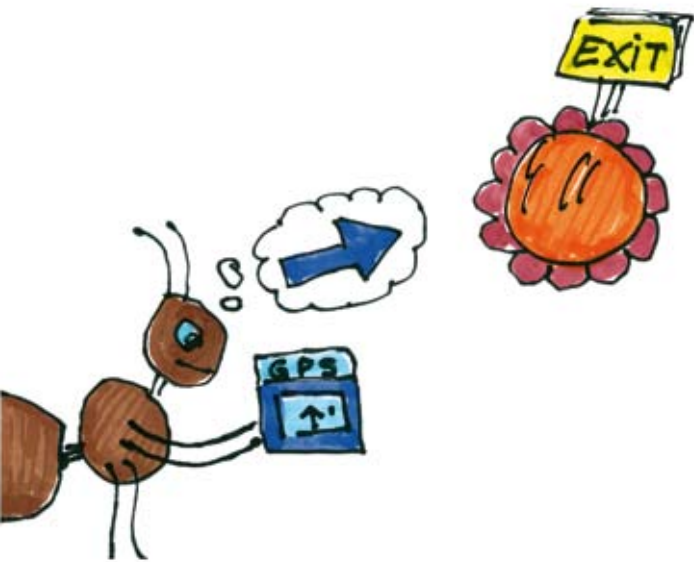
Ahora el problema era encontrar su alimento principal.



- ¡Comamos embutidos! - dice una
- ¡Probemos con la sopa! - dice otra

Pero no se ponían de acuerdo.

Fue otra vez Tiga quien propuso salir a buscar comida, con el propósito de volver con un alimento sano y bueno.



Buscaron por todas partes y al final del día, una de ellas, encontró un grano muy bueno en una zona donde todos los del lugar lo llamaban: lenteja.

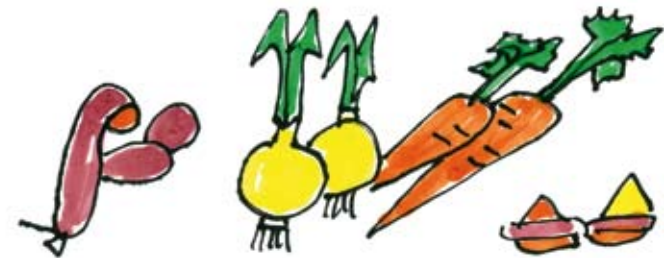


Cuando llegó al hormiguero lo enseñó a las otras.

Sólo con probarlo pudieron comprobar que se trataba de un alimento muy bueno y saludable, pero:



Como no era completo, decidieron mezclarlo con todos los productos que habían llegado a la colonia después de la batida. Un poco de todo: embutido, cebolla, zanahoria, especias...



confeccionando así una lista de ingredientes como este:

La Receta:



y así.....

Lo pusieron todo en una cazuela y salió una comida exquisita y nutritiva: la futura dieta de la tribu.



El grupo sobrevivió y todavía hoy existe, ya no gandulean, ahora todos las conocen como “ las incansables glotonas”, porque no paran de buscar semillitas y cada día preparan unos platos de legumbres para chuparse las patitas.



Han aumentado el número de alimentos en su dieta y han introducido nuevos sabores a sus platos, basándose, eso sí, en LAS LEGUMBRES.



Tiga. La Hormiga

Centro:

Colegio Mater salvatoris. Lleida

Directora:

Concepción Sagüillo López, c.s.

Tutor/a:

Sonia González Valcárcel

Rosa M^a Bergadà Bergadà

Alumnos:

Susana Rose Colinas Fischer

Júlia Ferrín López

Ana U. Lafarga Mas

Marta Lloret Brallans

Julia Masot Roca

Carolina Subirà Castañé



Acto de entrega de premios en la C.C. celebrado el miércoles 29 de abril en el Colegio Mater Salvatoris de Lleida. Entrega los premios el Sr. Jordi Anguera Camós, Director de la Agencia Catalana de Consumo de la Generalitat de Catalunya.

LA FAMILIA

LEGUMBRE

La Familia Legumbre





Había una vez... una familia de legumbres que vivían en el país de los vegetales, junto a la familia Verduras y muy cerca de la mansión de las frutas. Se puede llegar a su casa siguiendo el sendero de las hortalizas, bajando por el cerro de los cerezos.

El padre se llamaba Don Guisante, y era pequeño, redondo y muy sonriente, nunca se enfadaba; en cambio, su mujer Doña. Habichuela, con su mal humor, siempre discutía con su marido. Ella conservaba la belleza de su juventud, que nunca se perdió, y eso que había tenido dos hijos.

La mayor, la señorita Lenteja, Lentejuela para los amigos, y el pequeño, Garbancito, redondo y simpático como su padre. ¡ Menuda familia ! Siempre juntos de aquí para allá. Con los vecinos de al lado se llevaban divinamente, pues tanto Lentejuela como Garbancito, iban a jugar todos los días a casa de las Verduras.

Todas las tardes, Doña. Lechuga preparaba para sus hijos, Acelga y Coliflor, la merienda. Al anochecer, Don Guisante se acercaba y llamaba a sus hijos para que se fueran a dormir.

Todos los días, se levantaban muy temprano por la mañana y se acercaban a la mansión de las frutas para echar una mano en



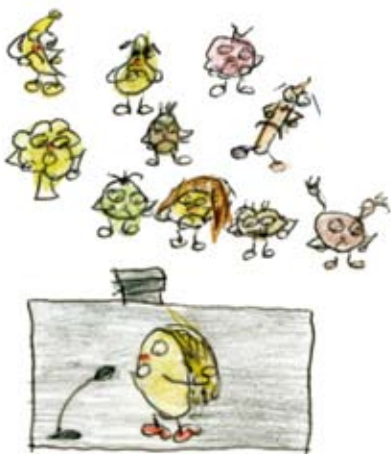
las tareas municipales.

La alcaldesa era Doña. Patata, era muy lista, pero casi nunca dejaba hablar a los demás en los plenos del ayuntamiento.

Un día de verano, se escuchó por los altavoces de la torre de la iglesia que había que reunirse en el ayuntamiento para tratar unos temas muy importantes y nadie debía faltar, tenía que ir hasta los granos de arroz.

Acudieron todos y cada uno de los componentes del país de los vegetales, y se fueron sentando poco a poco en los sillones del ayuntamiento.

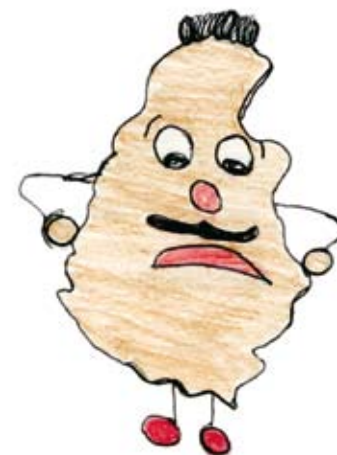
La cara de Doña. Patata reflejaba cierta



preocupación y eso tenía asustados a todos los asistentes, que se impacientaban por saber el motivo del pleno.

"Atención, atención nos hemos reunido aquí ...", comenzó a decir el secretario del ayuntamiento el Sr. Boniato, y todos callaron en el acto atendiendo en silencio.

"Nos hemos reunido aquí, debido a que nuestros amigos, los habitantes de la tierra, están en peligro, y tenemos que salvarlos. Como habéis podido ver por televisión,



las guerras, los terremotos, los volcanes, el cambio climático y los propios humanos, han provocado que haya hambre y mueran muchos niños por ello. Como sabéis, nosotros podemos acabar con esto fácilmente, para eso nos han entrenado".

Todos los presentes se pusieron muy serios y preocupados.

"¿Cómo lo vamos a hacer?" dijo Don Pepino.

Se puso en pie el general Apio y dijo:

"El plan es el siguiente: enviaremos una avanzadilla con la familia fruta",

y así fue; la enviaron por el lanzador de alta frecuencia, que es un aparato transmisor por el que se viaja a nuestro planeta desde el suyo a la velocidad de la luz, de tal forma que la familia fruta apareció en lo alto del volcán Etna y, claro, como hacía calor, se tuvieron que volver cabizbajos y tristes. Más tarde, el general dijo:

"Bueno, ahora enviaremos a la familia verdura" y así fue.

La Sra. Lechuga y sus hijos, Coliflor y Acelga, cayeron en medio del océano Atlántico y el frío del agua casi los ahoga y se tuvieron que volver muy disgustados.

"Tan sólo nos queda la familia Legumbres", dijo el Gral. y así fue.

Don Guisante cayó en Murcia y se clavó en el suelo, e inmediatamente se multiplicó por un millón y España y el mundo se llenó de guisantes, en cambio Lentejuela cayó en Extremadura. Al caer a la tierra se multiplicó por mil millones y el mundo se llenó de lentejas igualitas. Garbancito a su vez, cayó sobre el campo de Andalucía y al caer se multiplicó por diez millones de millones y el mundo se llenó de garbanzos, y cómo no, Doña. Habichuela se le hizo una sonrisa enorme al caer sobre el campo

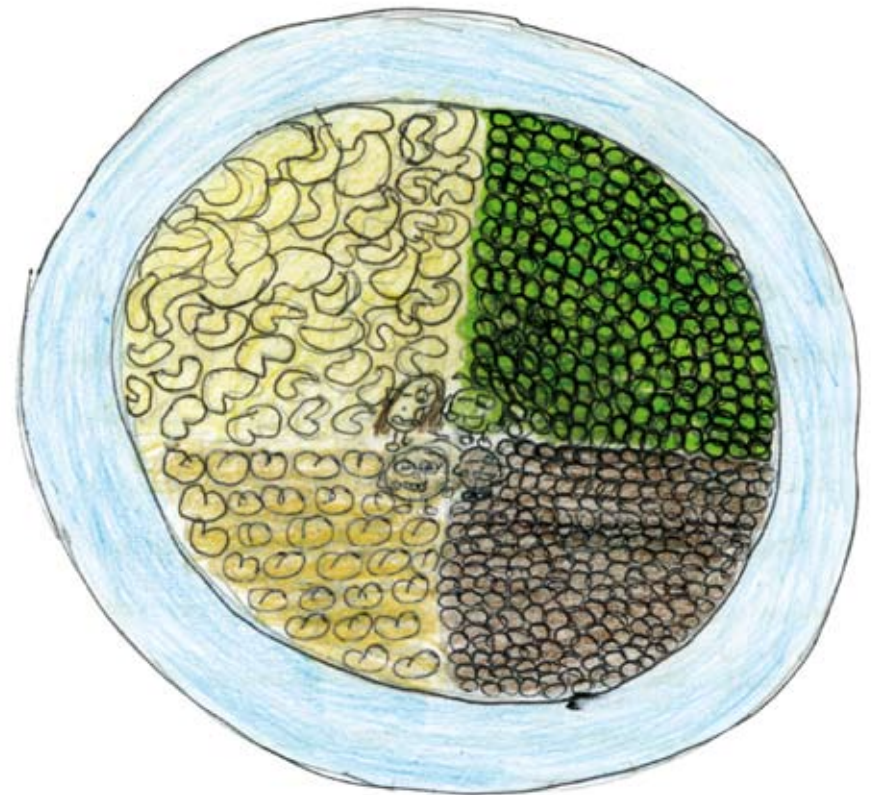


de Elche, porque gracias al agua del Vinalopó se multiplicó por treinta mil millones y las habichuelas inundaron el planeta Tierra.

Tan contentos estaban que la familia Legumbre se quedó en la Tierra, y ya no volvió al país de los vegetales. Se quedaron a vivir aquí con nosotros, y los niños dejaron de

morirse de hambre y en el planeta Tierra se terminó definitivamente el hambre.

Yo los veo todos los días cuando voy a comer y siempre me guiñan un ojo y me sonríen.



Me han dicho que en la plaza mayor del país de los vegetales han hecho un monumento a la familia legumbre, por haber sido los únicos que salvaron al mundo tras la crisis del 2009.



Por eso digo:

¡Vivan las legumbres! ¡Nos dan la vida!

Y si estás flojo y quieres estar bien fuerte apúntate esta receta:

Ingredientes:

-200 grs. de habichuelas,



-200 grs. de judías verdes,



-1 ajo,



-1 cebolla,

-2 tomates,



-perejil,

-pimienta,

agua.



Pon agua en una cazuela y echa los 200 grs. de habichuelas. Déjalas hasta que se hagan durante 45 minutos a fuego lento. Después en una sartén ve poniendo aceite y echa 200 grs. de judías verdes, añade un ajo y cebolla picada. Cuando esté sofrito añádele dos tomates cortados a daditos y muy poca pimienta. Mientras que se hace muévelo. Cuando estén hechas las habichuelas las retiramos y las echamos a la sartén con el sofrito que hemos hecho. Dejamos que se haga durante 3 ó 4 minutos y listo.

Ya tienes tu plato bien bueno. Pues ahora

¡a comer y a disfrutar!

Moraleja:

Está en nuestras manos cuidar el planeta, en lo más simple está la solución a muchos de nuestros problemas.

Quién diría que en la tierra están los alimentos que necesitamos para acabar con problemas como el hambre.



La Familia Legumbre

Centro:

Colegio La Devesa. Elche

Directora:

Marisa Nogués Borrás

Tutor/a:

Lara Martínez Bernal

Alumnos:

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**

Lentejita Vuelve a Ser Feliz



El supermercado del pueblo estaba totalmente lleno de toda clase de productos, las estanterías estaban a rebosar, era como una ciudad enorme en la que la pequeña Len tejita se sentía bastante sola, había muchísimas calles inmensas, la Calle de los Lácteos, la Calle de las frutas, la Calle de la Bollería, y muchas más, entre todo este entramado de calles se encontraba un pequeño rincón, al lado de las pastas, la Zona de las Legumbres y allí se encontraba la protagonista de nuestra historia, la pequeña Lentejita. Hasta hacía un año ella había vivido muy feliz en su pequeño huerto rodeada de sus padres y hermanos, por las mañanas disfrutaban del sol del campo con sus primas las alubias, sus tíos los garbanzos, los pequeños duendecillos verdes del barrio que eran los guisantes, las judías, los altramuces, los frijoles, las habas...

Cuando caía la tarde, la abuela alfalfa reunía a todos los pequeños les contaba bonitas historias sobre sus familiares que habitaban en otros continentes, la prima soja que vivía en Asia y el crujiente cacahuate que en América se encargaba de realizar riquísimas cremas que los niños comían con gran entusiasmo.

Todos ellos formaban parte de la gran familia de las LEGUMBRES.

La vida transcurría con tranquilidad hasta que un día llegó a la granja una enorme furgoneta de la que bajaron unos señores que tras hablar durante un rato con los dueños de la granja empezaron a recolectar legumbres y más legumbres.

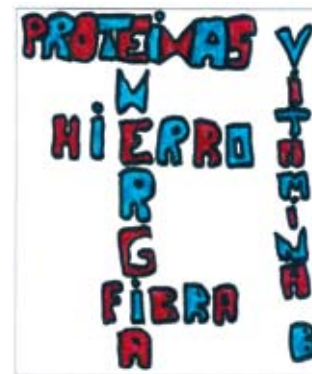


Len tejita estaba un poco asustada, pero la abuela Alfalfa se dirigió a ella y le dijo que estuviese tranquila porque iban a emprender un viaje muy interesante, un viaje que todas las legumbres deseaban hacer, se trataba de viajar desde la granja a unos grandes edificios denominados "supermercados" en los cuales podrían encontrarse con miembros de todas sus familias, incluso con aquellos que vivían en otros países como la soja o los cacahuetes. Además ya no tendría que vestir su fundita de siempre, sino que estaría adornada con bonitas bolsas de colores que serían la envidia de aquellas legumbres que no habían sido elegidas para realizar este viaje, y lo que era más importante seguro que pronto la comprarían y pasaría a formar parte de la dieta de todos los niños del pueblo a los que ayudaría a crecer sanos y fuertes, ya que de todos era sabido que poseía hidratos de carbono y proteínas que los convertirían en niños llenos de energía, así como vitaminas



del grupo B que les harían conseguir esta energía a través de los alimentos, y hierro con el que podrían transportar oxígeno a través de la sangre.

Dios mío!, que contenta estaba Len tejita, deseaba con todas sus fuerzas marcharse al supermercado para poder ayudar a todos los niños del pueblo,

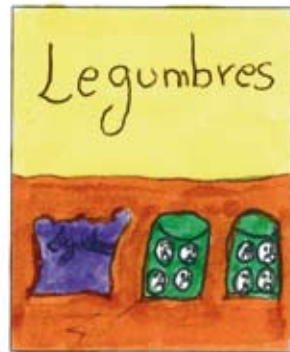


gracias a ella y a otros familiares suyos los verían crecer saludables y felices.

El viaje fue más largo de lo que pensaba, pero estaba tan contenta y tan ansiosa por llegar a su nueva casa que no notaba a penas el cansancio, además por el camino había conocido a muchas nuevas amigas y en una de las paradas les habían puesto unos trajes de colores chulísimos con los que se encontraba francamente guapa.

Por fin llegó el momento tan esperado, bajaron de la enorme furgoneta y montadas en divertidos carritos fueron llevadas hasta el supermercado donde colocaron a cada una en su estantería correspondiente, Lentejita estaba muy, muy contenta, todo era tan bonito y tan diferente a lo que había estado viendo durante toda su vida anterior.

Todas las legumbres se hicieron pronto amigas y cuando por las tardes cerraban el supermercado hacían unas fiestas divertidísimas en su rincón. Había legumbres de todas las partes del mundo y cada una iba contando sus experiencias, había unos brotes de soja, cuyos abuelos habían sido servidos en la cena de fin de año del emperador Lao Chin, y unos frijoles cuyos padres habían adornado la comida de Navidad del Presidente de Méjico; que vidas tan interesantes, y que bien lo pasaban todas juntas. Pero los días pasaban y ya no quedaban más historias que contar ni más juegos a los que jugar, así que el aburrimiento se iba apoderando de todas las legumbres del rincón, y fue entonces cuando empezaron a dedicar más tiempo a observar todo lo que sucedía en el supermercado.



Había mucha gente que los visitaba todos los días, adultos, niños, personas mayores.. Pero casi todos pasaban de largo por delante de Lentejita y sus amigos, al fondo se veía siempre sonrientes a los miembros pandilla de la Bollería Industrial, los niños siempre tiraban de los carritos de sus madres hacía esta zona, cogiendo grandes cantidades de todos estos productos, y lo mismo ocurría con la zona de los Congelados, a los que sobre todo los adultos acudían con frecuencia a llenar sus carros, porque según oía Len tejita al pasar delante de ella, era comida "rápida y fácil de preparar". Len tejita y sus amigos intentaban hacerse ver cuando pasaban por delante de ellas, inflaban sus pechos hasta el punto en que parecía que sus bolsitas se iban a reventar, pero la gente pasaba de largo sin hacerles caso.



Los días pasaban y el aburrimiento era insoportable y también la tristeza que sentían todas las legumbres, hasta que un día las cosas empezaron a cambiar, Lentejita observó que los niños ya no corrían felices de un lado a otro del supermercado, sino que permanecían al lado de sus carritos, no tenían demasiado buen color y además

habían engordado muchísimo y parecían cansados, lentejita tenía la solución en sus manos, pero no sabía como hacérselo saber a todo el mundo, con lo sencillo que era, dos o tres veces a la semana legumbres, más verdura, más fruta . . . , había que tomar medidas y había que tomarlas ya.



Entre todas las legumbres idearon un plan, todo estaba preparado, al día siguiente cuando los carritos pasaran por debajo de sus estanterías, se irían empujando las unas a las otras hasta colarse dentro de éstos, tenían que entrar en los hogares de los niños como fuera; y así fue, lo consiguieron una vez que esta alegre familia llegó a sus hogares, y fueron cocinadas y probadas por los niños, todo empezó a funcionar mucho mejor, las familias se encontraban mucho más felices, llenas de energía y sus dietas eran mucho más variadas.

A partir de ese momento Lentejita se sintió muy, muy feliz, sabía que había cumplido su misión correctamente y por fin volvió a sonreír.

Fin



Receta Elaborada con Legumbres

"Olla Gitana"

Ingredientes:

- 1/4 kg de garbanzos
- 1/4 kg de alubias
- un nabo
- una chirimoya
- 2 peras
- 125 grs. De judías verdes
- 1/4 kg de calabaza
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- 3 patatas grandes



Preparación:

Se ponen en remojo las alubias y los garbanzos la noche anterior a la preparación de esta receta.



Echar en la olla los garbanzos y las alubias, con un poco de sal y dejar hervir durante al menos media hora.



A continuación, añadir todas las verduras y dejarlas hervir durante al menos otra media hora.



Pondremos en una sartén un poco de aceite de oliva y freiremos el tomate y la cebolla, una vez pochado lo añadiremos a los demás alimentos de la olla.



A la vez que echamos el sofrito añadimos también las patatas y las peras, y si vemos que está un poco falta de sal después de probar el caldo, es el momento de añadir.



En cuanto las patatas estén blanditas, se puede retirar del fuego; conviene dejar reposar este guiso un ratito antes de servirlo.



¡¡¡Qué rico!!!

Lentejita vuelve a ser Feliz

Centro:

CEIP Rio Segura de Archena

Director:

Onofre Barquero González

Tutor/a:

Elisabeth Sánchez Rodríguez

Alumnos:

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.

