



O Craega achégase ao mar



O profesor de Economía da UVI Xavier Simón fálanos sobre ecocomedores escolares



Consulta o noso mapa ecoagroturístico: once visitas que non podes perder



A primavera encheuse de feiras



Cociñar en ecolóxico: sabor e saúde

- 3 | Actualidade
- 8 | A entrevista
- 10 | A reportaxe
- 13 | Formación
- 14 | Cociña eco
- 16 | De feiras
- 18 | O que vai vir

CRAEGA

EDITA: Craega
 SECRETARIO: Javier García Lozano
 DIRECCIÓN TÉCNICA: Manuel María Cancio Álvarez
 RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN: Elva Otero Radío
 DEPÓSITO LEGAL: LU 59-2015

Establecementos colaboradores minoristas

A Casa da Quenlla, SC

Praza de Abastos, nave 7,
 casetas 227-228-229
 15703 Santiago de Compostela
 A Coruña
 696 506 800
acasadaquenlla@yahoo.es

A Cesta da Saúde

Ramón Cabanillas, 10
 15701 Santiago de Compostela
 A Coruña
 981 592 595
acestadasaude@gmail.com
acestadasaude.es

A Despensa do Avó Francisco

R/ Mallorca, 2, baixo
 27003 Lugo
 982 812 284
info@adespensadoavofrancisco.com

As Cabaciñas

R/ Restollal, 79, baixo
 15702 Santiago de Compostela
 A Coruña
 981 593 462
cabacias@yahoo.es

Consumo Consciente Árbore

R/ Arquitecto Pérez Bellas, 5, baixo
 36203 Vigo
 Pontevedra
 986 233 497
info@arbore.org
www.arbore.org

D'Aldea

Rosalía de Castro, 25, baixo
 15701 Santiago de Compostela
 A Coruña
 981 598 504
daldea.santiago@gmail.com

Ecocentro Natureza

Avda. de Galicia, 52, baixo
 27400 Monforte de Lemos
 Lugo
 982 404 797 - 982 105 230

Ecogaliza

Praza de Abastos, nave 7,
 locais 222-223-224
 15704 Santiago de Compostela
 A Coruña
 654 609 611
ecogaliza@yahoo.es
www.ecogaliza.com

Ecotenda78

R/ Venezuela, 78
 15404 Ferrol (A Coruña)
 881 122 675
info@ecotenda78.com
www.ecotenda78.com

Eu Consumo Responsable

R/ Santo Domingo, 4, local 5,
 Galería Viacambre
 32003 Ourense
 988 219 849
euconsumoresponsable@gmail.com
www.euconsumoresponsable.es

Ecotienda Orillamar

R/ Orillamar, 76, baixo
 15002 A Coruña
 881 928 749
tienda@ecotiendaorillamar.com

Herbolario Menta

R/ Cesáreo Tizón, 25
 32500 O Carballiño
 Ourense
 988 274 123
solchasa@yahoo.es

Horta + Sá

R/ Pérez Ardá, 26, baixo esq.
 15009 A Coruña
 981 285 021
hortaisabel@yahoo.es

Horta Fresca Tenda Ecolóxica

R/ Damas Apostólicas, 13, baixo
 (A Ramallosa)
 36370 Nigrán
 Pontevedra
 986 352 675
hortafresca.ramallosa@gmail.com

La Aldea Biomarket, SL

Avda. Finisterre, 25
 15004 A Coruña
 981 976 165
riapemon@laaldeabiomarket.com
www.laaldeabiomarket.com

Oibio

R/ Doctor Fléming, 55, baixo
 32003 Ourense
 988 619 952
www.oibio.es

Puro Bio

R/ Bernardo González Cachamuíña,
 28, baixo
 32004 Ourense
 988 603 773
purobio@purobio.es; jose@purobio.es

Tenda Bio-Casa Xurxeira

R/ Waldo Álvarez Insua s/n
 Praza de Abastos
 36670 A Estrada
 Pontevedra
 660 804 298
casaxorxeira@gmail.com

Tenda Ecolóxica Equilibrio

Avda. dos Mallos, 1
 15007 A Coruña
 881 898 788 - 981 242 435
equilibrio@tendaecoloxica.com
www.tendaecoloxica.com

Terrae Orgánica

Rúa Venezuela, 76, baixo
 36204 Vigo
 Pontevedra
 986 115 550
www.terraeorganica.com
terraeorganica@gmail.com

Todo Bio, SL

R/ Doutor Fleming, 7 B
 32003 Ourense
 988 251 257
todo.bio@hotmail.com
www.todo.bio.com

Verde Bioleta, SL

R/ Pizarro, 81
 36204 Vigo
 Pontevedra
 986 493 617 - 986 113 068
vbtienda@hotmail.com

Establecementos colaboradores hostaleiros

A Nosa Terra

Rúa Nova, 8
 27001 Lugo
 982 229 235
celianeira@hotmail.com

A Parada das Bestas

Pidre, 27
 27207 Palas de Rei
 Lugo
 982 183 614
info@aparadadasbestas.com
www.aparadadasbestas.com

Canela Bakery Coffee

Praza Maior, 6-8
 27001 Lugo
 982 106 604
canela@canelaba.com

Coto do Rano 2

R/ Reza, 11, baixo
 32003 Ourense
 988 240 121
www.restaurantecoto.es
info@restaurantecoto.es

Fogar do Santiso

Trasellas, 13, Luou
 15886 Teo
 A Coruña
 981 805 985
fogar@fogardosantiso.es
www.fogardosantiso.es

Restaurante Amodo

R/ Montero Ríos, 34
 36201 Vigo
 Pontevedra
contacto@restauranteamodo.com
www.restauranteamodo.com

Restaurante Campos

Rúa Nova, 2-4
 27001 Lugo
 982 229 743 - 982 220 284
info@restaurantecampos.es
www.restaurantecampos.es

Restaurante España

R/ Teatro, 10
 27001 Lugo
 982 242 717 - 982 229 938
info@restauranteespana.es
www.restespana.com

Restaurante Miramar

R/ Arnela, 35
 15114 Ponteceso
 A Coruña
 981 738 039
www.miramardecorme.com

Restaurante O Grelo

Campo da Virxe, s/n
 27400 Monforte de Lemos
 Lugo
 982 404 701
ogrelo@resgrelo.com
www.resgrelo.com

Restaurante Paprica

Rúa das Nóreas, 10
 27001 Lugo
 982 255 824
restaurantepaprica@gmail.com
www.paprica.es

Restaurante Porta Santiago

Ronda da Muralla, 176
 27002 Lugo
 982 252 905
portasantiago@mundo-r.com

Taberna do Labrego

Camiño Real, 32, Pacios
 27372 Begonte
 Lugo
 982 398 262
tabernadolabrego@hotmail.com
www.tabernadolabrego.com



A produción acuícola ecolóxica case se cuadruplica nun lustro e supera os 16 millóns de euros

“Galicia é pioneira en produción de mexillón ecolóxico en Europa”

Aacuicultura ecolóxica galega case cuadruplicou a súa facturación no último lustro. 2018 pechouse cun volume de vendas superior aos 16,9 millóns de euros –case 12 millóns de euros máis que en 2013– grazas sobre todo ao tirón dos produtores de mexillón e á extracción sostible de algas. O que vén do mar adquire cada vez máis peso no seo do Consello Regulador de Agricultura Ecolóxica de Galicia (Craega) e a día de hoxe representa xa o 21,4 % da suma total dos seus ingresos (78,7 millóns). Para satisfacer a demanda dun sector con grandes perspectivas de crecemento, a entidade pública estreará nos vindeiros meses unha segunda sede en Boqueixón. Así o anunciou o pasado 14 de xuño en Vilanova de Arousa o presidente do organismo, Francisco López Valladares, no transcurso dun percorrido pola ría para coñecer de primeira man este tipo de produción. Ademais de por integrantes do pleno do Consello e de autoridades locais, estivo

acompañado pola directora xeral de Pesca, Acuicultura e Innovación Tecnolóxica, Mercedes Rodríguez Moreda, e polo director da Axencia Galega da Calidade Alimentaria (Agacal), Manuel Rodríguez Vázquez.

“Galicia é pioneira en produción de mexillón ecolóxico en Europa. Desde que en 2010 saíron as primeiras 12 toneladas da ría de Arousa, o sector non deixou de medrar. O consumidor valora cada vez máis o ecolóxico, tanto por cuestións de saúde como de respecto ao medio ambiente”, argumentou López Valladares.

O presidente do Craega fixo fincapé en que o crecemento do sector foi paulatino e constante desde aquela. Superado o período de conversión obrigatorio que estipula a normativa para as bateas (tres meses), a primeira grande eclosión rexistrouse en 2013. Entón computáronse 66 plataformas flotantes. A súa xestión estaba repartida entre 34 empresarios.



O éxito do primeiro mexillón ecolóxico no mercado, en particular nos circuítos internacionais, seguiu empurrando pouco a pouco a un segmento que hoxe suma 208 bateas. Este sector facturou en 2018 máis de 4,1 millóns de euros, case 38 veces máis que cinco anos antes. O 97 % atópase en Arousa e o resto, un pouco máis ao sur, en Cangas do Morrazo. O negocio distribúese entre 42 operadores, o 70 % agrupados baixo o paraugas da Asociación de Mexilloeiros Illa de Arousa.

Valladares explicou que máis da metade do bivalvo con selo se destina ao mercado exterior. Alemaña, o Reino Unido e Austria, por esta orde, son os principais importadores. O molusco galego tamén chega ata Dinamarca, os Países Baixos e Italia.

ALGAS E PRODUTOS INDUSTRIAIS

Concentrada tamén nas provincias atlánticas, a produción acuícola ecolóxica atopou outro nicho de mercado na recollida sostible de algas. O volume de vendas certificadas do curso pasado acadou os 959.720 euros, practicamente dúas veces máis que en 2013. As súas propiedades nutritivas e o protagonismo que vai adquirindo

na nova cociña están a converter este produto nunha *delicatessen* moi apreciada, en particular fóra das nosas fronteiras.

Estes dous produtos (algas e mexillóns) son a base doutra actividade que contribúe a incrementar de forma exponencial as vendas. Cun resultado de 11,8 millóns de euros en 2018, as industrias absorben o 69,8 % da facturación acuícola con selo do Craega. As conservas de peixe (9.813.582 €) son o produto estrela. Aínda que con menor peso nas contas (dous millóns de euros), van abríndose paso os preparados alimenticios (salsas, ensaladas envasadas, patés etc). Neste caso o domicilio social das empresas vai máis alá das provincias atlánticas e aparecen tamén firmas con sede en Lugo e Ourense.

SEGUNDA SEDE EN BOQUEIXÓN

Para darlle visibilidade ao peso que vén adquirindo a acuicultura ecolóxica nos últimos anos, o Craega celebrou o venres día 14 de xuño o seu primeiro pleno á beira do mar, no pazo de Vista Real. Foi despois de realizar o percorrido en catamarán pola ría e de xantar coa conselleira do ramo, Rosa Quintana, na localidade arouzá.



Vendas de acuicultura ecolóxica por provincias no ano 2018 (€)

INDUSTRIAS	PONTEVEDRA	A CORUÑA	LUGO	OURENSE	TOTAL
Conservas de peixe	7.481.880,60	2.331.702,20			9.813.582,80
Preparados alimenticios (*)	1.222.760,64	726.186,75	54.642,65	27.194,30	2.030.784,34
Suma industrias	8.704.641,24	3.057.888,95	54.642,65	27.194,30	11.844.367,14
PRODUTORES	PONTEVEDRA	A CORUÑA	LUGO	OURENSE	TOTAL
Ameixa		38.060,00			38.060,00
Extracción de algas	286.613,47	673.107,15			959.720,62
Mexillón produtor	3.797.341,80	307.991,62			4.105.333,42
Suma produtores	4.083.955,27	1.019.158,77			5.103.114,04
INDUSTRIAS E PRODUTORES	12.788.596,51	4.077.047,72	54.642,65	27.194,30	16.947.481,18

Salsa, ensaladas envasadas, patés (*)

As conservas de peixe son, con preto de 10 millóns de euros, o produto estrela



O encontro serviu para aprobar a posta en marcha da segunda sede do Consello en Boqueixón. Extensión das oficinas que desde 1997 funcionan en Monforte de Lemos, a estrea neste punto estratéxico (á beira de Santiago e na liña do corredor A Coruña-Vigo) ten como obxectivo satisfacer a demanda acuícola e, ao mesmo tempo, deslocalizar a xestión do Craega para achegarse ás provincias atlánticas.

As novas dependencias estarán nas instalacións que a Xunta lle cede á entidade no pazo de Sergude, edificio no que xa comparten teito outros consellos reguladores. Para abrir o novo

servizo, o Consello contratará dous técnicos que centrarán a súa actividade nas provincias atlánticas.

A segunda sede pretende, ademais, paliar os problemas de espazo que agora mesmo atravesamos o organismo que controla e certifica a produción ecolóxica en Galicia. Na actualidade ocupa varias salas do inmoble Multiusos de Monforte, en virtude dun acordo co Concello que está a piques de expirar. Nesta liña, o equipo de goberno reiterou o seu interese de chegar a un acordo coa Deputación de Lugo para mudarse ao pazo de Tor.

O Craega reclama a presenza de alimentos ecolóxicos nos *comedores escolares*

O Consello reclama a presenza dos alimentos ecolóxicos nos comedores escolares. “O produto que certifica [o Craega] é deficitario tanto nas escolas como nos eventos públicos”, advertiu en Santiago o presidente da entidade, Francisco López Valladares, o pasado 16 de maio. Neste senso, brindoulle a súa colaboración á Xunta para que, en vindeiras licitacións do servizo de comedores, puntúe tamén positivamente o ecolóxico e non só o alimento de tempada e de proximidade. “Os nenos de agora son os adultos do mañá e a súa saúde debe ser unha prioridade para o conxunto da sociedade”, engadiu. “O Craega quere chegar ao prato de todos: ao da xente nova e ao da que non é tan nova. Porque só así lograremos espertar definitivamente o noso rural e alimentarnos mellor”, sinalou.

López Valladares fixo esta demanda coincidindo co acto de apertura da segunda edición de Faite Eco do Lóxico no IES Xelmírez II. En presenza do conselleiro do Medio Rural, José González, do director da Axencia Galega da Calidade Alimentaria (Agacal), Manuel Rodríguez, e do director xeral de Educación, Manuel Corredoira, o pre-

sidente do Craega lembrou que este programa serve para achegar a agricultura ecolóxica a 46 centros de infantil, primaria e secundaria de toda a comunidade. “A Galicia despoboadada ten un aliado neste sector, estratéxico á hora de dinamizar o rural sen destruír a súa esencia. Sostible e respectuosa co medio ambiente, é unha opción de vida para o produtor, pero tamén para o consumidor”, recalcou. “É fundamental que as novas xeracións dediquen unha parte do seu programa educativo a este sector cada vez máis relevante. A concienciación é un traballo de todos. Da familia, da escola e das institucións públicas”, engadiu.

O conselleiro do Medio Rural animou os preto de oitenta mozos participantes na charla a confiar na produción ecolóxica. “Os mellores produtos do mundo son os de Galicia e, en concreto, os ecolóxicos, produtos 100 % naturais sen ningún tipo de engadido químico”, declarou.

Para González, a agricultura ecolóxica é “o futuro que vén do pasado” e proba diso é que cada vez máis xente aposta por mercar este tipo de alimentos. De feito, nos últimos anos a agricultura ecolóxica en Galicia está a rexistrar un crecemento destacado cun aumento do 33 % no volume de vendas certificadas, que pasou de 59 millóns de euros en 2017 a 78,7 millóns o pasado ano.

Pola súa banda, o director xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, Manuel Corredoira, salientou a importancia do Plan Proxecta –no que se enmarca este programa– como paraguas coordinador de todas as iniciativas impulsadas desde diferentes consellerías e organismos para fomentar diversos valores de forma transversal a través do ensino. Neste caso concreto, Faite Eco do Lóxico (integrado na liña Aliméntate Ben) contribúe a concienciar os máis novos dos beneficios para o medio ambiente e para a saúde dos produtos ecolóxicos, promovendo hábitos de vida saudables.





II Faite Eco do Lóxico xa ten gañadores



O traballo presentado polos cativos do CEIP Celso Currás (Trabada, Lugo) foi o galardoado na categoría de Infantil



Alumnos do IES Xelmírez II (Santiago de Compostela) levaron o premio á categoría de Secundaria

O concurso Faite Eco do Lóxico deu a coñecer os galardoados desta segunda edición. Convocado polo Craega, os premios recaen desta vez no CEIP Celso Currás (Trabada, Lugo), o CEIP O Bolo (O Bolo, Ourense) e o IES Xelmírez II (Santiago, A Coruña). Baixo o título *Por que elixir produtos ecolóxicos?*, o certame nace co obxectivo de recoñecer o esforzo da comunidade educativa á hora de achegarse a este sector.

Na categoría de Infantil, o traballo elixido é o presentado polo CEIP Celso Currás. O xurado valora a minuciosidade da proposta do centro de Trabada, xa que os nenos elaboraron unha maqueta que reproduce un horto con plastilina e material de refugallo. Co lema *Se san queres estar, os nosos produtos ecolóxicos debes probar*, os cativos fixeron unha plantación con leitugas, tomates, cabazas e cenoria, entre outros.

O máximo galardón na categoría de Primaria foi parar ao CEIP O Bolo. Aos integrantes do comité de selección chamoulles a atención neste caso a orixinalidade do traballo, un vídeo no que os estudantes interpretan un *rap* para defender as vantaxes do produto ecolóxico fronte ao convencional. No transcurso da peza, o alumnado do colexio ourensán amosa o arco da vella saudable (con pratos equilibrados incluídos) e o horto do centro.

Xa por último, o galardón na categoría de Secundaria é para o IES Xelmírez II. Co título *Consome ecolóxico*, os alumnos do instituto compostelán relatan nun vídeo as características deste tipo de produto e o seu sistema de produción.

Os centros premiados recibiron unha cesta de produtos ecolóxicos certificados polo Craega.



Os comedores escolares son un quebracabezas para centos de familias que se ven na obriga de botar man deste servizo para conciliar. Con este tema como pano de fondo, a Universidade de Vigo (UVI) celebrou entre o 1 e o 5 de xullo en Allariz un curso de verán no que expertos de diferentes ámbitos abordaron a realidade dos menús nos colexios. O programa 'Comedores escolares ecolóxicos, avanzando cara a unha economía circular nas Reservas de Biosfera' está dirixido por Xavier Simón Fernández, profesor da UVI e integrante do Grupo de Investigación en Economía Ecolóxica, Agroecoloxía e Historia.

“Non podemos pensar nos comedores escolares só como un lugar onde darlles calorías aos alumnos”

» En Galicia prevalece un sistema mixto de xestión. Por que fórmula se inclina á hora de garantir a alimentación equilibrada dos cativos?

O que importa non é tanto o sistema de xestión do comedor coma o modelo de alimentación polo que se aposte. Esa é a clave. Sexa centralizado ou descentralizado, sexa in situ ou mediante *catering*, o relevante é o contido dos menús, a orixe das súas proteínas, a estacionalidade do menú, o uso de produtos frescos, a presenza de precociñados, o tempo que transcorre entre o cociñado e o seu consumo, o uso de plásticos, o volume dos residuos e o seu destino, a orixe dos alimentos etc.

» Segundo un estudo do proxecto Carro de combate, na comunidade existen 333 colexios con cociña in situ. O *catering* redúcese a 103, pero hai moitas familias que non están satisfeitas...

Se as familias non están satisfeitas co sistema, hai que buscar novas fórmulas que permitan atenuar ese malestar. Eu creo que non podemos pensar os comedores escolares unicamente

como un lugar onde darlles calorías aos alumnos e alumnas. Hai que integralo dentro da comunidade educativa e iso inclúe cambios profundos, tamén nas familias. Podemos usar os comedores escolares como un medio para mellorar a alimentación incluso cando non se come no cole?

» O catering semella difícil de erradicar. O negocio está en mans dun grupo de empresas cada vez máis reducido. Poderá desaparecer algún día dos centros?

O catering, como servizo para prestar alimentación colectiva, parécese necesario nesta sociedade na que vivimos. O problema non é o catering en si mesmo. Hai modelos que apostan pola inclusión social, polos alimentos de proximidade, polos produtos ecolóxicos... Se, como vostede di, se trata dun negocio en poucas mans, seguramente se as licitacións públicas do servizo para os colexios (e para os hospitais, centros penitenciarios...) fosen de menores contías na licitación, habería máis oportunidades para outras pequenas e medianas empresas, non cre? Polo tanto, no que respecta á xestión pública da alimentación colectiva, é responsabilidade das administracións, se queren evitar os oligopolios, buscar fórmulas que permitan lotes de adjudicación de menor escala para que se incremente a competencia.

» Realmente para as administracións (Xunta ou concellos) resulta máis económico manter o catering?

Eu creo que é unha decisión política. Máis económico? Non o sei. Non manexo os datos das adjudicacións. De todas as formas, para poder avaliar a idoneidade das diferentes alternativas de servizo aos comedores colectivos hai que ter en conta a economía, os cartos, pero tamén se deberían usar criterios sociais e ambientais.

» O modelo de cociña en cada centro, con alimentos ecolóxicos e de tempada, é ciencia ficción?

Ciencia ficción é pensar que nos podemos alimentar do mesmo xeito os 7.000 millóns de persoas, con alimentos iguais producidos por grandes fábricas controladas por poucas empresas, comendo calquera alimento en calquera momento do ano.

» Cal é, na súa opinión, o modelo ideal? Poña algún exemplo.

Non hai un único modelo ideal, haberá tantos modelos de alimentación como territorios e como condicións culturais existan. A diversidade

é a clave para afrontar os retos máis urxentes. Só así seremos capaces de responder adecuadamente e, ao mesmo tempo, aos retos sociais, económicos e ambientais. Mediante a uniformización da produción ou do consumo de alimentos podemos producir alimentos baratos, pero a un custo social e ambiental moi alto.

» Habería que exportar ao conxunto da comunidade o modelo do Concello de Ames e da Asociación Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo?

Non o creo. O que necesitamos é que os actores sociais (pais e nais, comunidades educativas, responsables políticos, labregos e labregas, consumidores e consumidoras...) en cada escala decidan colectivamente cal é o modelo alimentario que queren para si mesmos, para os colexios pero tamén para as propias familias e para a restauración etc.

» Estender os ecocomedores contribuiría a diminuír a pegada de carbono?

A clave é producir de forma respectuosa co medio ambiente, tanto alimentos coma outros bens e servizos. Se o facemos así, reduciremos a pegada do carbono, é dicir, estaremos a contribuír menos ao cambio climático. Se, ademais, tratamos de consumir localmente o que se produce localmente, reducindo o transporte, estaremos a actuar cunha maior responsabilidade. Entendo que os comedores escolares dos centros públicos de ensino se poden converter nun mecanismo que impulse a transformación profunda dos modelos de produción e consumo de alimentos. E trátase dunha urxencia colectiva.

“Mediante a uniformización da produción ou do consumo de alimentos podemos producir alimentos baratos, pero a un custo social e ambiental moi alto”



Como se planta o té en Galicia? Sabes facer queixo? Queres amadriñar unha colmea? No Craega fixemos un mapa de ecoagroturismo con 11 visitas para que ninguén se aburra este verán. Ademais de achegarte aos segredos da agricultura ecolóxica, terás ocasión de coñecer recunchos únicos espallados por toda Galicia.

O agro galego *abre por vacacións*

1 ORBALLO (Paderne, A Coruña). A empresa acaba de estrear un programa que convida a mergullarse na agricultura ecolóxica de cheo. Durante algo máis dunha hora, a visita permite coñecer de preto o cultivo de té en Galicia e a plantación de aromáticas. O percorrido tamén inclúe parada en construcións singulares da zona (lugar de Donín) e unha degustación das infusións de Orballo.



<https://orballo.eu>

2 PAZO DE SABADELLE (Chantada, Lugo). Situada na leira dun pazo do século XIII, na granxa ecolóxica de Xosé Figueroa Lorenzana medran tenreiros co selo do Craega. A familia mantén abertas as portas durante todo o ano para amosar a vida nunha antiga casa de labranza. Nos meses de verán tamén organiza exposicións de arte, concertos, lecturas poéticas e, por suposto, degustacións.



Información e reservas
pepedopacio@hotmail.com
650 343 777

3 LUZ DE ESTRELAS (Salvterra de Miño, Pontevedra). Ao sur da provincia de Pontevedra, na fronteira con Portugal, atópase esta pequena adega que sabe facer algo máis que viño. Concibida como contedor cultural, este verán inclúe na súa axenda orixinais sesións de enoastronomía. Trátase dunha experiencia única que une catas de viño de autor e observación de estrelas. Ademais, programa paseos botánicos pola beira do río Tea para aprender a identificar as plantas medicinais e a fauna da zona.



Información e reservas
<http://luzdeestrelas.com>
633 299 917

4 ABELLAMOURA (As Pontes de García Rodríguez, A Coruña). Actividade moi recomendable para os fans da apicultura. Para comezar, é posible amadriñar unha colmea e bautizala co nome que desexe cadaquén. Ao longo do ano, os valedores irán recibindo información puntual sobre a súa evolución e, ao final, terán un tarro de mel na casa. Para que a experiencia resulte máis completa, Abellamoura organiza sesións para meterse na pel dun apicultor por un día. A iniciativa inclúe unha visita ao centro de envasado, rutas guiadas polos colmeares para comprobar cales son as floracións predominantes neste mel e coñecer a biodiversidade da zona.



Información e reservas
www.abellamoura.com

5 GRANXA DE BARREIROS (Sarria, Lugo). Proxecto de educación ambiental pioneiro na comunidade, a súa é unha das axendas máis completas do agro galego. Promoven actividades organizadas en función das estacións da natureza dende campamentos (de natureza, musicais e de artes escénicas) ata visitas para familias e grupos escolares, comidas, ceas ou fins de semana temáticas. Un acerto seguro son as visitas guiadas interactivas: un circuíto participando no día a día da granxa, coñecendo e dándolles de comer aos animais de raza autóctona: porcos, ovellas, cabras, cabalos, pitas, coellos... e inclúe tamén unha visita á horta ecolóxica.



Información e reservas
www.granxadebarreiros.com
 982 533 656 - 698 129 000



6 CASA DA FONTE (Pantón, Lugo). Xosé Freire García herdou do seu pai unha pequena explotación no corazón da Ribeira Sacra. Produtor certificado de leite cru, a súa granxa ecolóxica estase a converter en punto de visita obrigada para colectivos de toda Galicia, en particular para a xente miúda. Á marxe de percorrer a explotación, tamén se organizan obradoiros para aprender a preparar diferentes produtos lácteos.



Información e reservas
ecocasadafonte@gmail.com
 691 060 470

7 ARQUEIXAL (Palas de Rei, Lugo).

Situada na parroquia de Santiago de Albá, esta granxa familiar organiza diversas actividades para todos os públicos ao longo de todo o ano. A visita ás instalacións é unha viaxe ao pasado no que se amosa un proxecto ecosostenible único en Galicia. O percorrido enriquecese con obradoiros para aprender a facer queixo de forma tradicional. Ademais, Arqueixal promove cada verán Son d'Aldea, unha xornada festiva que ten como obxectivo dinamizar a cultura rural.



Información e reservas

<http://arqueixal.es/>

8 CASA GRANDE DE XANCEDA (Mesía, A Coruña).

A demanda para coñecer a explotación é tan alta que o programa xa colgou o cartel de completo para este verán, así que cómpre realizar a reserva con moita antelación. Cunha duración de hora e media, a visita estándar permítelles aos participantes acceder á sala de muxido e darlles o biberón aos becerros. Inclúe tamén unha visita á aula da fábrica na que se explica o proceso de produción do iogur. Ademais, Xanceda dispón en axenda de programas especiais de biodiversidade (de xuño a setembro), Samaín ou Nadal.



Información e reservas

www.casagrandexanceda.com

9 VIDA DE ALDEA (Outeiro de Rei, Lugo).

Produtor de leite cru, Xosé Ramón Rodríguez está detrás dun dos proxectos máis orixinais que hai en Galicia para dinamizar o rural. O acceso á súa leira está habitado polas formigas de San Clodio, uns insectos feitos con material de refugallo que reciben os visitantes nun poboado de fantasía.



Información e reservas

www.vidadealdea.com

10 ASOCIACIÓN RAIÑA PARAÍSO (Vilasantar, A Coruña).

En colaboración coa Casa do Queixo, celebra o campamento de verán *A vida na aldea*. Dirixido a nenos e nenas de entre 9 e 12 anos, hai quendas do 7 ao 12 de xullo, do 14 ao 19 de xullo e do 28 de xullo ao 2 de agosto. O colectivo divulga os valores da agricultura ecolóxica e da alimentación saudable a través de excursións, campos de traballo, rutas teatralizadas, cursos e outras actividades para todos os públicos.



Información e reservas

asociacionraina@gmail.com
650 955 265 - 693 747 500

11 MUSEO INTEGRADO DE MAQUINARIA AGRÍCOLA CLÁSICA (Láncara, Lugo).

Recentemente inaugurado no lugar de Trasliste, neste espazo situado en Casa de Vázquez pódense contemplar tractores de diferentes épocas –a xoia é un Ferguson gris de 1952–, útiles de labranza e unha mostra de 300 miniaturas de aparellos agrícolas de todos os tempos. As visitas inclúen paseos en tractor, obradoiros de pan etc.



Información e reservas

vazqueztrasliste@hotmail.com - 619 389 069



A Xunta estrea un ciclo formativo en ***producción agroecolóxica***

A demanda de produtos ecolóxicos é cada vez máis alta. Para darlles satisfacción ás necesidades do mercado, a Xunta está a piques de estrear un ciclo formativo en agroecoloxía. A impartir entre os centros que a Consellería do Medio Rural ten en Ribadeo –denominado Pedro Murias– e en Sergude (Boqueixón), porase en marcha no curso 2019-2020. A matrícula ordinaria pechouse o 2 de xullo, pero se quedan prazas existe posibilidade de inscribirse no período extraordinario, entre o 2 e o 10 de setembro.

Cunha duración de dúas mil horas e dividido en 13 módulos (teóricos e prácticos), o ciclo de Técnico de Grao Medio en Producción Agroecolóxica ten como cometido formar profesionais capaces de obter produtos agropecuarios ecolóxicos aplicando técnicas respectuosas co medio ambiente. Os participantes terán ocasión de adquirir competencias á hora de desenvolver diferentes tipos de actividades: frutícolas, hortícolas, xardinería, gandería, viveiros e hortas escolares, granxas escola etc.

Haberá dúas fórmulas para completar o curso. Por unha banda, poderá cursarse a través da modalidade ordinaria no CFEA Pedro Murias

(dous anos). A oferta do CFEA de Sergude está deseñada para persoas que xa están en activo.

A agroecoloxía é unha disciplina relativamente nova que agocha múltiples beneficios. Ademais de aumentar a produción de alimentos e a seguridade alimentaria e nutricional, serve para restablecer os servizos ecosistémicos e a biodiversidade, esenciais para a produción agrícola sostible. No pasado os esforzos centráronse no fomento da produción agrícola para producir máis alimentos. Non obstante, os desafíos actuais, entre eles o cambio climático, esixen un novo enfoque.

Para acceder ao ciclo, é preciso estar en posesión do título de graduado en Educación Secundaria Obrigatoria (ESO) ou dun nivel académico superior. Tamén se poden anotar os que contan cun título de Formación Profesional Básica, técnico auxiliar ou equivalente. Así mesmo, resultan válidos o título de BUP ou a proba de acceso á Universidade para maiores de 25 anos. Para obter máis información, poden enviar un correo electrónico a cfearibadeo@xunta.gal ou ben chamar ao teléfono 982 828 552, ou tamén a través de ceca.sergude@edu.xunta.es ou no número 881 867 325.



Cumprimos 50 números da nosa revista e celebrámolo coa estrea desta nova sección, na que vos propoñemos sinxelas receitas, que veñen firmadas por diferentes restauradores da nosa comunidade para que as poidades elaborar vós mesmos. Iso si, lembrade que, ademais da vosa destreza diante dos fogóns, o segredo do voso éxito será que cociñedes con ingredientes de produción ecolóxica, para lograr a combinación perfecta nos vosos pratos: sabor e saúde. Bo proveito!

A eco-receita de...

Martín Mantilla

Restaurante Berso, Sober (próxima apertura)



Ensalada de lacón de porco Celta con ovo escalfado e vinagreta á galega con castañas asadas

ELABORACIÓN

- Lavamos os brotes tenros e deixámoslos na neveira en auga con xeo durante unha hora para que estean moi crocantes.
- Escalfamos o ovo e para iso pomos auga a ferver con sal e un chorriño de vinagre. Cando a auga ferva, apagamos o lume e engadimos o ovo sen casca, arroupamos a clara ao redor da xema para que resulte máis bonito e tapamos.
- Deixamos cocer durante tres minutos. Retiramos o ovo e introducímolo en auga fría con xeo.
- Preparamos a vinagreta quentando o aceite de oliva, incorporamos o pemento doce con coidado de que non se nos queime e deixamos repousar para poder decantar o aceite e eliminar os restos do pemento. Cunha medida de vinagre disolvemos o sal e incorporamos o aceite de oliva virxe de pemento. Engadimos as castañas asadas peladas e picadas á vinagreta.
- Escorremos os brotes e mesturámolos cun pouco de vinagreta, colocámoslos no prato e enriba engadimos as lascas de lacón e no medio un ovo escalfado ben escorrido.
- Salseamos coa vinagreta e poñemos anacos de castañas por riba. Empoamos un pouco de pemento doce e servimos.

INGREDIENTES/PERSOA

- 80 gramos de brotes tenros de leituga, espinacas, remolacha, rúcula...
- 1 ovo enteiro
- 50 gramos de lacón cocido
- 5 castañas asadas
- 1 culleriña de pemento doce
- Cantidade suficiente de aceite de oliva virxe extra
- 1 culler de vinagre de mazá
- Sal
- Pemento negra moída c/s
- Pemento doce c/s para decorar

María Varela

Restaurante Parada das Bestas, Palas de Rei



Noelia Figueiras

Restaurante Amodo, Vigo



Galo de Mos estufado

INGREDIENTES

- 1 galo de Mos
- 2 cebolas
- 1 litro de viño tinto
- 1 copa de brandi
- 1/2 vasiño de aceite

PARA O ADUBO

- 1 dente de allo por kg de carne
- 2 culleradas grandes de saín
- 1 rama de perexil

PARA AS CASTAÑAS

- 1/2 kg de castañas
- Sal grosso
- Caldo de estufar o galo

PARA A SALSA DE MORAS

- Salsa de soia
- Vinagre
- Azucre moreno
- Zume dunha laranxa
- 2 cravos
- 200 g de moras



ELABORACIÓN

- Cortar o galo. Cos ingredientes do adubo, facer unha pasta e untar a carne. Reservar en frío dun día para outro. Quentar o aceite nunha cazola, dourar o galo por todas as partes, agregar cebolas e os líquidos e deixar cocer a lume suave durante 2 ou 3 horas. Retirar o exceso de graxa.
- Asar as castañas no forno cunha capa de sal grosso. Pelar e estufar na salsa desgraxada uns minutos.
- Cocer as moras con todos os aromáticos; bater e coar.
- Acompañar o galo cunhas cantas castañas, un fío de salsa de mora e bañar coa súa propia salsa.

Arroz con leite de coco con *coulis* de manga

ARROZ CON LEITE

INGREDIENTES

- 450 g de bebida de coco
- 300 g de bebida de améndoa
- 115 g de azucre de coco
- 100 g de arroz redondo
- 1 pau de canela
- 1 chisco de sal mariño virxe
- 35 g de margarina (opcional)
- Canela móida
- Pel de limón e laranxa

ELABORACIÓN

- Colocar nun cazo a bebida vexetal. Engadir o arroz xunto coas peles de cítricos, canela e o sal. Poñer a mestura ao lume e, cando comeza a ferver, ir removendo sobre uns 45 minutos.
- Pasado ese tempo, engadir o azucre de coco e a margarina removendo uns 10 minutos máis e retirar do lume. Deixar arrefriar dúas horas na neveira.



COULIS DE MANGA

INGREDIENTES

- 200 g de manga limpa
- 25 g azucre de coco
- 50 g de agave

ELABORACIÓN

- Poñemos a cocer a manga co agave e o azucre de coco sobre 6-7 minutos.
- Cando está branco, pásase o batedor e tritúrase. Déixase arrefriar.
- Énchese un biberón e mantense en frío.

PRESENTACIÓN

Poñemos un pouco de *coulis* de manga no fondo do prato e enriba botamos o arroz con leite. Para rematar, decoramos o conxunto da preparación cuns puntos de *coulis*.

(*) Todos os ingredientes están certificados en ecolóxico

O eco galego viaxa a **cinco feiras** no primeiro semestre do ano

ORGANIC FOOD IBERIA (6-7 xuño, Ifema)

Baixo o paraugas do Craega, á primeira edición desta feira sumáronse nove empresas: Toca (Mieles Anta), Porto-Muíños, Eco González (Jamones González), The Bio Factory (A Factoría Ecolóxica), Coraçai, Casa Grande de Xanceda, Gudi Eco Foods (Eco Bracan S.L.), Galician Brew e Orballo. A convocatoria despediuse cun balance de 5.180 asistentes. Prevista entre o 4 e o 5 de xuño de 2020, para o vindeiro ano xa está reservado o pavillón 7 de Ifema, o cal dispón dun 50 % máis de espazo.



O sector ecolóxico galego pecha con boas sensacións o calendario feiral do primeiro semestre do ano. Celebrada entre o 6 e o 7 de xuño en Madrid, Organic Food Iberia foi a última parada do Craega despois dun intenso circuito que levou os produtos certificados ata Biofach (Núremberg, Alemaña), Natural & Organic Products Europe (Londres), Biocultura Barcelona e Tutto Food (Milán). Salvo a que tivo lugar na Cidade Condal, todas eran citas dirixidas ao público profesional.

BIOCULTURA BARCELONA (9-12 de maio, Palau Sant Jordi)

Dirixida aos consumidores e profesionais, constitúe un escaparate excepcional para introducir o produto ecolóxico galego na franxa mediterránea. No *stand* agrupado do Craega –66 m²– compartiron espazo 13 firmas: Toca (Mieles Anta), Sovoral, Paporroibo, Biowak, Casa Castelao, Galician Brew, Terra de Baronceli, Pecado de Outono, Orballo, Producto de Aldea, Cervexa Celebridade Galega, Green Mixology e Galuriña. O Consello participou na feira por terceiro ano consecutivo e, a teor da boa impresión dos operadores, de seguro que non será a última.



TUTTO FOOD (6-9 maio, Fiera Milano)

Cun espazo propio no posto que habilitou a Consellería do Mar, un representante do Craega viaxou ata Milán cos produtos de oito operadores inscritos: HQSeaweed, Jamones González, Casa Castelao, El Molino de Isabel, Gudi Eco Foods (Eco Bracan), Palacio de Oriente, Miele Anta e Porto-Muíños. Tamén é a primeira vez que o Craega asiste a esta feira.



NATURAL & ORGANIC PRODUCTS EUROPE (7-8 abril, Excel London)

Por segundo ano consecutivo, o Craega quixo contar con *stand* propio –24 m²– na que está considerada unha das feiras ecolóxicas máis importantes na axenda británica. Desta vez acudiron Toca (Miele Anta), Pazo de Lusío, Producto de Aldea e Galletas Daveiga. Parte das empresas desenvolveron esta acción co apoio do Igape, a Xunta, a UE e a marca turística de Galicia.



BIOFACH (13-16 febreiro, Messezentrum-Nürnberg)

O eco galego leva dúas décadas desprazándose ata Alemaña para deixar a súa pegada na que está considerada a feira líder mundial de alimentos ecolóxicos. Ata o país xermano foron 13 empresas certificadas: Connorsa, Conservas Orbe, El Nogal, Jamones González, Galletas Daveiga, Miele Anta, Pazo de Lusío, Orballo, Porto-Muíños, Producto de Aldea, Green Mixology, The Bio Factory e Coraçai.



Máis de vinte empresas eco apúntanse a **Biocultura Madrid**



Por cuarto ano consecutivo, o Craega estará en Biocultura Madrid. Considerada unha das feiras máis importantes do Estado, terá lugar entre o 7 e o 11 de novembro en Ifema. Con enorme interese para o sector, desta vez inscribíronse máis dunha vintena de empresas certificadas.

Dirixida a profesionais e consumidores, a Asociación Vida Sana prevé a participación de 800 expositores e 74.500 visitantes. En paralelo, a organización está traballando nun intenso programa con máis de 400 actividades para que a 35.ª edición de Biocultura Madrid sexa un éxito.

O pavillón 10 de Ifema está reservado para máis de 18.000 referencias de produtos de alimentación ecolóxica. No recinto tamén haberá oco para produtos de hixiene e cosmética con ingredientes certificados. A moda sostible e todo o relacionado coa vivenda estarán no pavillón 8.

O Craega xa está listo para outra edición de **Biofach**

Sete empresas do Craega asistirán á feira líder mundial do sector ecolóxico o vindeiro ano. A celebrar en Núremberg (Alemaña) entre o 12 e o 15 de febreiro, a entidade disporá dun *stand* propio de case 82 m².

A maior parte dos participantes son veteranos e xa estiveron en anteriores edicións de Biofach. É o caso de Porto-Muíños, Toca (Mieles Anta), Conservas Orbe, Eco González (Jamones González), The Bio Factory (A Factoría Ecolóxica) e Coraçai. Entre os inscritos tamén se atopa Quescrem (Innolact).

En marcha desde 1990, a que ten lugar no país xermano é a maior feira de produción ecolóxica do mundo. Con 30 edicións ás súas costas, na anterior convocatoria accederon ao Messezentrum máis de 51.500 persoas (o 50 % internacionais). Ademais de Alemaña, no top 5 de visitantes encóntranse Italia, Austria, Francia e España. Nos 10 pavillóns habilitados para Biofach e Vivanness –o salón de cosmética natural–, déronse cita 3.273 expositores de 98 países.

HAZTE SOCI@ de SEAE

Acompáñanos en el camino hacia una transición agroecológica del modelo agroalimentario actual.

Ser parte de SEAE significa apoyar a una organización abierta, próxima y transparente que trabaja con y para el sector de la producción ecológica y el movimiento agroecológico y, por tanto, que contribuye al cambio hacia un mundo mejor, más justo, equitativo y sostenible.

Ae, la "Revista Agroecológica de Divulgación" es gratis para soci@s de SEAE.

Ae



**Consulta nuestra página web:
www.agroecologia.net**

Sociedad Española de Agricultura Ecológica/
Agroecología (SEAE)
Camí del Port, s/n. Km 1 - Edif ECA. Portón 1. Apdo 397
E-46470 Catarroja (Valencia) • +34 961 267 122
E-mail: comunicacion@agroecologia.net
Facebook: SEAE.Agroecologia • Twitter: @SEAE_Agroecolog

Taboleiro de anuncios

Produtos de tempada ecolóxicos e certificados.
Servimos a domicilio (tamén envíos por mensaxería):
pedidos, bonos regalo e cestas.

Visitas concertadas para grupos e particulares.
Estamos en Tras do Eixo, 25 Cacheiras (Teo, A Coruña).
A horta de Dubra
José Domínguez Dubra
646 413 844
Facebook: A Horta de Dubra

Fragaira - Viveiro de plantas de froitos silvestres.
Vendemos plantas de arando, framboesa, mora,
grosella vermella e grosella negra certificadas
en ecolóxico en Negreira (A Coruña).

699761644
fragaira@gmail.com
www.fragaira.blogspot.com

Venda de carne de vacún de produción ecolóxica
de raza Limusin; véndense canais e medias canais,
tamén se fai o despece segundo o desexe o cliente
e pódesele poñer no domicilio en transporte
frigorífico para non romper a cadea de frío.

Vicente Prieto Ledo
609 864 738
info@limusinatouza.com

Traspasamos tenda ecolóxica, recomendada
polo Craega, en Lugo capital.

En funcionamento e con gran carteira de
clientes de froita e verduras ecolóxicas.
Especialistas en regalo de alimentación, con
plataforma de pedidos en fresco on-line moi
intuitiva.
657 308 070

Recibimos visitas guiadas de escolares
e grupos na nosa explotación ecolóxica
de Rubia Galega.

Pazo de Sabadelle (Chantada, Lugo)
650 343 777

Servimos pedidos de carne ecolóxica
de tenreira envasada ao baleiro.

Carnicería Carballada (Sarria, Lugo)
982 886 225
carniceriacarballada@hotmail.com

Carmen de Socastro
Na horta ecolóxica "Carmen de
Socastro" temos produtos de
tempada. Estamos en Socastro,
11, concello de Rois, A Coruña.

Ven e coñécenos!
carmensocastro@hotmail.com
630 167 138

Vendemos esterco de polos en ecolóxico.
Granxa de Raquel Rodríguez R. Polos eco.

Rodeiro (Pontevedra)
Alberto: 617 24 28 81
quelarr@yahoo.es

Servimos pedidos de carne ecolóxica
de tenreira envasada ao baleiro.

Carnicería La Tomea (Rábade, Lugo)
Jesús Dapena
982 390 355 - 607 289 806

Granxa certificada de carne
de vacún, ovino e porco celta
en varios pesos. Posibilidade
de servir en despeces en
distintos formatos.

Granxas de Lousada SC
657 103 467
sboados@gmail.com

Bo para a túa saúde, bo para o medio
ambiente. Carne ecolóxica de Raza Vianesa
alimentada exclusivamente con pasto e leite,
rica en Omega 3 e recomendable para celíacos.
Poñémola na súa casa en lotes de 1/2 canal de
60 quilos envasada ao baleiro.

Ecovianesa S.L. - Berrande (Ourense)
676 966 255
ecovianesa@gmail.com

Descontos do 20 % nas tarifas de
alojamento en Ecoagroturismo Arqueixal
para inscritos no Craega.

Albá (Palas de Rei, Lugo)
982 380 251 / 629 176 030
contacto@arqueixal.com / www.arqueixal.com

Realízanse sacrificios ecolóxicos.
Matadoiro Comarcal de Sarria.

San Xulián da Veiga, 27614
Luis López: 982 531 273

Alúganse 7 ha en dúas parcelas de terreo en
ecolóxico dende o ano 2000, das que 9.000
m² están plantadas de maceiras para sidra.

José Hermida Fernández
A Graña, 27835 Roupár
Xermade (Lugo)
649 428 364
an.geles@hotmail.com

Visitas didácticas a Pecado de Outono (Riós,
Ourense): ruta polos soutos, charla informativa,
visita ao obradoiro de transformación de
castaña e degustación de produtos de castaña
(bica, marmelada, licores, cervexa etc.).

659 499 570
Prezo: consultar

Véndense fabas
ecolóxicas de Lourenzá, a
granel ou envasadas.

Vicente Piñeiro Leitón
606 739 015

Sección gratuíta para os inscritos

Para publicar os anuncios enviar a solicitude a craega@craega.es



Logotipo europeo para os alimentos ecolóxicos



Ronda M.^a Emilia Casas Baamonde, s/n
Edificio Multiusos
27400 Monforte de Lemos (Lugo)
Tel.: 982 405 300 - Fax: 982 416 530
craega@craega.es
www.craega.es

Síguenos en:



Impreso en papel procedente
de bosques sostenibles



FEADER
Europa invierte no rural



XUNTA
DE GALICIA