

CRAEGA

N.º 58 | Outono 2021

As ecoexperiencias: unha feliz viaxe pola Galicia ecolóxica

- Entrevistamos a Belén Toimil, deportista olímpica

- De temporada: as mazás ecolóxicas de Casa de Vázquez, colleita e destino

- Cociña eco con... Indo e Vindo Gastronomía

- Come local: menús ecolóxicos nos comedores escolares galegos

- 3** Ecoexperiencias do Craega
- 14** A entrevista
- 16** De temporada
- 18** Cociña eco
- 20** De feiras
- 23** Formación
- 24** Novas breves
- 28** Axenda
- 30** Aliméntate bio

CRAEGA

EDITA: Craega
 SECRETARIO: Javier García Lozano
 DIRECCIÓN TÉCNICA: Manuel María Cancio Álvarez
 DEPÓSITO LEGAL: LU 59-2015

Establecementos colaboradores *polo miúdo*

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/ Malloca, 2, baixo
 27003 Lugo
 982 042 056 - 653 985 961
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 eq.
 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 Cachamuiña,
 28, baixo
 32004 Ourense
 988 603 773
purobio@purobio.es; jose@purobio.es

Tenda Bio-Casa Xorxeira

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
todobio@hotmail.com
www.todobio.com

Verde Bioleta, SL

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

Fogar do Santiso

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

Restaurante Berso

Rúa do Progreso, 12
 27460 Sober
 Lugo
 982 257 816
www.berso.es

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
 982 252 405
portasantiago@mundo-r.com

Taberna do Labrego

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



A Coruña



Lugo



Ourense

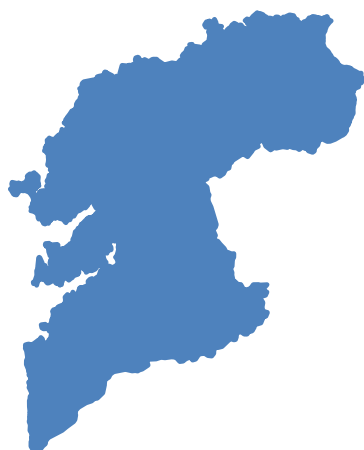


Pontevedra

De ruta pola producción eco

Baixo o título “Ecoexperiencias do Craega” e co lema *Vive e coñece a produción ecolóxica de Galicia* visitamos diversas explotacións ecolóxicas das catro provincias galegas durante catro fins de semana diferentes. Da man de Slow Food Compostela e acompañados dun grupo de *influencers* gastronómicos e deportistas de renome, percorremos máis de vinte empresas de

producción eco, que nos abriron as portas para amosar o seu labor. As localizacións escollidas foron seleccionadas pola asociación compostelá, co fin de poder abarcar a maior parte das producións minimizando os tempos mortos nos traslados. Os textos que veñen a continuación foron adaptados das follas de ruta realizadas por Slow Food Compostela para esta iniciativa.



Pontevedra, ecolóxica da terra ao mar

A primeira ecoexperiencia arrincou na provincia de Pontevedra a fin de semana do 11-12 de setembro. Neste primeiro encontro estivemos acompañados por un total de 11 blogueiros e blogueiras galegos, nacionais e internacionais: **Alberto Ribas (Alvientooo)**, o fotógrafo que nos acompañou nas catro ecoexperiencias; **Petiscos galegos**, **Rogelio Santos Queiruga**, **Amar, viajar e petiscar**, **Vanessa Bustos**, **Gastroactivity**, **Blondie Muser** e **ElMundook.com**, ademais da deportista galega **Belén Toimil**, que participou este ano nos Xogos Olímpicos de Toquio.

O sábado 11 de setembro partimos rumbo a Vilanova de Arousa, onde realizamos a primeira parada nunha produción moi especial: unha batea de mexillóns ecolóxicos nun catamarán dende onde os participantes puideron ver como é o traballo desta cría de molusco e aprender que ten de

especial con respecto ao convencional. Nesta primeira visita colaboraron as firmas Dime Salnés e Porto-Muiños.

A seguinte parada foi a conserveira Pan do Mar, dedicados aos mexillóns, verduras, aceites e escabeches ecolóxicos, os cales ofrecen coherencia e calidade ao produto final que chega ao consumidor. Tras estas visitas, este mesmo día degustamos un menú de produtos eco no restaurante Quinta de San Amaro (Meaño).

Pola tarde desprazámonos ata a explotación gandeira de Isidro Peleteiro en Pedre (Cerdedo): reses bovinas de carne ecolóxica alimentadas exclusivamente con pastos, en gran medida grazas a traballar cunha raza autóctona galega, a frieiresa, que está adaptada ao hábitat e permite a súa cría en liberdade todo o ano.

Despois puxemos rumbo cara á Estrada, onde nos esperaba Javier

Agrelo, de Biofruit Galicia, explotación que apostou polo cultivo do arando ecolóxico, unha froita cunha demanda cada vez maior no mercado galego, e polo kiwi; de feito, a esta visita asistiu tamén un técnico de Kiwi Atlántico, empresa que conta actualmente con máis de setenta socios e vinte produtores colaboradores, o que a fai a maior produtora de kiwi de España e unha das máis importantes de Europa.

O domingo arrincamos cara á Finca A Sobreira, na parroquia estradense de Pardemarin. Alí esperábanos Orlando Villamayor e a súa filla Patricia, cuarta xeración, que nos falan sobre a espirotuosa sidra ecolóxica Rabiosa, elaborada coa variedade de mazá autóctona coñecida como Rabiosa de Callobre. A nosa última visita tivo lugar en Silleda, para coñecer a María José Tallón, impulsora de Trasdeza Natur, e o seu marido, Rosendo Estévez. Esta horta está situada nunha zona con gran diversidade ecolóxica, que permite unha produción autóctona ao longo do ano. Ademais, transforman algúns deses produtos frescos para darlles máis permanencia no tempo a modo de aperitivos deshidratados, conservas e especias.

Nesta ruta fixemos noite na casa Torres de Moreda (A Estrada), que posúe unha leira de 25.000 m², a súa maioría destinados a maceiras para produción de sidra eco, e rematamos cun xantar no restaurante A Moa.



A primeira visita foi a unha batea de mexillóns eco en Vilanova de Arousa



Conservas Pan de Mar ofrece, entre outros produtos, verduras, aceites e escabeches en eco



A empresa Biofruit Galicia aposta polo arando ecolóxico



A firma Kiwi Atlántico conta con máis de setenta socios e vinte produtores



A freiresa é a raza coa que traballa a gandería de Isidro Peleteiro



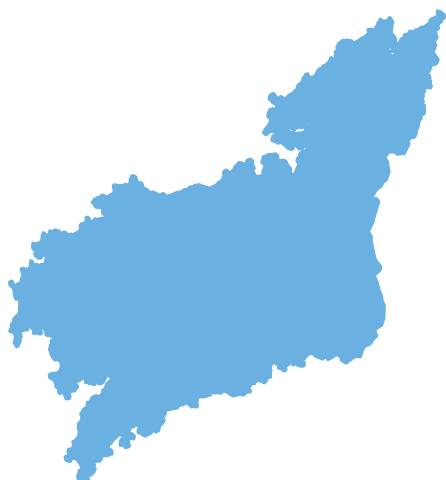
A sidra Rabiosa débelle o seu nome á mazá Rabiosa de Callobre, que se recolle na Finca A Sobreira



Tradeza Natur transforma produtos frescos en deshidratados, conservas e especias



Orlando Villamayor e a súa filla Patricia son a cuarta xeración que cultiva na Finca A Sobreira



Da horta ao prato, así producen na Coruña

Continuamos a nosa ruta pola produción eco de Galicia a fin de semana do 25 e 26 de setembro, nesta ocasión por terras coruñesas. Esta visita foi pechada a un grupo reducido de *influencers* profesionais formado por **El hambre con las ganas de beber**, **Laurel y canela**, **De lima a limón**, **Vicocinillas**, **Estanisochoa**, **Joaquín Monge** e **Jorge del Río**. Ademais, estivo a deportista **Teri Portela**, participante dos Xogos Olímpicos de Toquio, onde acadou a medalla de prata, acompañada do seu home **David Mascato**, o cal participou nos Xogos Olímpicos de Sídney 2000 e Atenas 2004.

A primeira parada foi en Paderne, para coñecer a Orballo, firma dedicada a infusións, especias e té ecolóxicos, que son resultado dun proxecto que arrinca no ano 2012 na comarca

das Mariñas. No mesmo lugar, recaíamos en Seitura Eco e coñecemos a Mónica, unha produtora local que ten por obxectivo conseguir alimentos de alta calidade, orgánicos e sostibles. Cre que a súa principal responsabilidade é a de rexenerar a nosa paisaxe, incorporar procesos que constrúan chans ricos e que xeren ecosistemas.

Xa cara ao mediodía, saboreamos un menú na Artesa da Moza Crecha, un restaurante situado a escasos metros do centro histórico da vila medieval de Betanzos. Despois de coller forzas para seguir a ruta, estivemos na Casa Grande de Xanceda, en Mesía, unha granxa familiar ecolóxica onde coidan de máis de 300 vacas con cuxo leite elaboran produtos lácteos.

O domingo comezamos en Granxas de Lousada (Irixoa), con Sergio Boado

e Dores Porto, dous emprendedores rurais. Por motivo da crise, lanzáronse a un proxecto de produción ecolóxica e de venda directa ao consumidor. Unha vez terminada esta visita, desprazámonos ata Cerceda para coñecer a Horta da Lousa, unha empresa familiar que combina un viveiro con certificación ecolóxica cunha horta km 0 de produtos frescos, saudables e de calidade. Para finalizar esta segunda ecoexperiencia, degustamos un xantar no Fogar do Santiso (Teo), onde se prima o produto certificado en ecolóxico polo Craega.

Todos os operadores do Consello puideron poñer o seu gran de area enviando os seus produtos para expoñelos nun bodegón nos restaurantes. Para elaborar os desta fin de semana participaron no primeiro Cafés Candelas, Jamones González, The Bio Factory, Aceites Figueiredo, Refix, Toca Honey, Algas Algamar e Corga Brancellao, que formaron parte do bodegón da Artesa da Moza Crecha e que foi parar a mans da deportista invitada, Teri Portela, como agradecemento por darlle visibilidade á iniciativa. No segundo bodegón, exposto no Fogar do Santiso, colaboraron Puleva, Miele Anta, Capitán Alga e Albariño Señorío de Rubiós. Este lote sorteouse entre os asistentes e a gañadora foi María José Basanta, de Laurel y canela.



O proxecto Orballo arrancou en Paderne en 2012



Seitura Eco conta con case 2 ha de horta, árbores froiteiras e unha granxa de pitos de Mos



Granxas de Lousada produce en eco e véndelle directamente ao consumidor



A Casa Grande de Xanceda conta na actualidade con máis de 300 vacas de leite en ecolóxico



Horta da Lousa combina un viveiro con certificación ecolóxica cunha horta km 0



Visita ao viveiro de Horta da Lousa



Lugo, recuncho de terras sacras e ecolóxicas

Na fin de semana do 9 e 10 de outubro outro equipo capitaneado por Slow Food Compostela embarcaba na terceira viaxe para gozar dunha nova ruta co fin de dar a coñecer de preto e poñer en valor os produtores e elaboradores certificados en ecolóxico, desta vez ao longo da provincia de Lugo.

Como nas anteriores, o equipo participante estivo formado por un grupo de *influencers* profesionais: **Escapalandia**, **Caminante del planeta**, **Galicia mola**, **Antonautas na iagosfera**, **Lucía Velasco**, **Lourdes López**, **Bloghedonista** e **Magdalenas de chocolate**. Ademais, dos deportistas convidados **Antón Ruanova**, triatleta profesional dobre subcampión de España (2010 e 2013) e campión do Brasil e Sudamérica (2016), e **Amador Pena**, director deportivo e atleta da recentemente creada sección de atletismo da SD Compostela.

Sáímos cara a Chantada, onde fixemos a primeira parada nunha produción moi nosa: castañas ecolóxicas. En primeiro lugar visitamos un souto propiedade de Martín e Modesto Varela e logo desprazámonos ata as oficinas de Naiciña, empresa galega que conta cunha importante presenza no mercado internacional e que xurdiu como un pequeno negocio familiar. Máis tarde achegámonos ata a Abadía da Cova, situada no lugar de Cuñas (O Saviñao). Buscando a máxima calidade e o respecto polo medio, elaboran un viño feito con uva mencia, que provén da agricultura ecolóxica practicada nesas ladeiras esculpidas desde a época romana.

Na primeira comida, paramos no restaurante Bersó, en Sober, o cal ofrece unha proposta gastronómica que xunta produto fresco con verduras e hortalizas ecolóxicas, cultivadas na horta do

propio restaurante. Despois de comer, puxémonos rumbo a Arqueixal, sito en Albá (Palas de Rei), que co seu leite, orgánico e saudable, producen dúas variedades de queixo e iogur. Esta noite pasámola no Pazo do Piñeiro, no lugar de Soilán (Chantada).

O domingo retomamos o noso itinerario e fomos coñecer un dos produtores da sidra Maeloc: Yolanda González, propietaria de Casa do Estudante. Alí participamos na recolección de mazás. Logo dirixímonos á adega Diego de Lemos, cuxa propietaria é Esther Teijeiro, pioneira galega na elaboración de viño ecolóxico. Produce entre 10.000 e 13.000 botellas de tinto mencia e brancos godello e treixadura nunhas viñas libres de química e maquinaria. Rematamos en Pidre, onde María Varela, a *chef* de A Parada das Bestas, nos cociñou outro menú a base de produtos ecolóxicos.

Nesta ocasión houbo dous bodegóns: un no restaurante Bersó e outro no Pazo do Piñeiro, conformado con produtos cedidos por Cafés Candelas, Aceites Figueiredo, Refix, Galletas Mariñeiras Daveiga, Toca Honey, Mar de Ardora, Señorío de Rubiós, Capitán Alga, Corga Brancellao e Naiciña. Os dous sorteáronse entre os asistentes e os gañadores foron Alexia Gómez (Asturias) e Silvia Viqueira (Antonautas na iagosfera).



A marca Naiciña conta cunha importante presenza no mercado internacional



Abadía da Cova elabora o viño coa uva mencia eco que cultiva no Saviñao



Arqueixal produce dúas variedades de queixo e iogur en ecolóxico



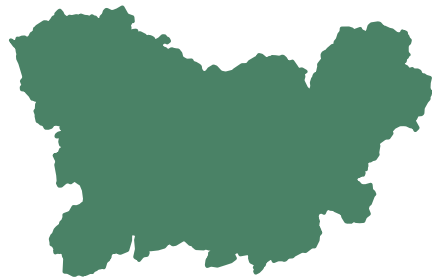
Casa do Estudante, un dos produtores que traballa para Maeoloc



Yolanda González, propietaria da Casa do Estudante, nun momento da visita



Esther Teijeiro, pioneira do viño eco coa súa adega Diego de Lemos



De Verín a Ribadavia, coñecendo produtores eco ourensáns

Na fin de semana do 23 e 24 de outubro chegaba o remate do noso traxecto e fíxoo co equipo de expertos gastronómicos conformado por **Guisándome la vida**, **Rogelio Santos Queiruga**, **Viajes chavetas**, **Eat & Love**, **Boavista collective**, **La ecocosmopolita**, **Gastrorgásmico** e **Mister Morefood**. Tamén contamos, unha vez máis, co perfil dunha deportista galega de renome como foi **Teri Portela**, que repetiu experiencia e que veu acompañada do seu home **David Mascato**, tamén un dos nosos grandes deportistas galegos con toda unha traxectoria ás súas costas.

O sábado demos comezo a ruta en Verín, para coñecer a Juan Estévez, de Terra de Barónceli, un complexo gastronómico natural, tenda e fábrica de conservas situado no lugar de Vilaza, no Val de Monterrei. Logo fixemos parada en Verín Biocoop, cooperativa que naceu no 1988 da man de once gandeiros e que hoxe opera con 28 explotacións da provincia de Ourense, con especial énfase en establecer un vínculo entre o método de reprodución ecolóxico e as razas autóctonas en perigo de extinción da provincia (a vianesa, a frieiresa, a cachena, a caldelá e a limiá, así como

a rubia galega). Estivemos co presidente da cooperativa, José Luis Vaz, quen amosou a súa granxa no concello de Riós. Neste día paramos a comer no Regueiro da Cova, en Verín, onde Begoña Vázquez nos preparou un menú baseado en produtos ecolóxicos.

Pola tarde, paramos en Labregos Daiquí, un grupo de agricultores amantes da natureza que coidan da terra para producir alimentos saborosos, sans e libres de pesticidas. Viven e traballan no concello de Rairiz de Veiga, nunha pequena aldea de montaña do sur de Ourense, chamada Carballal. Trátase dun proxecto rural sustentable que naceu no ano 1996 coa intención de demostrar que o sistema agrario tradicional galego é un patrimonio moi valioso. Seguimos ata chegar ao Fogar de Santiso de Allariz, onde saboreamos unha deliciosa cea neste antigo museo, convertido en restaurante, e pernoctamos no Oca Vila de Allariz.

O domingo empezamos a mañá visitando un dos pequenos produtores de leite ecolóxico que temos en Galicia, Ecoleia. Marcos Quintas amosounos a súa pequena explotación, situada no lugar de Torneiros (Allariz). Seguimos

ata chegar a Ribadavia, para degustar os viños do Cume do Avia, unha adega asentada no Ribeiro e creada por cinco socios. Para xantar, fixemos unha parada na Casa do Taberneiro, recentemente distinguida como Restaurante km 0, onde Susana e Pepe nos cocinaron un menú ecolóxico moi tradicional.

Igual ca no resto dos encontros, estivemos expoñendo varios bodegóns de produtos eco, que foron sorteados entre os participantes. Marce de Gastrorgásmico (Madrid) foi o gañador do lote achegado por Labrecos, consistente, entre outras cousas, nun vale para unha cesta de produtos da súa horta ecolóxica. Alberto de Alvintoo foi o afortunado que levou o lote composto por produtos achegados por Trasdeza Natur, Puleva, Toca Honey, Refix, Mar de Ardora, Algamar, Daveiga (que, ademais, regalou galletas para todos os asistentes a esta Eco Experiencia por Ourense, como xa fixera na anterior), Candelas e Aceites Figueiredo. Por último, a Yves, de La ecocosmopolita, tocoulle un lote composto por produtos xentileza de Capitán Alga, Corga Brancellao, Señorío de Rubiós e Toupiña.



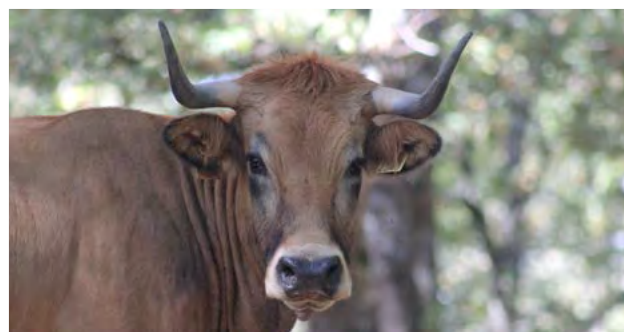
As conservas Terra de Baronceli son feitas con froitos seleccionados a pequenos agricultores escollidos e lavados á man un a un



No envasado dos produtos de Baronceli non se utiliza ningún tipo de conservantes artificiais



A cooperativa Verín Biocoop nace en 1988 e hoxe opera con 28 ganderías na provincia de Ourense



Visitamos a explotación de Outeiro, propiedade de José Luis Vaz, no concello de Riós, a cal conta con 80 reprodutoras de raza vianesa



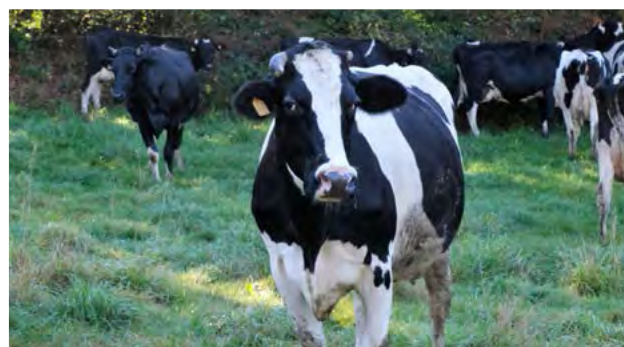
Labregos Daiquí son un grupo de agricultores en eco que viven e traballan en Rairiz de Veiga



Cume do Avia é unha adega en eco asentada no Ribeiro formada por cinco socios



Marcos Quintas amosounos Ecoleia, unha granxa de leite ecolóxico situada no lugar de Torneiros (Allariz)



Ecoleia é unha pequena explotación coa que se recuperaron máis de 70 ha abandonadas

E o lote de produtos eco foi para...

Ao longo das catro rutas, expuxéronse varios bodegóns de produtos ecolóxicos, que foron sorteados entre os presentes en cada provincia. Agradecemoslles a todas as firmas que quixeron participar nesta iniciativa e agardamos que as persoas agasalladas desfrutasen os diferentes produtos que obtiveron!



Bodegón amosado na ruta de Pontevedra



Cafés Candelas, Jamones González, Refix, The Bio Factory, Aceites Figueiredo, Toca Honey, Algas Algamar e Corga Brancellao formaron parte do bodegón que foi para Teri Portela



O madrileño Marce (Gastrorgásmico) foi o gañador dunha cesta de produtos achegado por Labrecos



Puleva, Mieles Anta, Capitán Alga e Albariño Señorío de Rubiós foi o lote entregado a María José Basanta (Laurel y canela)



Silvia Viqueira (Antonautas na iagosfera) recibiu un lote de Cafés Candelas, Aceites Figueiredo, Refix, Galletas Mariñeiras Daveiga, Toca Honey, Mar de Ardora, Señorío de Rubiós, Capitán Alga, Corga Brancellao e Naiciña



Cafés Candelas, Aceites Figueiredo, Refix, Galletas Mariñeiras Daveiga, Toca Honey, Mar de Ardora, Señorío de Rubiós, Capitán Alga, Corga Brancellao e Naiciña foron os produtos do lote que levou Alexia Gómez (Asturias)



Yves, de La ecocosmopolita, foi a gañadora dunha cesta composta por produtos de Capitán Alga, Corga Brancellao, Señorío de Rubiós e Toupiña



Alberto de Alviento recibiu un lote composto por produtos achegados por Trasdeza Natur, Puleva, Toca Honey, Refix, Mar de Ardora, Algamar, Daveiga, Cafés Candelas e Aceites Figueiredo



FOTO: @SPORTMEDIA

Belén Toimil é unha lanzadora de peso que este ano participou nos Xogos Olímpicos de Toquio. Nada en Mugardos (A Coruña), empezou a súa andaina deportiva no Club Atletismo Narón. Ata hai uns anos, a alimentación non xogaba un papel importante nos seus adestramentos, pero agora reconece que lle permite mellorar e sentirse mellor. Coñecemos esta atleta galega, que formou parte da primeira Ecoexperiencia, que levamos a cabo conxuntamente con Slow Food Compostela en Pontevedra.

Como comezaches no atletismo?

Empecei con 9 anos, coma unha actividade extraescolar na que me apuntaron meus pais. Déronme a probar o lanzamento de peso, gustoume e dábase-me ben; entón desde pequena xa me puxen a adestrar esta modalidade.

Tiñas claro que chegarías aos Xogos Olímpicos?

Foi un proceso bastante longo. Empecei de pequena adestrando en Narón, logo funme a Pontevedra ao Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) tres anos e xa con 18 marchei para León. Este ano vai ser o décimo que estou aquí. Levo 9 anos adestrando con Carlos Burón no CAR de León. Houbo momentos complicados, xa que tiven unha lesión do ligamento cruzado ante-

rior do xeonllo esquerdo, que me levou a cambiar a técnica. Porén, todos os anos de adestramento foron sumando e xa, desde hai un par de anos, a preparación foi enfocada cara aos Xogos para lograr os resultados que viñamos buscando.

Isto era un soño, pero realmente non sabía se ía poder ser posible porque a marca que pedían para asistir era moi alta e eu nunca me achegara a ela. Eu fun a por todas. No europeo de pista cuberta, en Polonia, conseguín facer un lanzamento que foi récord de España e mínima olímpica, e foi toda unha sorpresa. O meu adestrador estaba desexando que o fixera, porque sabía que a preparación que estabamos facendo ía enfocada a facer estas marcas, pero eu son máis cauta. Aínda así, saíu.

Que papel xogou a alimentación na túa traxectoria deportiva?

Ata hai uns dous anos non me tomaba a alimentación como unha parte importante da miña preparación. Sempre houbo o estigma de que os lanzadores somos máis grandes e que dá máis igual a graxa que teñas, por iso non lle daba importancia. Non é o mesmo que para un corredor ou un saltador, que mide todo o que come porque, ao final, nas probas o que pese o seu corpo lle vai influír. A nós sempre nos daba igual, só tiñamos a idea de estar fortes. Ao final, eu decateime de que non tiña nada que ver. Todo o que metes no corpo vai ser a gasolina que vas empregar nos adestramentos. Foi entón cando empecei a ir a unha nutricionista e baixei 20 quilogramos de graxa. Fixen un proceso de transformación no que primeiro baixei graxa e logo conseguín gañar moito máis músculo, poñerme máis forte e sentirme máis atlética. De feito, isto influíume moito para lograr as marcas da tempada pasada. Estaba moito máis potente e tamén me sentía moito mellor. Grazas a iso, tomei conciencia sobre os alimentos. Collínlle o gusto a comer as cousas moito máis naturais, sen salsas, e foi un cambio que me veu moi ben, non só a nivel deportivo, senón persoal, xa que aprendes a crearte os teus propios pratos e que sexan bos, nutricionalmente falando.

Actualmente segues algunha dieta?

Agora mesmo non estou seguindo ningunha dieta estrita. De momento estamos empezando a tempada, ademais eu como nunha residencia. Teñen a comida preparada para deportistas, pero non é o mesmo que facer un plan específico que che manda a nutricionista; aínda así, combino bastante ben os pratos e vou seguindo unha rutina de comidas.

Cando tes que facer a compra, fixéste nos produtos ecolóxicos?

Eu teño unha desvantaxe ou sorte (risas) de que como e ceo na residencia, polo que non fago a compra moi ampla. Só algo para o almorzo e as fins de semana. Si é certo que procuro buscar produtos de maior calidade, por iso fíxome no ecolóxico. Cando volví

“Participar na Ecoexperiencia do Craega animoume a buscar os produtos que teñen o selo”

da Ecoexperiencia, trouxen unhas latas de conservas e paté de atún e encantáronme. De feito, lémbrome moito dos arandos, que había unha marmelada que estaba deliciosa. Toda esa experiencia da fin de semana animoume a buscar os produtos cando eu teña que facer a compra. Ademais, significa apoiar os pequenos negocios que son ecolóxicos, que fan produtos respectuosos co medio ambiente e que están moi bos. Se pode, eu intento compralos.

Entón a Ecoexperiencia serviuche a ti para coñecer máis este tipo de produtos?

Si. Como eu non cociño habitualmente, tampouco me puxera a meterme nese mundo e ía tirando do básico. Chama a atención que por un pouco máis de diñeiro, porque tamén o coidado do alimento é máis custoso, tes uns produtos moi frescos e con todas as características que os fan ecolóxicos. É unha forma de apoiar os produtores, as pequenas empresas, e vale a pena.

Coñecías o selo do Craega antes de formar parte desta iniciativa?

A verdade é que non. Sorprendeume moito coñecer como funciona, de feito explicáronnos cales son os procesos para obter o selo. Gustoume moito saber como é todo iso e as garantías que ofrece. Agora terei en conta que non é o mesmo un produto que simplemente pon bio ou eco a un que leva selo.

Agora tratarás de buscar produtos que leven o selo?

Si. Eu vivo en León, entón igual todos os alimentos que queira co selo non os darei atopado. Seguramente, cando

estea en Galicia me fixarei e atoparei máis produtos. Aínda así, tratarei de buscar outros selos e informarme que significa cada un deles. Ao final, saber que é un produto que cumpre unhas normativas é relevante.

Se tiveses que dar unha charla a novos atletas, tratarías de falarlles de produtos ecolóxicos?

Si. Eu sempre intento dicir que a comida é a gasolina que lle metes ao corpo, sobre todo cando fas deporte, pero tamén é unha maneira de coirdarte. Trataría de destacar que unha parte importante de comer saudable vén polos produtos ecolóxicos, porque non soamente estás saboreando unha comida deliciosa, xa que son espectaculares, senón que o fas desde unha maneira máis natural e sostible.





Marcos Vázquez Marey, doutorando da Universidade de Santiago de Compostela (USC) e labrego, é un dos pioneiros no que a produción ecolóxica se refire, pois adheriuse ao selo Craega en 1998, tan só un ano despois do nacemento da nosa entidade. A súa explotación, Casa de Vázquez, con máis de dous séculos de historia, sitúase na parroquia lucense de Trasliste (Láncara) e nela inclúese dende o ano 2019 o Museo Integrado de Maquinaria Agrícola Clásica (Muvicla).

A produción de Casa de Vázquez oriéntase, ademais de ao auto-consumo, á gandería de carne e a un dos produtos estrela da temporada, a mazá. Precisamente, falamos con el sobre o cultivo deste froito, que produce na Froilana, a horta máis pequena... ou será a máis grande da súa casa? Cóntanolo nas seguintes páxinas.

“Desde 1999 as nosas mazás van camiño de Chantada e con certificación eco”

Marcos Vázquez confésanos orgulloso que a decisión de cultivar mazá ecolóxica nace coa Froilana, unha leira da casa de labranza na cal tivo a sorte de nacer. Por ser a máis pequena e non ter bo acceso con tractor, os seus pais, que emigraron a Suíza, á súa volta plantárona con 15 maceiras. O amor á terra, o non desertar do arado e o afán de observación levárono a facerse unha pregunta curiosa relacionada con esta leira: “A Froilana, a leira máis pequena ou a máis grande da casa?”.

Avalado por datos concretos que el mesmo elaborou, indícanos que a produción de mazá, xa robusta, porque data de 1999, nesta parcela está próxima ao euro por metro cadrado

e ano. Alí só van unha tarde (e non enteira) ao ano a podar, dúas horas ou menos a cortarlle a herba que nace e outras dúas-tres horas a recollerlle as mazás que dá, unha información que parece máis que suficiente para responder a súa pregunta.

Non quere referirse a hectáreas, prefere falar de plantas. O motivo é que teñen árbores plantadas en distintos sistemas produtivos, hortas con produción complementaria de mazás e outras con produción complementaria de herba. Desde 2006 tomaron a decisión de plantar as leiras e leiros de menos de 3.000 m² e ata entón o que tiñan eran árbores nos valados ou bordos dalgunhas hortas. “Plantar

nos valados fai que estes non dean só silvas... e así veste na obriga de telos limpos para recoller de xeito máis doado as mazás”, comenta.

Así mesmo, incide na importancia de compartir o uso das parcelas con herba e maceiras, pois “permite, con certa orde, o pastoreo, co cal se está a xerar unha produción simbiótica, o que reforza a postura da economía circular e da sostiabilidade medioambiental”.

Nas hortas que plantan de novo usan marcos de plantación pouco habituais e moi amplos, para poder pastorear con gando maior e para mecanizar un pouco a recollida da herba; polo tanto, hai marcos de 6 por 7 e incluso de 8 por 8 metros lineais. Polo tanto –conclúe–, conta con 1,5 ha e unhas trescentas plantas, das que teñen algunha variedade rústica e autóctona e algunha outra só con vocación sidreira e de Asturias. Entre elas, destacan a mel e manteiga, bicuda, reineta e de la riega, regona e raxao.

Á hora de seleccionar o froito para a recolección observan bastante cando as árbores teñen exceso de carga e, como non hai moito tempo, adoitan planificar recollidas pensando na solidez estrutural da árbore. Cando poden agardar a unha recollida óptima, fan probas cunha solución a base de iodo (lugol) para *testear* o estado de maduración da mazá.

A xeada, a maior ameaza

Segundo nos informa este lancharao, o principal perigo que pode estragar unha colleita co seu sistema de manexo, coa situación xeográfica e topográfica, son as xeadas. “Se nun ano bo de mazá, con pouca *vecería*, vén unha xeada a destempo, arruínache a colleita. A medio e longo prazo, parece que o cambio climático non está xogando a favor da produción aquí, algo deducible a partir de datos recollidos dende 1999, que apuntan nesa dirección”, advirte. No seu caso, unha boa colleita depende de que nun ano de pouca veza non xee a destempo.

Segue a apostar moito pola tradición e polo carácter social dos traballos que

non pode realizar un só en Galicia e, polo tanto, empregan máis ou menos o 50 % de man de obra familiar ou de roga, pero van ampliando a man de obra asalariada. Este ano, por exemplo, tiveron cinco persoas asalariadas durante a recollida.

A sidra Maeloc, o destino final

O destino principal do seu produto é a sidra, concretamente a firma Sidras Maeloc (Custom Drinks, Chantada-Lugo), e confesa que é “unha sorte que existan empresas coma esta. De todos os xeitos, nós xa apostaríamos por Chantada cando era Sidrería Galega. Desde 1999, as nosas mazás van camiño dese territorio e con certificación eco”.

Marcos recórdanos que as propiedades das mazás ecolóxicas son iguais que en convencional, pero “o distinto radica nos tratamentos e na fertilización; coma en calquera outra actividade certificada en ecolóxico e regulada no marco europeo, non se pode usar ningún produto de síntese”.

É rendible a produción?

Para responder a esta pregunta, este produtor reflexiona acerca dun estudo publicado sobre a produción

da mazá en Galicia, apoiado por unha parte importante do mundo científico galego, do cal salienta que “aínda que confío plenamente e creo na súa necesidade como motor de desenvolvemento da sociedade, a miña visión sobre este asunto, a xulgar polos datos que manexamos na nosa labranza e as décadas de experiencia, teño que dicir que choca frontalmente cos seus resultados”.

Considera que a produción de mazá en Galicia, coma calquera outra, debe valorarse desde máis ópticas que a exclusivamente económica; tamén pode e debe valorarse como produción complementaria a outras. “O valor sobre a conservación e o deseño do territorio, a variante ambiental e o carácter social desta produción deben ser postos en valor por riba do meramente económico”.

Vázquez incide en que “os datos que manexamos da nosa labranza, anotados rigorosamente desde o ano 1999, amosan resultados nos que nalgunha parcela nos achegamos a unha produción económica de 1 €/m² (véxase o caso da Froilana, xa citado) en parcelas pequenas e sen ter en conta o valor da herba que se pode extraer das parcelas onde hai árbores. Non quero entrar en polémicas, pero plantar árbores que dean mazás en Galicia é, cando menos, unha forma doada de conservar moito territorio apto para este cultivo e que corre risco de abandono”, conclúe.





<https://www.cocinademiabuelo.com/>

*Recomendamos que todos os ingredientes que se utilicen sexan de produción ecolóxica.



Ir e Vindo Gastronomía, o trío formado por Rocío Garrido, Fran Jamardo e Coque Fariña

Lentellas con verduras e cabaza asada

Ingredientes para as lentellas

- 300 g de lentellas
- ½ cebola
- 2 dentes de allo
- 1 pemento verde
- 1 cenoria
- ½ porro
- 200 g de espinacas
- Aceite de oliva e sal
- Auga ou caldo de verduras
- Pirixel para decorar

Preparación

1. Cortamos a cebola en anacos grandes, pelamos os allos, cortamos o porro e a cenoria en rodas, e o pemento en dados.
2. Nunha pota alta quentamos 2 culleradas de aceite, agregamos a cebola e o allo, o allo porro e, por último, a cenoria e o pemento. Refogamos un par de minutos.
3. Incorporamos as lentellas, sazonamos e cubrimos con abundante auga. Cociñamos durante 30 ou 40 minutos, probando de vez en cando para ver a textura e mirando que non quede sen auga. Nos últimos 3 minutos engadimos as espinacas e rectificamos de sal.

Ingredientes para a cabaza asada

- 300 g de cabaza pelada
- 1 cullerada de aove
- 2 dentes de allo
- ½ cullerada de comiño
- ½ romeu seco
- ½ tomiño seco
- Sal e pementa



Os dados de cabaza consérvanse varios días e serven para enriquecer moitos pratos (cremas, ensaladas, arroces...)

Preparación

1. Prequentamos o forno a 180 °C.
2. Cortamos a cabaza en dados pequenos. Poñémola nunha fonte de forno.
3. Engadimos o aceite, os allos picados e o resto dos ingredientes. Mesturamos coas mans.
4. Asamos durante 20 minutos.
5. Á hora de servir decoramos cada prato de lentellas con dados de cabaza e o pirixel.



Presentámosvos dous pratos contundentes para este outono que nos traen Indo e Vindo Gastronomía, o trío formado por Coque Fariña (lg:@mi_coqueteria), Fran Jamardo (lg:@franjape71) e Rocío Garrido (editora de *La cocina de mi abuelo*). A primeira proposta é un prato de culler tradicional, pero cun toque moi persoal; en canto á segunda, hai que poñerse coas mans na masa. Trátase dunha tarefa laboriosa, pero pagará moito a pena. Bo proveito!



Empanada de zorza e queixo en *canutillos*

Ingredientes para a zorza

- 500 g de lombo de porco
- 2 dentes de allo
- Sal
- Pemento doce (ao gusto)
- Pemento picante (ao gusto)
- Ourego seco
- Aceite de oliva virxe extra
- Un chorriño de viño branco

Preparación

1. Cortamos o lombo en anacos moi pequenos.
2. Nun morteiro machucamos os allos, o sal, o ourego, o pemento doce e o picante xunto co aceite ata conseguir unha mestura homoxénea.
3. Vertemos o chorriño de viño branco e mesturamos ben. Probamos e rectificamos se fose necesario.
4. Nun bol botamos a mestura sobre a carne e mesturamos ata que quede ben impregnada.
5. Reservamos na neveira entre 24 e 48 horas.
6. De cando en vez revolvemos para que quede ben mesturada por todos os lados.

Ingredientes para o recheo

- A zorza preparada con anterioridade
- 2 cebolas
- 1 pemento
- Queixo
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal

Preparación

1. Cortamos a cebola e o pemento moi picadiños.
2. Nunha tixola, cun chorriño de aceite de oliva, facemos un sofrito coa cebola picada e o pemento ata que queden ben rustridos.
3. Engadimos a zorza e mesturámola ata que quede ben cociñada.
4. Coa calor residual engadimos unha boa cantidade de queixo relado e integramos ben co resto da mestura.
5. Deixamos arrefriar un pouco e introducimos a mestura nunha manga.
6. Enchemos os *canutillos* e servimos.
7. Se os preferimos máis quentes, pódelle dar un golpe de forno unha vez reheos.

Ingredientes para a masa

- 500 g de fariña
- 150 g de aceite de xirasol
- 150 g de leite
- 1 ovo
- 8 g de sal

Preparación

1. Nun bol grande facemos un volcán coa fariña, agregamos o leite co sal e o resto dos ingredientes.
2. Mesturamos ben ata formar unha bola de masa homoxénea e compacta.
3. No mesmo bol deixamos repousar a masa durante 30 minutos cuberta cun pano.
4. Pasado este tempo, estiramos a masa moi fina sobre o mesado enfarinado e cortamos porcións rectangulares coas que recubriremos os *canutillos* metálicos (do tipo de facer as canas) para darlles a forma. Decoramos con tiras de masa e pintamos cun pincel con ovo batido.
5. Enfornamos co forno prequentado a 180 °C, con calor arriba e abaixo, durante aproximadamente 30 minutos ou ata que vexamos que están douradiños.
6. Para rematar, deixamos arrefriar e retiramos a masa do *canutillo* con coidado.

Degustación de produtos eco en Salimat

O Craega colaborou coa Consellería do Mar nunha das catas e degustacións dos produtos do mar que formaron parte da 24.ª edición do Salón de Alimentación do Atlántico (Salimat Abanca), celebrada no marco da Semana Verde de Galicia, en Silleda (Pontevedra) a comezos do mes de setembro. Baixo o lema “Galicia sabe amar: ecolóxicos a mares”, presentámoslles aos asistentes diferentes produtos ecolóxicos que puideron saborear unha vintena de persoas.

A cociñeira Begoña Vázquez, do restaurante Regueiro da Cova (Verín, Ourense), elaborou diferentes pratos do mar que foron acompañados por unha sidra ecolóxica. Mentres os preparaba, o secretario do Craega, Javier García, explicaba as vantaxes dos produtos certificados, que importancia ten contar co selo e que requisitos teñen a agricultura e gandería para ser ecolóxicas.



A horta e o mar ecolóxicos de Galicia viaxaron a Fruit Attraction

Coa lenta, pero segura, volta aos eventos presenciais, varios operadores do Craega desprazáronse a Madrid para asistir a Fruit Attraction, a “gran feira de froitas e hortalizas de referencia mundial”, que se desenvolveu entre o 5 e o 7 de outubro no Ifema Madrid, un evento organizado por esta mesma entidade xunto a Fepex.

Porto-Muiños, HQ Seaweed, Capitán Alga, Algamar, Algas La Patrona, Conservas Mar de Ardora, Horta do País, Milhulloa, Eurobanán, Trasdeza Natur, Amorodo Conservas Ecolóxicas, Legufrut, Mirabel do Rosal, Francisco José Fernández Gómez, Labrecos, Souto da Trabe, Naiciña e Daiquí Alimentos Ecolóxicos luciron os seus produtos co selo de certificación eco nesta cita, agrupados no *stand* da Consellería do Medio Rural.

Sen dúbida, Fruit Attraction é unha ferramenta de referencia global para a promoción e comercialización de froitas e hortalizas e, xa que logo, un bo escaparate para os agricultores galegos certificados en ecolóxico.

Este evento ten prevista a súa próxima cita presencial do 4 ao 6 de

outubro de 2022 e agora reúne toda a comunidade hortofrutícola durante os 365 días do ano a través de Fruit Attraction LIVEConnect, unha plataforma dixital que potencia e complementa con novas funcionalidades o evento presencial.

Máis información:
<https://www.ifema.es/fruit-attraction>





Menús *gourmets* ecolóxicos que saben amar

A Xunta de Galicia, a través da Consellería do Mar, estivo presente na 34.^a edición do Salón Gourmets, que tivo lugar do 18 ao 21 de outubro no recinto feiral de IFEMA, co espazo degustación “Galicia sabe amar”.

O selo do Craega formou parte do seu programa de actividades na cata de produtos ecolóxicos do mar “Galicia sabe amar: a mar de natural”, en concreto o luns, 18 de outubro. A encargada de elaborar o menú foi Criselda Iglesias, da Tapería Lecer de Cangas do Morrazo, quen ofreceu unha serie de pratos con produtos do mar e do campo, todos de produción ecolóxica: empanada de algas, hamburguesa de mexillón e algas con anacos de verduras e queixo de Arzúa-Ulloa con marmelo de algas.

A esta cita acudiu o responsable de Promoción Exterior do Consello,

Javier López Peña, que foi o encargado de explicar en que consisten os produtos ecolóxicos galegos, que conforman a materia prima que distingue a Galicia, pero exenta da utilización de produtos químicos e elementos antagónicos coa protección do medio ambiente e cunha trazabilidade contrastada.

A iniciativa do Departamento que dirixe Rosa Quintana levouse tamén ao XXI Salón Internacional de Turismo Gastronómico-Xantar de Ourense, celebrado entre o 3 e o 7 de novembro. Unha vez máis, a produción eco estivo incluída no programa das catas e degustacións do Taller Gastronómico Degustación dos Produtos do Mar de Galicia na aula Grupo Cuevas, o mércores 3 de novembro.

O evento foi conducido pola Emma Pinal, do Gastrobar O Birrán (Ribadavia, Ourense), quen preparou diferentes pratos e mesmo unha sesión vermú con croquetas de mexillón, empanada de algas e vermú de produción ecolóxica. Logo os asistentes degustaron unha minihamburguesa mariñeira con verduras e maionesa de algas. Para rematar saborearon unha torta de Santiago con crema de Arzúa-Ulloa ecolóxica. Todo o menú estivo acompañado por bebidas que contan co selo do Craega.

Así mesmo, o xoves 4 a Consellería do Medio Rural organizou un menú degustación no seu stand no que volveron ser protagonistas os produtos ecolóxicos. Desta volta, o cociñeiro Martín Mantilla, do restaurante Bersó (Sober, Lugo), foi o encargado de poñerse diante dos fogóns para elaborar unha crema de cabaza con porros en vinagreta, sardiñas en aceite, millo crocante e po de algas, de primeiro prato; xarrete de tenreira estufado con castañas sobre crema de cachelos, de segundo, e flan de ovo líquido con iogur cremoso, de sobremesa, un menú que, sen dúbida, fixo as delicias dos comensais asistentes ao acto.





Varios operadores do Craega asisten a Biocultura Madrid

Biocultura Madrid, a “feira de produtos ecolóxicos e consumo responsable” que organiza a Asociación Vida Sana, volveu ao seu formato presencial do 11 ao 14 de novembro. O evento, que tivo lugar no pavillón 9 do Ifema, acolleu máis de 18.000 referencias de produtos de alimentación ecolóxica, que forman o maior sector da feira, e estiveron acompañados doutros sectores como son os produtos para a hixiene e a cosmética con ingredientes certificados. Houbo tamén moda sustentable, benestar, aforro e reciclaxe, medio ambiente, turismo rural, casas de repouso, xoguete, artesanías, música, libros e revistas.

Neste encontro de referencia internacional tamén se puideron atopar

produtos galegos certificados en eco, nun *stand* común no que se expuxeron os produtos dos seguintes operadores: The Bio Factory, Galuriña, Terra de Baroncelli, Cervezas Celebridade Galega, Mielles Crudas Sovoral Galicia, Algas La Patrona, Capitán Alga, Los Sabores del Camino, Zumiño, Celta-verde, Bubela Artesá e Mielles Anta.

Así mesmo, asistiron con posto propio as firmas Orballo, Porto-Muiños e Algamar, que tamén contan co selo do Craega.

De periodicidade anual, Biocultura Madrid cumpre xa a súa 36.^a edición, na cal contou coa participación de 400 expositores, recibiu preto de 35.000 visitantes e, paralelamente, organizáronse máis de 300 actividades.



Saber máis sobre a produción ecolóxica

Co fin de manter informados os nosos operadores sobre a actualidade do sector, así como para animar e orientar aqueles produtores e produtoras que queiran converter a súa explotación en ecolóxica, dende o Craega, en colaboración coa Xunta de Galicia a través da Axencia Galega de Calidade Alimentaria (Agacal), levamos a cabo no último trimestre deste ano unha serie de iniciativas formativas que recompilamos a continuación.

COMO AFECTA O NOVO REGULAMENTO NA PRODUCCIÓN ECOLÓXICA

Durante os meses de setembro e outubro tivo lugar un paquete de cursos gratuítos sobre o novo Regulamento de produción ecolóxica (UE) 2018/848, aplicable a partir de xaneiro de 2022. O obxectivo desta actividade foi dar a coñecer de que xeito afecta esta nova normativa aos diferentes subsectores de produción animal (bovino, avícola, ovino-cabro, apícola e porcino), tratar o cálculo da pegada de carbono e informar sobre o mercado de produtos ecolóxicos.

Todas estas formacións, impartidas por Agronovo e organizadas en diferentes concellos galegos, desenvólvense ao longo dunha xornada, repartida entre clase teórica e práctica, que consistiu na realización dunha visita a unha explotación.

PRODUCIR E COMERCIALIZAR EN ECO

O segundo grupo de accións formativas, do que se fixo cargo a empresa Sinerxia, estivo centrado na comercialización de produto ecolóxico. Estes obradoiros impartíronse durante os meses de setembro e outubro, en horario de 9:00 a 18:00 h, e abordaron a situación do mercado da horta ou de produtos como a pataca, castaña, mazá ou froitos vermellos. Cada curso completouse cunha visita práctica a diver-

sas explotacións en diferentes puntos da xeografía galega, como foron O Rosal, A Estrada ou Chantada.



QUERES PASARTE AO ECOLÓXICO E NON SABES COMO?

A finais de outubro arrancaba o último bloque formativo, que foi deseñado para animar e informar a todas aquelas persoas que queiran dar o paso na súa produción e incorporarse á agricultura e gandería ecolóxica. Por iso, estas aulas teñen como obxectivo proporcionar nocións básicas para afrontar os retos da produción ecolóxica nos distintos tipos de explotación. No seu programa constan contidos sobre a certificación ecolóxica, sobre a inscrición no Craega e sobre a normativa e aspectos técnicos a ter en conta, así como sobre as axudas ás que poden optar os produtores con este tipo de orientación.

O espazo elixido para inaugurar esta quenda formativa foi o Edificio Multiusos da capital lucense. Ao acto de clausura deste primeiro curso asistiron



Clausura do primeiro curso para a incorporación á agricultura eco, que tivo lugar na capital lucense

o presidente do Craega, Francisco L. Valladares, e o director da Agacal, José Luis Cabarcos, quen salientou que “a Xunta aposta pola calidade diferenciada que ofrecen a agricultura e a gandería ecolóxicos como vía para aumentar a rendibilidade do sector agroalimentario galego”. Cabarcos puxo en valor este xeito de producir máis sustentable e respectuoso co medio ambiente, que cada vez conta con máis aceptación no mercado, a través de produtos como o leite ou a carne ecolóxicos.

A axenda programada para este curso está aberta durante todo o mes de novembro.



Máis información:
635 013 323 | beevalia@gmail.com

Xuntanza en Vilanova de Arousa coa conselleira do Mar para visibilizar o sector acuícola

Co fin de darlle visibilidade ao sector da acuicultura ecolóxica, a comezos deste outono diversos representantes do Craega desprazáronse ata o concello pontevedrés de Vilanova de Arousa, onde se levaron a cabo unha serie de actividades conjuntamente coa Consellería do Mar.

En primeiro lugar, os vogais do Consello celebraron un Pleno no Centro Cultural Teatro-Auditorio Valle Inclán, sito na vila arousá. Seguidamente, reuníronse co director da Axencia Galega de Calidade Alimentaria (Agacal), José Luis Cabarcos Corral, e coa directora de Pesca, Acuicultura e Innovación Tecnolóxica, Mercedes Rodríguez Moreda, e o equipo achegouse ata a conserveira Antonio López Lafuente (Pan do Mar).



O evento pechouse cun xantar a base de produtos ecolóxicos no que se incluíron produtos do mar, ao que asistiu a conselleira do Mar, Rosa Quintana Carballo. Neste encontro debatéronse diversos aspectos relacionados co sector primario en ecolóxico que depende desta consellería, como son o cultivo de algas e as bateas.

O Craega, comprometido co deporte

Como xa vos contamos, na pasada primavera o presidente do Consello Regulador, Francisco López Valladares, e o presidente da Federación Galega de Tríatlon e Pentatlon Moderno (Fegatri), Gonzalo Mario Triunfo, asinaron un convenio de colaboración co fin de incentivar as actividades deportivas e fomentar o consumo de produtos amparados polo Craega.

A raíz dese convenio, ao longo destes meses disputáronse diversas probas nas que a imaxe do Consello estivo presente, tanto na roupa dos participantes, coma nas máscaras ou nas bandeirolas que formaban parte dos circuitos. Entre eses campionatos, celebrouse o Xunta de Galicia de Tríatlon e o Xunta de Galicia de Remudas Mixtas, en Pontevedra, onde contaron coa presenza da maioría dos mellores triatletas galegos, internacionais e campións mundiais.

A imaxe do Craega tamén tivo presenza no Campionato Xunta de Galicia (absoluto, júnior, sub23 e veterano), que se enmarca no IV Acuatlón do Concello de Poio, así como na proba popular de Tríatlon Cros, organizada polo Concello de Miño e a Deputación da Coruña e celebrada nas inmediacións da Praia Grande de Miño.

O Consello tamén formou parte do XX Gran Premio Ciclista San Froilán (Lugo), no que participaron uns 400 deportistas de 35 clubs de toda Galicia. O Craega, xunto co Concello de Lugo, Mybike, Codan, Cabreiroa, Grupo Ditrán e Esturion Galicia, colaboraron neste evento organizado polo Clube Ciclista Cidade de Lugo.



Slogans eco para chegar a máis xente

Do noso empeño por continuar concienciando a poboación para comprar no comercio local nacía “Máis preto, máis eco”, unha campaña coa cal ofrecemos o noso apoio ao comercio de proximidade que venda produtos ecolóxicos co selo do Craega, co fin de poñer en valor o seu labor ante os consumidores e darlles visibilidade.

Nestes meses coñecemos Traloagro, de Lugo, unha tenda na que se pode realizar a cesta da compra sen necesidade de percorrer varios locais. Ten



produtos de proximidade e directamente mercados ao produtor, nun espazo aberto e no rural, para que non haxa desapego coa súa filosofía e historia produtiva. Instalacións con madeiras nobres e coidando o detalle, intentando, no posible, o zero waste e con moitos produtos a granel. Contan con tres puntos: carnicería, ecotenda e biocentro cárnico.

Outra das tendas á que lle demos visibilidade foi Árbore, situada en Vigo. Este negocio abriu hai uns vinte anos e na actualidade son unha cooperativa conformada por cinco traballadoras con máis de 300 familias asociadas. Ademais da súa actividade como tenda de proximidade, que proporciona produtos ecolóxicos vexetarianos de alimentación, fogar, hixiene, cosmética... a socias e clientas, danelles cabida a outras iniciativas como a organización de obradoiros de cociña.



Esta campaña aínda está activa. Se comercializas produtos ecolóxicos e queres participar, só tes que poñerte en contacto connosco a través do noso correo electrónico comunicación@craega.es e explicáremosche os pasos a seguir.

“Fai o teu verán máis eco!”. Esta foi a mensaxe que lanzamos este verán nas redes sociais co obxectivo de que os usuarios das redes nos enviasen unha foto consumindo produtos ecolóxicos dende o seu lugar de vacacións: na praia, nun xardín, nun bosque, na piscina... Calquera sitio era válido para darlles visibilidade aos

alimentos ecolóxicos certificados co selo Craega. Cada participante recibiu na súa casa un agasallo moi de verán: unhas pas para a praia, unha bolsa ou unha toalla.

Moitas grazas a todas as persoas participantes nesta iniciativa, que nos deixou un recompilatorio de imaxes ben variadas.



Xa estamos en Tik Tok!

É innegable que TikTok experimentou un grande éxito nos últimos anos, especialmente entre os usuarios máis novos, que é onde a rede social ten o seu nicho predilecto. Na actualidade, a popular rede social é a sétima plataforma máis utilizada en todo o mundo e mantén un bo nivel de crecemento que lle augura un futuro bastante próspero.

Desde o Craega non queríamos quedarnos atrás e xa temos dispoñible o noso perfil! Non perdades de visitarnos para estar ao día dos nosos contidos. Será unha xanela máis para seguir apoiando os nosos operadores e visibilizar nesta rede o noso traballo. Trataremos de ofrecervos un contido informativo, á vez que orixinal, para que vexades, de primeira man, o noso labor.



Consulta a nova normativa europea para a produción agraria eco na nosa web!

Tras un longo proceso de negociación, o 14 de xuño de 2018 publicouse o Regulamento (UE) 2018/848 do Parlamento Europeo e do Consello, sobre produción ecolóxica e etiquetaxe de produtos ecolóxicos. Con isto derrógase o actual, Regulamento (CE) no 834/2007

do Consello. Como xa sabedes, o novo Regulamento (UE) 2018/848 entrará en vigor o 1 de xaneiro de 2022.

Dende o Craega poñemos á vosa disposición na nosa web toda a normativa que entrará en vigor a partir do 1 de xaneiro de 2022.



O 23 de setembro, Día da Agricultura Ecolóxica da UE

As tres institucións da UE, o Parlamento Europeo, o Consello da Unión Europea e a Comisión Europea, asinaron unha Declaración Conxunta que institúe oficialmente o 23 de setembro como o Día da Agricultura Ecolóxica da UE. A celebración do primeiro día coincidiu co Cume de Sistemas Alimentarios da ONU, que tivo lugar en Nova York.

A idea do Día da Agricultura Ecolóxica da UE expúxose no Plan de Acción Ecolóxica que se publicou na primavera de 2021. Os representantes das tres institucións da UE e as principais partes interesadas subliñaron a importancia do obxectivo do 25 % de alimentos e agricultura ecolóxicos en 2030 para salvagardar a saúde dos consumidores e a biodiversidade da natureza.



Traloagro recibe o premio Excelencia á Innovación na Actividade Agraria

Os XII Premios de Excelencia á Innovación para Mulleres Rurais constitúen unha das liñas de recoñecemento do Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación (MAPA) aos proxectos e traxectorias das mulleres rurais. Estes galardóns, que recuperaron o seu formato presencial, están dirixidos á orixinalidade e innovación en actividades agrarias, pesqueiras ou acuícolas que contribúen á diversificación da actividade económica no ámbito rural e ao emprendemento das mulleres.

O ministro do MAPA, Luis Planas, distinguiu todas as persoas premiadas como unha excelente mostra da capacidade que hai no medio rural español e de que non é un mundo de pasado, senón de presente e de futuro. Así mesmo, instou o sector a estimular a participación das mulleres nas organizacións representativas e a mellorar as condicións laborais das mulleres rurais, xa que están infrarrepresentadas,



presentadas, ocupan sempre as categorías laborais máis baixas e reciben as remuneracións menores.

Na categoría de premios Excelencia á Innovación na Actividade Agraria, o segundo galardón foi para Traloagro, unha empresa familiar situada en Friol (Lugo) que produce, transforma, elabora e comercializa carnes ecolóxicas

certificadas bovina e avícola de produción propia. Conta cun biocentro cárnico e *slow food*, para o despezaemento, almacenamento, elaboración e maduración da carne, e unha ecotenda que ofrece máis de 1.200 variedades de produtos ecolóxicos frescos, envasados e a granel, propios e doutros produtores de proximidade.



A Carqueixa, en Paisaxe Rural, e Muuhlloa, en Muller, galardoados na 12.^a edición dos Premios ao Desenvolvemento Rural

A Xunta de Galicia celebrou en Sarria a comezos deste outono a duodécima edición dos premios ao Desenvolvemento Rural nun acto que recoñeceu o labor de oito asociacións, empresas ou particulares que sobresaíron como as mellores iniciativas a favor do desenvolvemento rural na comunidade. O conselleiro do Medio Rural, José González, resaltou que estes galardóns “representan un recoñecemento ao emprendemento no rural, non só no terreo económico, senón tamén no ámbito social, cultural, da innovación ou da recuperación”.

Na categoría de Paisaxe Rural, a galardoada foi a cooperativa de carne A Carqueixa, que agrupa máis de 200

socios e xestiona arredor de 2.200 hectáreas de terreo nos Ancares lucenses. Esta sociedade encárgase dunhas 5.000 cabezas de gando e froito do seu traballo obtén uns produtos de tenreira galega suprema.

En canto á categoría de Mulleres, recaeu nas cinco promotoras da empresa de cosmética natural Muuhlloa, da que forman parte Granxa Maruxa, de Monterroso, e Milhulloa, de Paldas de Rei. Neste sentido, o conselleiro José González destacou “o esforzo e a dedicación das nosas mulleres rurais, que sempre foron o verdadeiro referente do campo e que hoxe en día seguen capitaneando o seu desenvolvemento”.

Biofach 2022 volve a Núremberg do 15 ao 18 de febreiro



Coa volta ás feiras presenciais, Biofach, a feira comercial líder mundial de alimentos orgánicos, regresa en formato físico. Será do 15 ao 18 de febreiro de 2022 e celebrarase conxuntamente con Vivaness, a feira comercial internacional de cosméticos naturais.

Os asistentes poden beneficiarse dos novos elementos dixitais complementarios, como a dispoñibilidade de partes dos congresos, ferramentas de comunicación ampliadas e conexión de citas en liña. Ademais, haberá unha pantalla dixital da gama de produtos e servizos dos expositores. A cita convida a experimentar a diversidade completa da comunidade orgánica no sitio (Núremberg) ou na casa, con aspectos de alta calidade do encontro da industria.

Para este evento, ao peche da edición da revista está prevista a presenza galega coa participación dos seguintes operadores certificados en ecolóxico: Orballo, Porto-Muiños, Lactobaltar, Caponcito, Camemorcol, Conservas Ría de Arousa e Miele Anta.

BIOFACH2022

A SEAE prepara o seu XIV Congreso Internacional de Agricultura Ecolóxica

A Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE) está a organizar o XIV Congreso Internacional de Agricultura Ecolóxica, que se desenvolverá do 23 ao 27 de abril do vindeiro ano en Palma de Mallorca. Entre as temáticas que abordará, salienta a da situación de emerxencia climática e ambiental. Trátase dunha prioridade política, eco-

nómica e social, mais os impactos do cambio climático son xa unha realidade que afecta de cheo á produción e acceso a alimentos e que, por tanto, poñen en perigo a seguridade alimentaria e nutricional, sobre todo das comunidades máis vulnerables. Como contrapartida, a produción ecolóxica e a agroecoloxía sitúanse como as mello-

res garantías do dereito a unha alimentación sa e segura, ademais dunha estratexia demostrada de mitigación e adaptación ao cambio climático. Por iso, os temas principais do Congreso SEAE son a soberanía alimentaria e a emerxencia climática, dúas cuestións imprescindibles para a transición agroecolóxica do sistema agroalimentario.

XIV Congreso Internacional de Agricultura Ecolóxica

30 aniversario de SEAE



Palma (Mallorca) / 23-27 de abril 2022



Máis información
Comunicación SEAE:
comunicacion@agroecologia.net
Teléfono + 34 682 659 349
Facebook - Twitter - LinkedIn
www.agroecologia.net

Biocultura regresa á Coruña o vindeiro mes de marzo

Se a evolución da pandemia o permite, o Craega volverá estar presente na feira Biocultura A Coruña, que organiza a asociación Vida Sana cada dous anos, cuxa 3.ª edición está prevista para os días 4, 5 e 6 de marzo de 2022 na EXPOCoruña.

Segundo a información dos propios organizadores, espera reunir máis de 200 expositores dedicados aos sectores de alimentación bio, así como á cosmética eco, moda sostible, casa sa, benestar, turismo responsable, artesanía e ONG, o que o fai, sen dúbida, un espazo moi atractivo e unha excelente oportunidade para darlles visibilidade aos produtos ecolóxicos galegos certificados e, ao tempo, intercambiar coñecementos e experiencia co resto dos expositores.

BioCultura
Feria de produtos ecolóxicos
y consumo responsable **bio**



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.**



**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



O Craega colaborou por segundo ano na campaña “Come Local”

Por segundo ano consecutivo o Consello implicouse na campaña “Come Local”, que leva a cabo a Axencia Galega da Calidade Alimentaria (Agacal) nos comedores escolares galegos co fin de concienciar as novas xeracións sobre a vital importancia que supón habituarse a alimentarse dun xeito saudable e, ao tempo, respectuoso co medio ambiente.

Slow Food Compostela foi a encargada de promover os produtos dentro das DOP, IXP e da agricultura ecolóxica de proximidade. A iniciativa levouse a

cabo en 20 centros educativos, repartidos polas provincias galegas, entre eles os comedores escolares distinguidos como km 0.

Esta proposta abordou diversas actividades formativas, tanto sobre as características nutricionais dos produtos eco coma o impacto que supón o consumo de alimentos certificados na consecución dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible da ONU (ODS), ademais de degustar os menús especiais elaborados con produtos de proximidade galegos, algúns deles facilitados polo Craega.

de Santiago de Compostela, xeados; no Colexio Alca de Ames, leite e salsa de tomate; no CEIP Santa Baia de Boiro, polo con patacas e chícharos e iogures; no CEIP Manuel Mato Vizoso de Vilalba, leite, salsa de tomate e tenreira, cos que elaboraron pudín de leite, pasta á boloñesa e hamburguesa con pan, cebola, leituga e tomate; no CEIP Rosalía de Castro de Bóveda, kiwis e tomates; no CEIP Joaquina Gallego Jorreto da Merca, arroz con leite; no CEIP Carlos Cid Arregui de Rairiz de Veiga, xeados e hamburguesa de tenreira; no colexio Salesianos-A Mercé de Cambados, xeados e marmelo; no CEIP A Lomba de Vilagarcía de Arousa, guiso de polo; no CEIP A Paz de Coruxo (Vigo), espetos de polo con froitas e verduras e, por fin, no CEIP Santa Eulalia (Dumbría), cabaciña gratinada con queixo da DOP San Simón da Costa e polo e kiwis de sobremesa.



Os menús eco dos centros participantes

Os diferentes centros participantes recibiron variados produtos de orixe ecolóxica cos que puideron cociñar receitas das que desfrutaron os usuarios dos seus comedores: no CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro) ofreceron unhas cremas de leite de vainilla e canela e xeados manteigoso de froitos vermellos; no CEIP Vicente Otero Valcárcel (Carral), kiwi e leite; no CEIP López Ferreiro (Compostela), arroz con leite e canela; no Colexio La Milagrosa



TABOLEIRO DE ANUNCIOS

Véndese explotación de arando e framboesa en proceso de conversión a ecolóxico. Case no séptimo ano de plantación.

O Mato, Palas de Rei (Lugo)
Tels. 628 696 971 / 667558299

Ecoagroturismo no corazón da Ribeira Sacra. Casa de labranza do século XIII perfecta para desconectar. Venda de carne ecolóxicas.

Pazo de Sabadelle, Chantada (Lugo)
Tel. 650 343 777 - pepedopacio@hotmail.com

Venda de esterco de polos ecolóxicos.

Raquel Rodríguez Rozas
Rodeiro (Pontevedra)
Tel. 617 242 881 - quelarr@yahoo.es

Venda de hortaliza e verdura fresca variadas. Pequenos froitos e cogomelos.

Horta Trasalba, Amoeiro (Ourense)
Tel. 650 053 980

Alégase unha parcela dunha hectárea en agricultura ecolóxica desde o ano 2000.

José Hermida Fernández, Xermade (Lugo)
Tel. 982 501 713 - an.geles@hotmail.com

Servimos pedidos de carne ecolóxica de tenreira envasada ao baleiro.

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

Véndense bólas de silo de herba ecolóxica en Baralla, Lugo

Tel. 650 806 373

Horta ecolóxica con produtos de tempada.

Carmen Pazos Rabuñal, Rois (A Coruña)
Tel. 630 167 138
carmensocastro@hotmail.com

Venda directa de castaña fresca en tempada, castaña seca e fariña de castaña. Envasada e a granel.

José Feijóo Gago | Pecado de Outono
Tel. 659 499 570
pecadodeoutono@hotmail.es

Produción de vacún, porcino raza celta, ovino, cabrún e polos ecolóxicos. Tamén temos ovos, cereais (millo, trigo e centeo) e produtos da horta de tempada. Facemos servizo a domicilio na comarca das Mariñas coruñesas.

Granxas de Lousada SC
Tel. 657 103 468 - sboados@gmail.com

Venda de carne con certificación ecolóxica de raza autóctona vianesa. Animais criados en liberdade con pastos naturais, castiñeiros e carballos. Xatos alimentados ao 80 % con leite materno. Lotes envasados ao baleiro. Servizo directo do gandeiro á casa.

Ecovianesa SL, Berrande (Ourense)
Tel. 676 966 255 - ecovianesa@gmail.com

Venda de fabas ecolóxicas de Lourenzá a granel.

Vicente Piñeiro Leitón
Tel. 606 739 015

Venda de mel ecolóxico procedente das montañas de Ourense, de paraxes virxes libres de contaminación. Combinación de néctares de flores e melados, que ofrecen unhas características organolépticas únicas. IXP Mel de Galicia.

Tel. 683 424 643 - bicosdemel@bicosdemel.es
www.bicosdemel.es

Venda de froitos frescos (amorodo, framboesa, moras, arandos e grosella vermella e negra) e plantas de froitos silvestres.

Fragaira froitos silvestres
Tel. 699 761 644 - fragaira@gmail.com
www.fragaira.blogspot.com

Realízanse sacrificios ecolóxicos. Matadoiro Comarcal de Sarria.

San Xulián da Veiga, 27614 Luís López
Tel. 982 531 273 - matadero@sarria.es

Véndense rolos de herba seca e silo de produción ecolóxica en Friol (Lugo).

Tel. 639 03 79 40

Servimos pedidos de carne ecolóxica de tenreira envasada ao baleiro.

Carnicería La Tomea, Rábade (Lugo)
Jesús Dapena
Tels. 982 390 355 / 607 289 806
susodapenacruz@hotmail.com

Venda de carne de vacún de produción ecolóxica de raza limusin: canal (enteiro ou medio) e despezamentos. Envío a domicilio en transporte frigorífico para non romper a cadea de frío. Tamén dispoñemos de animais de raza limusin con carta xenealóxica.

Vicente Prieto Ledo
Tel. 609 864 738 - info@limusinatouza.com

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

Albá, Palas de Rei (Lugo)
Tels. 982 380 25 / 629 176 030
contacto@arqueixal.com
www.arqueixal.com

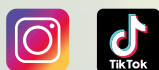
Venda de pataca ecolóxica, herba seca deste ano, trigo e chícharos para a elaboración de penso ecolóxico.

José Ángel Rodríguez Paz
Tel. 689 151 661



Impreso en papel
100% reciclado

Síguenos en:



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



Logotipo europeo para os alimentos ecolóxicos



FEADER
Europa inviste no rural

