



**CONSTRUYENDO CRITERIOS  
PARA UN CONSUMO  
ÉTICO Y RESPONSABLE**



Este documento ha sido elaborado por:

Kepa Tamames (ADPA)

Naiara Etxepeteleku (Factor CO<sub>2</sub>)

Itxaso Gómez (Factor CO<sub>2</sub>)

Nahia Nebra (Factor CO<sub>2</sub>)

Kepa Solaun (Factor CO<sub>2</sub>)

Con la subvención de:

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

INGURUMEN, LURRALDE  
PLANGINTZA, NEKAZARITZA  
ETA ARRANTZA BAILA

DEPARTAMENTO DE MEDIO AMBIENTE,  
PLANIFICACIÓN TERRITORIAL,  
AGRICULTURA Y PESCA



# ÍNDICE

**prólogo** **7**

---

**recetas bajas  
en carbono** **13**

---

**opciones para un  
consumo ético y  
responsable** **67**

---

**check-list de  
autoevaluación** **79**

---





**CONSTRUYENDO CRITERIOS  
PARA UN CONSUMO  
ÉTICO Y RESPONSABLE**

**[PRÓLOGO]**



## la cuestión de los animales, una realidad transversal

Si nos acercamos con espíritu constructivo a la estrecha vinculación que existe entre el fenómeno del cambio climático y lo que se ha dado en llamar la cuestión de los animales, quizá lo más importante que descubramos sea que por separado ambas realidades se nos muestran cruciales tanto desde un punto de vista ético como de autodefensa de especie.

Por lo que a este último punto respecta, sabemos ya que con toda probabilidad el cambio climático supone la mayor amenaza real a medio plazo que acecha al equilibrio del planeta en general, y a la comunidad humana en particular (aunque quizá no sea ésta quien mayor autoridad moral tenga para quejarse, dada su condición de principal responsable). Por mucha credibilidad que concedamos a las teorías “negacionistas”, los hechos (datos) se muestran contundentes, hasta el punto de que algunas de las figuras científicas que abanderaron durante años tales hipótesis han acabado claudicando ante tamaño cúmulo de evidencias. Si no conseguimos contrarrestar –paliar, en definitiva, en el máximo grado posible– los efectos del cambio climático, la mayoría de las variables que hoy asociamos a nuestra cacareada “sociedad del bienestar” habrán cambiado hasta el punto de merecer por parte del Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático (IPCC, por sus siglas en inglés) el calificativo de “apocalíptico”. No es para menos. La temperatura media aumentará lo suficiente como para derretir parte del hielo de los casquetes polares, lo que hará que se eleve el nivel medio del mar, de tal manera que poblaciones enteras de personas se verán obligadas a iniciar emigraciones masivas, generando en sus destinos serios desequilibrios políticos y sociales. Enfermedades ahora endémicas de ciertas zonas se “deslocalizarán” y afectarán a sociedades humanas en la actualidad libres de ellas. Por su propia naturaleza, muchas especies animales no podrán emigrar a zonas más propicias y acabarán por desaparecer, con lo que la biodiversidad





se verá seriamente afectada, y con ello el sensible equilibrio ecológico. Aparecerá con todo ello una “severidad” de los fenómenos meteorológicos: sequías, olas de calor, grandes nevadas, desprendimiento de tierras por lluvias torrenciales, huracanes... Desde luego, no resulta sencillo elegir una etiqueta rigurosa para el nuevo panorama, pero la calificación del IPCC no parece exagerada.

Con frecuencia tendemos a pensar que poco puede hacer el “humilde” ser humano para corregir situaciones a escala planetaria, pero la cruda realidad es que no solo podemos hacer algo, sino que somos los únicos capaces de llevarlo a cabo, por ser también quienes hemos generado el conflicto. Pensemos que, por pura responsabilidad cívica, estamos obligados a dar un volantazo y corregir nuestra dirección. La hoja de ruta se presenta bien sencilla. Si la causa principal del calentamiento global son las emisiones de los famosos Gases de Efecto Invernadero (GEI), parece lógico pensar en que una buena fórmula sea cortar esa fuente. ¿Y qué actividad humana encabeza tan fea lista? No es el transporte, como asume mucha gente. Tampoco la polución industrial. Ni te imaginas la respuesta correcta: ¡la actividad ganadera! Sí, es el modelo pecuario al que nos hemos abonado –y al que nos hemos esclavizado– el factor más lesivo de cara al nefasto cambio del clima. Se calcula que este apartado aporta un 18% de todos los GEI lanzados a la atmósfera. ¡Más de la quinta parte de todas las emisiones si añadimos la deforestación para pastos! ¿Creemos de verdad que resulta más fácil prescindir del coche que de la carne? El sentido común nos dice que no. “Por fortuna”, diría alguien con talante positivo. Y tendría razón, puesto que una parte sustancial de la solución está en nuestras manos, o mejor dicho, en nuestra cocina y en nuestro plato.

Sabíamos que un cambio de dieta –escorándola hacia opciones más vegetarianas, o incluso vegetarianas estrictas– resulta beneficioso para nuestra salud, al evitar con ello las innumerables sustancias nocivas que nos venden junto con el filete y el chorizo, al tiempo que incorporamos otras que por defecto incluyen los vegetales. ¿Qué, si no es nuestra propia salud, hará que tomemos decisiones importantes? ¿Quizá la salud también de otros, los más desheredados? Pues también aquí la solución, al menos parcial, está servida, dado que el reparto de alimentos en el planeta no es desde luego ni equitativo ni suficiente. Pero se nos abre un esperanzador panorama si pensamos en que podría destinarse la ingente producción actual de vegetales a los humanos en lugar de



ofrecérselos a los animales para obtener de ellos una pírrica “cosecha” proteica, conformando una escena que resulta tan obscena como parece, por cuanto, para satisfacer no tanto nuestras necesidades nutricionales, sino más bien nuestros caprichos culinarios más superficiales, ofrecemos a vacas y pollos ocho kilos de proteínas... ¡para obtener uno solo! A la vista de los hechos, quizá el pomposo apellido de “rationales” nos venga un poquito grande.

Una parte sustancial de la opinión pública –con independencia de su posible actitud remolona ante la evidencia, es decir, su egoísmo– simplemente desconoce por completo el peso específico que tiene la dieta en el fenómeno del cambio climático, y ello mismo debería llamarnos poderosamente la atención, pues está claro que ni los medios de comunicación ni los propios organismos oficiales que sacan pecho como abanderados de la lucha parecen de momento interesados en darle al citado factor la dimensión que sí le conceden los datos.

Como se ha indicado, hay quien califica de “apocalíptico” el escenario al que nos enfrentamos si se cumplen no ya las expectativas más pesimistas, sino sólo una porción de ellas. Pero si los animales pudieran alzar la voz y verbalizar su tragedia es seguro que nos recordarían con cierta ironía que ellos viven de facto instalados en pleno Apocalipsis desde hace mucho tiempo. En efecto, resulta difícil reservar un calificativo más amable al trato general que les ofrecemos en la actualidad, vistos y comprobados los efectos resultantes. Todavía demasiada gente vive en el convencimiento de que los malos tratos a los animales se limitan al abandono de perros en verano, a las corridas de toros, y tal vez a la caza de especies emblemáticas como las ballenas o las focas. Todas esas realidades generan desde luego un gran sufrimiento en las víctimas, y la muerte a la mayoría de ellas. Sin embargo, y abonándonos a la estadística con el siempre loable objetivo de ser rigurosos, los mencionados espacios de violencia apenas suponen un puñado de arena en el desierto. Si de sufrimiento tratamos, el gran montante se lo lleva la práctica de la ganadería, que además sufrió un drástico –y dramático– cambio a mediados del pasado siglo al popularizarse la estabulación de animales de abasto, quienes hasta entonces habían disfrutado al menos de libertad de movimientos durante casi todo su periodo vital, lo que les permitía establecer un vínculo emocional con el clan y disfrutar de su propia existencia. Pero todo se truncó para cientos de millones de



individuos con la reclusión forzosa de un cada vez mayor porcentaje de los mismos, al punto que hoy la casi totalidad de ellos (hablamos de las sociedades industrializadas) pasan sus días imbuidos en estrechos cubículos, separados hijos y madres desde sus primeros días, despojados ellos y ellas de buena parte de sus necesidades físicas y emocionales, y trasladados al matadero en plena juventud para ser sacrificados en masa.

Hablábamos antes de porcentajes, y procede ahora recalcar que ocho de cada diez animales manipulados por el hombre se destina a comida: ¡el 80% del montante total! Y la escalofriante cifra se traduce en drama al percatarnos de que ese inmenso sacrificio no responde de ninguna forma a la categoría de “vital” o siquiera “necesario”. La aséptica expresión “cuatro quintas partes” conlleva en la práctica varios miles de millones de vacas, cerdos, pollos, ovejas, conejos, caballos, peces, y tantos otros colectivos zoológicos que acaban en nuestros platos, enteros o troceados, como comida, cuando ningún estudio científico ha sido capaz hasta nuestros días de demostrar la necesidad fisiológica de su consumo. Más bien al contrario, todo apunta a que, desde un punto de vista estrictamente empírico, el abandono de los animales como bien de consumo en nuestra gastronomía y su sustitución por la consiguiente dieta vegetal equilibrada supondría un extraordinario avance por lo que a nuestra salud colectiva concierne. Si lo analizamos desde una óptica positiva (¿cómo si no?), necesitamos muy poderosas razones para rechazar una fórmula que sin duda mejora la salud de todos los intervinientes, sean éstos víctimas o verdugos.

Aún en el caso de que la cruel y masiva explotación de inocentes –cualidad esta esencial a la hora de diagnosticar la situación desde una evaluación ética– no tuviera relación alguna con otras realidades en sí mismo destructivas como el cambio climático, tal circunstancia no restaría un ápice a la necesidad urgente de revisar nuestro comportamiento para con ellos, los animales. Pero el hecho de que exista una clara e innegable vinculación entre ambos fenómenos debería conducirnos sin atisbo de duda a una autoimposición colectiva en el sentido de efectuar un giro drástico en nuestra forma de manejarnos en el mundo, que es, recordémoslo, tan nuestro como suyo.

Así las cosas, y comprobadas las [obviamente] indeseables consecuencias que tiene la ancestral costumbre humana de recurrir a la carne y al pescado como elementos



gastronómicos, parece claro que deberíamos reducir de forma significativa nuestro consumo de animales (¿hacernos vegetarianos?) por razones que responden no a una sola motivación, sino a un amplio abanico de hechos irrefutables: ética compasiva, medio ambiente, justicia social... Los devastadores efectos del cambio climático para la comunidad humana actual –pero sobre todo para las venideras– deberían suponer suficiente aval para la acción, pues vemos que todos estos caminos constituyen en realidad uno solo, o como mínimo que confluyen en un mismo punto, pues cada realidad aconseja idéntico proceder incluso ignorando a sus compañeras de viaje.

Conocida la con frecuencia poco gratificante naturaleza humana, muchos y muchas de quienes acaban de leer este apartado habrán fruncido el ceño con disgusto, al verse a sí mismos en la “ardua” tarea de tener que corregir algunos de los hábitos más arraigados en su subconsciente. Sin embargo, pensemos que, precisamente, si de “corregir” se trata, es porque en la actualidad cometemos un error de bulto al empeñarnos en algo que atenta contra los derechos fundamentales de un ejército de inocentes (los animales), nos pone al borde del precipicio con el cambio climático, y hasta socava nuestra salud colectiva e individual, el tesoro máspreciado por cualquier ser sensible. La propuesta de una profunda reforma en nuestra dieta supone a la vez una luminosa solución a la mayor catástrofe que nos amenaza como comunidad biológica y cultural, al tiempo que también lo es para finiquitar la más devastadora realidad de la que quepa responsabilizar a una especie de corte moral como la nuestra. Siendo así, y por encima de los esfuerzos que un cambio de mentalidad global puedan conllevar, deberíamos sentirnos inmensamente felices de haber descubierto la fórmula –no tan secreta esta vez– para atacar en un mismo empeño dos Apocalipsis. O más. ¿Acaso no es ésta una excelente noticia?



**CONSTRUYENDO CRITERIOS  
PARA UN CONSUMO  
ÉTICO Y RESPONSABLE**

**[RECETAS BAJAS EN CARBONO]**



## contexto...

Dentro del proyecto *Construyendo criterios para un consumo ético y responsable*, y tras haber desarrollado durante 2010 la guía *Alimentación vegetariana y cambio climático*, hemos querido seguir trabajando en la temática de alimentación y emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI), por su dramática responsabilidad en el calentamiento del planeta.

Como en su día comentamos, la contribución al cambio climático está presente en la mayoría de las actividades humanas. Cuando elegimos el transporte público, cuando bajamos un par de grados la temperatura del termostato, cuando seleccionamos con criterio la basura doméstica o los alimentos que adquirimos, estamos luchando con eficacia contra este fenómeno global.

Por ello, teníamos claro que el siguiente paso lógico que debía abordarse era la aportación de alternativas en nuestra alimentación diaria que contribuyesen a disminuir las emisiones de GEI. Nos dispusimos por tanto a recopilar recetas con una característica doble: que sean de fácil elaboración, y que generen bajas emisiones.

Pero, ¿por qué decimos que son “bajas” en emisiones de GEI? Sobre todo por dos razones que después desarrollaremos más en detalle. Por un lado, porque todas son vegetarianas; y por otro, porque están elaboradas con productos locales y de temporada. Con esta doble visión hemos recopilado recetas para muy diferentes platos como tapas, sopas, primeros y postres (cuyos ingredientes principales son de temporada y lo más locales posible), y las hemos clasificado por estaciones. Así, tenemos una propuesta para el frío invierno, algunas más aconsejables para la primavera y el otoño, y otras que nos ayuden a combatir el calor del verano.



Esperamos que las opciones de alimentación aquí presentadas constituyan un pasito más en el cambio de hábitos de cada uno de nosotros y nosotras, para que entre todos y todas consigamos alcanzar niveles razonables de consumo alimentario en cuanto a ética y sostenibilidad (¡nada menos!).



## claves para una alimentación ética y baja en emisiones de Gases de Efecto Invernadero

Dos son los parámetros que debemos tener presentes a la hora de adquirir los alimentos que vamos a consumir: por un lado, su naturaleza; y por otro, su origen.

### *¿Qué productos de alimentación tienen una menor emisión de Gases de Efecto Invernadero asociada?*

Fue éste el eje central de la guía *Alimentación vegetariana y cambio climático*, que se desarrolló en 2010 como parte del proyecto *POR UNA DIETA “SIN GASES”*.

Las emisiones de GEI asociadas a la alimentación derivan a su vez de cuatro fuentes principales:

1. **Las emisiones debidas a la agricultura**, por el uso de fertilizantes nitrogenados principalmente, pero también por los propios procesos internos del suelo. Los fertilizantes nitrogenados generan óxido nitroso ( $N_2O$ ), un GEI con un potencial de calentamiento 298 veces superior al del dióxido de carbono ( $CO_2$ ).
2. **Las emisiones debidas a la ganadería**. Estas emisiones son debidas principalmente a dos razones. Por un lado, las principales especies usadas como alimento son rumiantes, por lo que durante su proceso digestivo se genera metano ( $CH_4$ ), un GEI con un potencial de calentamiento 25 veces superior al del  $CO_2$ . Pero, por otro lado, la ganadería intensiva genera grandes cantidades de estiércol que en numerosas ocasiones se degrada, liberando a su vez también  $CH_4$ , que escapa a la atmósfera.





3. **Las emisiones debidas a la industria** de transformación de los productos de la agricultura y la ganadería. Sobre todo se trata de emisiones de CO<sub>2</sub> derivadas del uso de combustibles fósiles.
4. **Las emisiones asociadas al transporte** de los alimentos, que en su mayoría también son emisiones de CO<sub>2</sub> derivadas del uso de combustibles fósiles.

Es importante señalar asimismo que la ganadería se alimenta por su parte de productos derivados en su inmensa mayoría de la agricultura, por lo que, con un enfoque de ciclo de vida, las emisiones asociadas a la ganadería incluirían también una parte de las asociadas a la agricultura.

**De la guía *Alimentación vegetariana y cambio climático*, podemos rescatar:**

*“La ganadería es el sector que más suelo utiliza del mundo, siendo el responsable del uso del 70% de los suelos agrícolas del mundo, y del 30 % de la superficie terrestre del planeta.*

*Además, es el factor más importante para la deforestación a nivel mundial. El 70 % de la superficie deforestada en la Amazonía se transforma en pastos.*

*También es responsable del 18 % de las emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo. En algunos gases de efecto invernadero, como el N<sub>2</sub>O, esa contribución llega al 65 %. Su contribución al cambio climático es, por ejemplo, mayor que la del sector transporte.*

*Supone el 8% del consumo de agua mundial y es probablemente la primera fuente de contaminación de las aguas y eutrofización debido a residuos animales, antibióticos, hormonas, etc.*

*Con esos impactos sobre el suelo, es una de las principales amenazas para la biodiversidad mundial. En 306 de las 825 ecorregiones identificadas por el Fondo Mundial para la Conservación de la Naturaleza (WWF), la ganadería es una amenaza para la biodiversidad.*

*Estos impactos serán aún mayores en el futuro. La producción de carne está previsto que se duplique hasta 2050, de 229 millones de toneladas (1999/2001) hasta 465 millones de toneladas en 2050.”*



Derivado de esto se puede deducir fácilmente que dietas basadas en alimentos de origen animal tienen unas emisiones de GEI asociadas mayores que aquellas con mayor contenido en alimentos de origen vegetal. Por lo tanto, ya tenemos la primera pista para ir moldeando nuestras recetas bajas en emisiones: **¡deberán estar constituidas principalmente por alimentos de origen vegetal!**

Pero, como también se adelantó en la citada guía, no sólo el origen es importante, sino que también las técnicas de producción de estos alimentos influyen en sus emisiones asociadas. En tal sentido, por tanto, debemos priorizar dos aspectos: **1) distancia desde el punto de producción hasta el punto de venta; 2) técnicas con las que se ha producido el alimento.**

Como ya se ha apuntado, el transporte conforma uno de los principales sectores de emisión. Sólo en el País Vasco supuso en el año 2009 el 23% del total de emisiones, y ha tenido un aumento del 94% desde el año 1990, según datos del último inventario de GEI publicado. En lógica consecuencia, siempre que seleccionemos productos locales estaremos asegurando que fomentamos un mercado con menores emisiones de GEI asociadas, además de que promocionamos así la economía local.

Se ha dicho también que, dentro de las emisiones asociadas a la agricultura, una de las principales fuentes de GEI es el uso de fertilizantes inorgánicos. En este sentido, técnicas de producción que aboguen por un menor uso de este tipo de fertilización nos estarían asegurando una menor emisión de GEI asociada.

Relacionado con este último punto, la producción ecológica<sup>1</sup> nos permite diferenciar aquellos productos que han sido elaborados en ausencia de productos químicos de síntesis, como es el caso de los fertilizantes inorgánicos.

Hay determinadas etiquetas que nos ayudarán a la hora de decantarnos por uno u otro producto, por lo que **al final del documento hemos incorporado algunas de las más relevantes que podemos encontrar en productos de alimentación.**

<sup>1</sup> La producción agroalimentaria ecológica está regulada por una normativa europea (Reglamento CE 834/2007 del Consejo), que establece las exigencias de producción y elaboración de los alimentos, así como los requisitos para la inspección, certificación y etiquetado. Los alimentos certificados en Euskadi deben llevar el código (ES-ECO-026-VAS) y el sello del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK).



Otros aspectos más relacionados con las buenas prácticas son, por ejemplo, la **selección de alimentos frescos**, con los que eliminamos la necesidad de conservación y empaquetado, el uso de cámaras refrigeradoras y el uso de los productos necesarios para garantizar su conservación por más tiempo. Además, el consumo energético asociado a su preparación es menor que en el caso de los productos precocinados. Por ello, cuando seleccionamos los **productos a granel** en vez de envasados, evitamos el uso innecesario de envases adicionales.



## *¿Cuándo consumir cada alimento?*

Centrándonos ya en los alimentos de origen vegetal, actualmente estamos acostumbrados a encontrar casi cualquier alimento en todas las épocas del año, pero debemos de ser conscientes de que ello no corresponde a la “naturaleza” del propio alimento.

Decíamos antes que es importante seleccionar alimentos locales, para asegurarnos de que se evitan las emisiones de GEI ligadas al transporte de largas distancias. Unido a ello, el hecho de decantarse por aquellos en función de la temporada en que se produzcan de forma natural nos asegurará además que estamos respetando sus ciclos [precisamente] naturales. De esta forma le estaremos haciendo un guiño cómplice a la agricultura tradicional y diversificada, evitando con ello los impactos asociados a los monocultivos intensivos y a su producción en invernaderos.

Pero, ¿cuáles son los alimentos que se dan en los diferentes meses del año?

El **invierno**, por ejemplo, es una buena época para consumir productos como la acelga, la alcachofa, el brécol, la endivia, la calabaza, la remolacha, la espinaca o las habas. Y en invierno también tenemos limones, mandarinas, manzanas, naranjas y peras.

La **primavera** es temporada de berros, espárragos, guisantes, vainas y zanahorias. En el apartado de frutas encontramos al albaricoque, la cereza, la fresa, el limón o el níspero.

El **verano** nos ofrece berenjenas y calabacines, lechugas y tomates, patatas, pepinos y pimientos. La época de calor también nos ofrece arándanos, frambuesas, melocotones, melón, sandía, pera y uva.

Y en **otoño** podremos adquirir de temporada acelgas, alcachofas, apio, calabaza, champiñones (setas en general), brécol, remolacha... Y frutas “exóticas” como la granada y el kiwi, o las más tradicionales mandarina, manzana, pera o uva.

Si tenemos en cuenta las diferentes temporadas de cada alimento a la hora de seleccionar nuestra compra, podremos disfrutar de su sabor más intenso y verdadero. Además, estaremos contribuyendo a una menor emisión de GEI, ya que muchos de los



alimentos que están disponibles fuera de su temporada proceden de invernaderos<sup>2</sup> o han sido traídos de lejanos y más cálidos países.

En relación con esto, **al final del recetario puedes encontrar una tabla con la mejor temporada de diversos productos que pueden orientarte en la compra de alimentos.**

---

<sup>2</sup> Debemos tener en cuenta que los invernaderos disponen de sistemas de climatización (calefacción y refrigeración) que persiguen mantener valores de humedad y temperatura lo más cercanos posibles a los óptimos para la producción. Aunque también es cierto que, en general, las especies hortícolas son menos sensibles a los cambios de temperatura que, por ejemplo, los cultivos ornamentales o florales.



### ***Consejos prácticos para ahorrar energía mientras cocinamos***

No sólo eligiendo los productos que vamos a consumir podemos contribuir a limitar las emisiones de GEI a la atmósfera, sino también cuando los cocinamos.

No debemos olvidar que muchas de las formas de preparación de los alimentos conllevan un gasto energético. Por lo tanto, la aplicación de buenas prácticas durante el proceso contribuye también a reducir la emisión de GEI.

A continuación se dan algunas pistas para que podamos ser más eficientes cuando preparamos nuestros alimentos:

#### ***AL COCINAR...***

Es mejor descongelar previamente los productos congelados dentro de la nevera, pues evitaremos así el consumo de energía necesario para llevar a cabo este proceso en el horno o el microondas.

Para aprovechar al máximo el calor de nuestra cocina, es mejor que usemos siempre recipientes con un diámetro mayor que el de nuestros fogones. Y es mejor mantenerlos tapados mientras cocinamos.

Si nuestra cocina dispone de placas eléctricas o vitrocerámicas (no cuando sea de inducción), podemos apagarla unos minutos antes de que se acabe la cocción sin perjudicar el proceso, aprovechando de esta forma el calor residual.

Igualmente, el resultado final de nuestro plato no variará si apagamos el horno un poco antes de finalizar su cocción, ya que el calor residual se encargará de finalizar con éxito el proceso.

La graduación de los fuegos es importante para no derrochar energía. Además, debemos recordar que una cocción suave mantiene las propiedades nutritivas de los alimentos.

Debemos evitar abrir la puerta del horno innecesariamente, ya que cada vez que lo hacemos perdemos como mínimo el 20% del calor acumulado en su interior.

Cuando utilicemos el horno podemos rentabilizar al máximo su capacidad cocinando varios alimentos a la vez.



Cuando vayamos a cocinar platos que requieren tiempo de cocción superiores a una hora, no es necesario precalentar el horno.

### ***AL ELEGIR LOS UTENSILIOS...***

Las ollas exprés, o las superrápidas, evitan las pérdidas de vapor, con lo que necesitaremos menos energía para cocinar nuestros alimentos. ¡Además de que ahorraremos tiempo en el proceso!

Los recipientes con fondo grueso difusor son más eficientes, pues consiguen una temperatura más homogénea en toda la superficie.



## **complementos básicos al cocinar recetas sanas y bajas en emisiones de GEI**

Entrando ya en harina (valga la expresión en el tema que nos ocupa), algunos de los ingredientes necesarios en las recetas que aquí se detallan han de ser preparados con antelación, dado que son elaborados a partir de otros ingredientes.

Debido a que además poseen muchas propiedades nutricionales, nos ha parecido interesante detallar su elaboración de forma previa a la presentación del resto de recetas.

Seguro que todos y todas hemos oído alguna vez nombres como “seitán” o “tofu”, y, aunque intuimos que son alimentos, nunca hemos sabido exactamente en qué consisten.

A continuación se desvelan algunas de sus propiedades y cómo podemos elaborarlos en casa para después añadirlos a nuestras recetas.





## SEITÁN

### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 450 gr. de harina de trigo
- 300 ml de agua
- Hierbas y condimentos al gusto
- Sal al gusto

### ¿Cómo los preparamos?

1. Remojar la harina en un recipiente con 300 ml de agua y amasar hasta que se ponga suave, después cubrir con agua fría y dejar en reposo durante 1/2 a 1 hora.
2. Luego trabajar la masa con las manos debajo de un chorro de agua, el almidón se irá disolviendo y tiñendo de blanco el agua. Cuando el agua salga clara dispondremos de una masa con únicamente gluten, que es la proteína del trigo.
3. Para conservarlo se puede cocinar a fuego lento con hierbas, condimentos que se tenga a disposición y un poco de sal al gusto, durante cuarenta minutos.

*¡Ya está lista la carne vegetal para utilizarla en los platos que queramos!*

### *¿Lo sabías?*

El seitán es el gluten de trigo, es decir, su proteína, y también es conocida popularmente con el sobrenombre de “carne vegetal”. Resulta más digestivo y suave que los alimentos que contienen proteínas animales, y además proporciona mayor cantidad de calcio que éstos. Puedes utilizarlo en muchos de tus platos, y es un buen sustituto de la carne tradicional por su elevado aporte de proteínas de alta calidad.



## CARNE DE SOJA

### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ✦ 1 Kg. de soja seca
- ✦ Agua
- ✦ Sal al gusto

### ¿Cómo los preparamos?

1. Hervimos la soja en agua con sal durante 10 minutos. Después de lavarla y escurrirla, partimos los granos y los secamos bien. Horneamos hasta que se queden ligeramente dorados.
2. Después los cubrimos con agua y exprimimos bien con las manos la masa hasta que tome consistencia de carne molida.

*Dejamos reposar la mezcla durante 2 horas y  
¡ya está lista para hacer hamburguesas vegetales, croquetas, etc.!*

### *¿Lo sabías?*

**La soja es una leguminosa que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para cubrir nuestras necesidades. Por ello y por su alto contenido en calcio, ¡la soja es un sustitutivo perfecto de los productos derivados de los animales!**



## TOFU

### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 3 litros de leche de soja
- Media taza de zumo de limón
- Sal al gusto

### ¿Cómo los preparamos?

1. Calentamos la leche de soja sin que llegue a hervir. Después añadimos el zumo de limón y lo mezclamos bien batiendo suavemente.
2. Dejamos reposar unos minutos hasta que la mezcla se cuaje y vertemos la masa en una bolsa de lienzo.
3. Dejamos escurrir la cuajada durante una hora o más y la prensamos bien hasta que suelte todo el líquido que le quede.
4. Sacamos el requesón y le agregamos sal, presionándolo bien.
5. Después, lo ponemos en un molde y lo metemos en el congelador durante al menos 48 horas.
6. Por último, colocamos los trozos congelados en bolsas de plástico y lo guardamos en la nevera durante una semana.

### *¿Lo sabías?*

El tofu es una especie de “queso vegetal” que aporta proteínas vegetales y calcio. Se trata de un alimento bajo en calorías, ¡y no contiene colesterol! Recomiendan su consumo durante la menopausia, además de por su contenido en calcio, por su efecto regulador de los estrógenos, pues es rico en isoflavonas.



## en invierno...



*“...Las nueve de la noche daban en el reloj de una torre cercana con ese sonido destemplado e inarmónico que se percibe entre las grandes y violentas ráfagas de viento; las puertas crujían a impulsos del huracán, y se oía silbar en el jardín y chocar agitadas las ramas de los árboles.*

...

*Las plantas son este laboratorio, ese vivificante manantial, pues respirando a su manera, no tan sólo despiden abundancia de oxígeno, sino que absorben el carbónico, que es necesario para la vida de los vegetales; y he aquí una utilísima dependencia, una encantadora armonía establecida por Aquél que con tan sabia providencia ha dictado las leyes del universo.*

...

*¿No has reparado en esa alfombra de musgo siempre verde que tapiza las campiñas? Hay además multitud de árboles que resisten al rigor del frío, y cuando en determinadas comarcas falta vegetación y con ella oxígeno, una violenta tempestad, un viento huracanado, como el de esta noche, que sólo asusta a los pusilánimes, conduce en brevísimo tiempo el oxígeno que producen en abundancia los gigantescos árboles de los inmensos bosques, y restablece la armonía entre la zona tórrida, las templadas y las glaciales...”*

1881, Pascual de Sanjuán, Pilar  
“Flora: La educación de una niña”  
Libro de lectura en prosa y verso para niños y niñas



## TAPA:

### BUÑUELOS DE SEITÁN

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 200 gr. de seitán
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- Media taza de agua
- 1 ramita de perejil
- 100 gr. de sésamo
- Sal al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Mezclamos la harina, el huevo, el agua y la sal hasta formar una pasta homogénea.
2. Incorporamos el seitán previamente troceado y el perejil picado muy fino.
3. Dejamos reposar media hora y añadimos el sésamo.
4. Freímos en aceite muy caliente.

#### *¿Lo sabías?*

Podemos sustituir el huevo por avena o harina de garbanzos diluido en agua. La harina de garbanzos es un alimento muy nutritivo, rico en proteínas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y fibra. Y con un aporte en calorías similar al de la harina de trigo o de maíz.



## ENSALADA: DE ALCACHOFAS

### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- Queso (el que más te guste)
- 4 alcachofas
- 3 limones (¡sólo el jugo!)
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 200 grs. de espinacas
- Sal y pimienta al gusto

### ¿Cómo los preparamos?

1. Para la vinagreta mezclamos el aceite con el jugo de 2 limones, sal y pimienta, y lo guardamos.
2. Por otro lado, cocemos las alcachofas con el jugo de limón restante y agua. Una vez cocidas, las cortamos en cuatro partes verticales.
3. Agregamos la vinagreta a las espinacas y las alcachofas y las dejamos marinar un rato.
4. Por último, decoramos con el queso.

*¡Ya está! ¡Rápido y fácil!*

### *¿Lo sabías?*

Las alcachofas tienen su mejor temporada tanto en invierno como en otoño y tienen un alto contenido en fibra. Busca aquellas que sean más verdes y pesadas, que tengan las hojas bien cerradas y que crujan al apretarlas, ¡serán las mejores!

Lo más destacable de las alcachofas es su contenido en una sustancia (la cinarina) con capacidad para aumentar la secreción biliar y es diurética, provoca mayor expulsión de orina. Además, contienen esteroides con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino.

Por su parte, las espinacas es mejor que las consumas entre los meses de diciembre y marzo y son muy ricas en hierro.



## **SOPA:**

### **DE REMOLACHA**

#### **¿Qué ingredientes necesitamos?**

- 1 kilo de remolacha
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- Una pizca de pimienta blanca molida
- 2 cucharadas de azúcar
- 200 ml de nata para montar
- 1 vaso de aceite de oliva

#### **¿Cómo los preparamos?**

- 1.** Pelamos las remolachas y las cortamos en trozos pequeños.
- 2.** En una cazuela ponemos el aceite a calentar y añadimos la cebolla cortada en juliana (en tiras finas), los ajos picados y el puerro en rodajas. Sofreímos la verdura a fuego medio hasta que se ablande (aproximadamente durante 10 minutos).
- 3.** Añadimos a las verduras la remolacha sin pelar, la sal, la pimienta y el azúcar.
- 4.** Dejamos que hierva el conjunto y que se cocine hasta que se ablanden las remolachas (unos 20 minutos).
- 5.** Una vez cocida, se puede eliminar la piel de la remolacha y cortarla en taquitos. Posteriormente trituramos con la batidora la sopa y la colamos a través de un colador fino, apretando los sólidos con una espátula o con cuchara de madera contra las paredes del colador.



6. Una vez colada la sopa, añadimos la nata y removemos enérgicamente hasta que tome consistencia la sopa, y le damos un hervor durante un minuto.
7. Ponemos a punto de sal y acompañamos de unos panes fritos aparte, para que cada uno se sirva los que quiera.

### *¿Lo sabías?*

**La remolacha es una hortaliza rica en vitaminas y minerales que mantiene mejor las propiedades cuando está cruda. No es aconsejable comprarla envasada, ya que puede haber perdido gran parte de sus propiedades. Por lo tanto, si la cueces, ¡recuerda hacerlo con la piel! Luego puedes quitársela al comerla.**





## PLATO PRINCIPAL:

### SALTEADO DE BRÉCOL

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 500 grs. de brécol
- ↗ 2 dientes de ajo
- ↗ Unas ramitas de perejil
- ↗ Una cucharada de harina
- ↗ 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- ↗ 50 grs. de queso de oveja curado
- ↗ Sal al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. En una olla a presión con un vaso de agua introducimos el brécol entero y damos una cocción a máxima presión de 2 minutos. Sacamos de la olla el brécol, lo dejamos templar y lo troceamos en ramilletes.
2. Ponemos en una sartén con aceite de oliva los ajos pelados y fileteados. Cuando comience a burbujear el ajo agregamos los ramilletes de brécol, rehogamos y antes de que el ajo coja color agregamos una cucharada de harina, desleímos en el aceite, añadimos un vaso de agua de la cocción del brécol y el perejil troceado.
3. Ponemos a punto de sal y servimos con unos trocitos de queso de oveja rallado por encima.



## *¿Lo sabías?*

**Al brécol –o brócoli–, además de ser una hortaliza rica en vitaminas y minerales, se le atribuyen propiedades anticancerígenas. La mejor época para disfrutar de este alimento es en invierno y otoño.**

**Cuando elijas el brécol, fíjate en los que tengan el tallo rígido, con el racimo apretado, de un verde profundo o un matiz púrpura. No elijas aquellos que amarilleen, ya que posiblemente estén amargos.**

**La remolacha es una hortaliza rica en vitaminas y minerales que mantiene mejor las propiedades cuando está cruda. No es aconsejable comprarla envasada, ya que puede haber perdido gran parte de sus propiedades. Por lo tanto, si la cueces, ¡recuerda hacerlo con la piel! Puedes quitársela después, a la hora de comerla.**



## POSTRE:

### DULCE DE PERA

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 6 peras
- 1 limón
- 50 gr. de almendras molidas
- 1 taza de leche de soja
- 1 taza de azúcar moreno
- Media taza de agua

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Hervimos en un cazo la mitad del azúcar moreno con el zumo del limón y el agua y removemos constantemente.
2. Pelamos y cortamos cuatro cuñas en las peras, como si fuese una boca abierta. Introducimos las peras en el líquido diluido y las dejamos cocer.
3. En otro cazo, cocemos la leche con el resto del azúcar y las almendras hasta que se forme una crema espesa.
4. Rellenamos con este dulce de leche las peras y espolvoreamos almendras molidas por encima.

*¡Ya están listas!*



## *¿Lo sabías?*

El azúcar moreno o integral conserva todas sus propiedades, al no haber sido refinado. Siempre que puedas, consume alimentos sin refinar, como el pan, la harina o el arroz integral.

Las almendras tienen un elevado contenido en grasas, pero sobre todo insaturadas, es decir, las que benefician la salud cardiovascular. También son ricas en proteínas vegetales completas en cuanto a su contenido en aminoácidos esenciales. Además, ¡es una de las fuentes vegetales más ricas en calcio!



## en primavera...



*“...Comió alegremente la familia, y un rato después Blanca, en compañía de su papá y sus hermanos mayores, salió al campo a disfrutar los placeres con que en todo tiempo, y más en la estación florida, nos brinda la madre naturaleza.*

*Un vientecillo fresco, ligero y suave templaba el ardor del Sol que empezaba a sentirse con intensidad. Las violetas ocultas entre el verde follaje, que como mullida alfombra tapizaba el suelo, y las blancas flores de los naranjos y limoneros mezclaban sus perfumes y embalsamaban el ambiente; los almendros, manzanos y perales, desnudos todavía de hojas, pero cubiertos de pequeñas y lindas flores blancas y rosadas se mostraban por todas partes como preciosos ramilletes; y los sembrados de trigo, formando cuadros más o menos regulares, ostentaban su color verde y brillante, meciéndose sus tallos a impulso del ligero céfiro.*

*La bóveda celeste no se hallaba oscurecida por negras o pardas nubes, y solamente interrumpía su terso azul alguna blanca y diáfana nubecilla de caprichosa forma...”*

**1881, Pascual de Sanjuán, Pilar  
“Flora: La educación de una niña”  
Libro de lectura en prosa y verso para niños y niñas**



## TAPA:

### CREMA DE TOFU A LA PROVENZAL

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 250 gr. de tofu
- ↗ 2 dientes de ajo picados
- ↗ 7 aceitunas deshuesadas
- ↗ 1 cucharada pequeña de zumo de limón
- ↗ 1 cucharada pequeña de salsa de soja
- ↗ 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- ↗ Orégano
- ↗ Tostadas de pan integral

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Cortamos el tofu en dados pequeños.
2. Añadimos los dientes de ajo picados en una sartén con el aceite hasta que se doren levemente.
3. En la licuadora incorporamos los ajos dorados, el tofu cortado, las aceitunas, el zumo de limón y la salsa de soja con un poco de agua, hasta que se forme una crema.
4. Untamos las tostadas con la crema y espolvoreamos el orégano por encima.

#### *¿Lo sabías?*

El tofu tiene un sabor neutro, por lo que podemos añadirle nuestros ingredientes favoritos para darle sabor. Puede comerse tanto en ensaladas y cremas como cocinado, por lo que ¡sólo necesitamos un poco de imaginación para conseguir un plato rico y nutritivo!



## ENSALADA:

### DE ESPÁRRAGOS TIERNOS Y BERROS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 taza de perejil fresco
- 1 manojo de berros
- 3 zanahorias
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen

#### ¿Cómo los preparamos?

1. En un tazón mediano ponemos 2 tazas de cubos de hielo y los cubrimos con agua fría.
2. Aparte ponemos a hervir agua con sal, en una olla mediana y a fuego medio-alto.
3. Agregamos los espárragos y los cocinamos hasta que estén tiernos pero no blandos (3 minutos aproximadamente). Escurrimos los espárragos en un colador y los pasamos al tazón con agua fría para detener la cocción. Los escurrimos otra vez y los colocamos en un plato forrado con papel toalla para secarlos. Después los cortamos en tres pedazos cada uno.
4. Pelamos y hacemos tiras las zanahorias y eliminamos los tallos duros de los berros.



5. Por otra parte, preparamos la vinagreta en un tazón pequeño, combinando el vinagre, la mostaza, el comino y el azúcar, y sazonando con sal y pimienta. Lo batimos todo para mezclarlo y agregamos lentamente el aceite de oliva, mezclando hasta que la vinagreta forme una emulsión.
6. En un tazón grande, combinamos los espárragos cocidos, la zanahoria, el perejil y los berros.

*Añadimos la vinagreta y ¡listo!*

### *¿Lo sabías?*

Los espárragos blancos se han cultivado cubriéndolos de tierra; así quedan a oscuras hasta el momento de cosecharlos. En cambio, los verdes se han dejado crecer de forma natural al aire libre y con luz del sol.

Los espárragos verdes son más ricos en vitaminas que los blancos. Además, el tratamiento al que se someten a estos últimos para la preparación de conservas lleva asociada una pérdida vitamínica añadida.

La mejor época para consumir tanto los espárragos como el brécol es la primavera.

Elige los espárragos que tengan el tallo de un verde brillante y la punta unida. Aquellos que tengan el tallo estrecho serán más dulces y tiernos.





## SOPA:

### CREMA DE GUI SANTES

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1 kilo de guisantes frescos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta fresca
- 50 gr. de mantequilla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 35 gr. de harina
- 1/4 de litro de leche
- 1 yema de huevo
- Sal al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Preparamos una cazuela con agua y sal, y cuando comience a hervir el agua añadimos los guisantes desgranados.
2. En una sartén, con la mantequilla y el aceite de oliva, sofreímos la cebolla y el ajo cortado, todo ello muy fino. Una vez sofrita la cebolla, añadimos la harina y rehogamos todo junto.
3. A continuación agregamos la leche y un poquito de sal. Cocemos todo dándole vueltas sin parar.
4. Pasamos los guisantes escurridos por la batidora o por el pasapurés, y añadimos a la bechamel, batimos de nuevo con la batidora procurando que quede ligera.
5. Fuera del fuego, le añadimos la yema de huevo y movemos hasta que quede una crema ligera y sabrosa.

*Podemos añadir tofu rallado justo en el momento de servir.*



## *¿Lo sabías?*

**Los guisantes poseen un efecto regulador del azúcar en la sangre, interviniendo en el mantenimiento de sus niveles, por lo que resultan aconsejables en las dietas de personas diabéticas, menores o atletas, debido a su aporte extra de energía.**

**La mejor época para consumirlos es entre marzo y mayor, ¡aprovéchala!**



## PLATO PRINCIPAL:

### CALABACINES RELLENOS CON ALMENDRAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 4 calabacines
- ↗ 1 cebolla picada
- ↗ 2 dientes de ajo picados
- ↗ 45 gr. de almendras en láminas
- ↗ Dos cucharadas soperas de tomillo
- ↗ Sal y pimienta negra al gusto
- ↗ Aceite de oliva

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Cortamos los calabacines por la mitad a lo largo.
2. Tostamos las almendras en una sartén con un poquito de aceite.
3. Colocamos los calabacines en una cazuela grande con agua hirviendo y cocemos durante cinco minutos a fuego medio hasta que estén tiernos. Después los escurrimos y los dejamos enfriar.
4. Quitamos las semillas y la carne con ayuda de una cucharita, con cuidado de no romper la piel. Aplastamos y reservamos para luego.
5. Calentamos aceite en una cazuela a fuego medio y añadimos la cebolla, la tapamos y la sofreímos durante unos 10 minutos. Después añadimos el ajo y sofreímos unos instantes. Lo retiramos del fuego y añadimos –sin dejar de remover– la carne y las semillas de los calabacines junto con el tomillo y las almendras. Añadimos sal y pimienta al gusto.
6. Precalentamos el horno a 180° C.



7. Colocamos los calabacines en una asadera engrasada previamente y añadimos el relleno encima de los calabacines.
8. Calentamos durante 15 minutos.

### *¿Lo sabías?*

**La mejor época para consumir calabacines es entre mayo y agosto.**

**El calabacín es muy rico en vitamina C, a la que se atribuye acción antioxidante e interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y aumentar la resistencia frente a las infecciones.**



## POSTRE:

### KISEL DE FRESAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 500 gr. de fresas
- 250 gr. de azúcar
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de almidón (fécula)

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Lavamos las fresas, las partimos en cuatro trozos, las echamos en el vaso de la batidora y las trituramos. Después se puede pasar por el pasapurés para eliminar las pepitas.
2. En una cazuela agregamos el agua y la ponemos a fuego medio, añadimos el azúcar, revolvemos, y dejamos hervir hasta que se nos forme un jarabe. Hecho esto, dejamos reducir un minuto más y le añadimos el almidón, dejamos que siga reduciendo, añadimos por último el puré de fresa, removemos, y apartamos del fuego.

*¡Listo!*

#### *¿Lo sabías?*

Las fresas son muy ricas en vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Además, entre los minerales que contiene en mayor cantidad se encuentran el hierro y el yodo. Por otra parte, su bajo aporte en sodio y su alto contenido en potasio hace que estén indicadas en personas con hipertensión arterial.

La mejor época para comer fresas es entre abril y junio.



## en verano...



*“...El cielo estaba azul, sin que empañase lo diáfano del aire la más pequeña nubecilla; el sol se elevó como un globo de fuego, y pronto sus rayos, penetrando en los carruajes, hicieron necesarias las cortinillas. Un aura suave templaba el calor que prometía ser bastante intenso, los pájaros que saludaban el nuevo día, hacían llegar su variado y alegre canto a los oídos de nuestras viajeras; el perfume de las violetas y la madreselva que crecía a los lados del camino, se mezclaba al de la retama de la vecina montaña, que el vientecillo traía en sus invisibles alas.*

*Todo prometía que el día sería alegre, risueño y delicioso.*

...

*En efecto, poco después empezaron los truenos a dejarse oír más fuertes y más cercanos; el cielo se había cubierto de negros y apiñados nubarrones, de los que se desprendían gruesas gotas de lluvia, que cayendo sobre la tierra bastante árida, hacía que de ella se desprendiese un fuerte olor y un calor más intenso que en el resto del día...”*

**1881, Pascual de Sanjuán, Pilar**  
**“Flora: La educación de una niña”**  
**Libro de lectura en prosa y verso para niños y niñas**



## TAPA:

### BERENJENAS EN VINAGRETA

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1 kilo de berenjenas negras pequeñas y finas
- 1 cabeza grande de ajos
- Comino
- Sal
- Pimienta y cayena molida
- 1 taza pequeña de vinagre

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Quitar la copa de las berenjenas y cocerlas en agua y sal.
2. Sacar las berenjenas del agua y dejar enfriar.
3. Triturar el ajo con el comino, la sal, la pimienta y la cayena.
4. Hacer una raja a lo largo de la berenjena y rellenar con la mezcla de ajo.
5. Colocar en un tarro o plato de cristal y cubrir con el vinagre y un poquito de agua.
6. Servir 2 días después.

#### *¿Lo sabías?*

Cuando compres las berenjenas, fijate que sean pesadas y tengan una piel tersa y brillante. Al presionarlas deben resultar elásticas, pero no esponjosas. El tallo debe ser verde y brillante.



## ENSALADA:

### TEMPLADA DE SANDÍA

### A LA VINAGRETA DE TOMATE Y ACEITUNAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 400 gr. de sandía
- 2 tomates
- 100 gr. de aceitunas negras
- 100 ml. de aceite
- 25 ml. vinagre balsámico o de Módena
- Sal, pimienta y orégano

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Pelar y cortar la sandía en porciones rectangulares y anchas. En una sartén con aceite de oliva muy caliente dorar los bastones de sandía por los cuatro lados.
2. Trocear el tomate en taquitos y rociarlo con el vinagre de Módena, el aceite, y aderezar. Añadirle el orégano.
3. Picar las aceitunas negras muy finas.
4. Cubrir la sandía con la vinagreta de tomate, y poner el picadillo de aceitunas como acompañamiento.

#### *¿Lo sabías?*

La sandía contiene carotenoides que disminuye los niveles de colesterol sanguíneo, con lo que existe un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. También se ha asociado con la protección frente algunos tipos de cáncer como el de cervix, próstata, pulmón, mama y tracto digestivo (colon, recto, esófago, estómago, faringe, etc.).

Además, gracias a que es la fruta con mayor cantidad de agua (el 95% de su peso es agua), estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia, facilitando la eliminación de sustancias de desecho y toxinas, y mejorando la función renal.





## SOPA: DE MELÓN

### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1 melón grande
- 4 palitos de brocheta
- 8 hojas de menta fresca
- 1 limón
- Sal y pimienta blanca al gusto

### ¿Cómo los preparamos?

1. Pelar el melón y quitarle las semillas. Hacer ocho bolitas con ayuda de una cucharilla sacabocado.
2. Con las bolitas de melón hacemos cuatro brochetas a las que añadimos las hojas de menta fresca.
3. Trituramos el resto de la carne del melón y pasamos por un colador.
4. Aderezamos con sal, pimienta y el zumo de limón.
5. Colocamos en cuencos o tazas de consomé la sopa de melón y decoramos con la brocheta de bolitas con menta.

### *¿Lo sabías?*

Al igual que la sandía, el melón contiene una altísima cantidad de agua (hasta un 95% de su peso), pero además tiene una cantidad de azúcar (6%) inferior a la de otras frutas. Esto, unido a que apenas contiene grasa, lo convierte en una de las frutas que aporta menos calorías.

Además, junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en ácido fólico.



## PLATO PRINCIPAL:

### RAVIOLIS DE CALABACÍN Y BERENJENA

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 2 calabacines
- ↗ 2 berenjenas
- ↗ 2 pimientos amarillos
- ↗ 2 pimientos rojos
- ↗ 1 cebolla
- ↗ 200 ml. de nata
- ↗ 100 ml. de aceite
- ↗ 2 dientes de ajo
- ↗ Sal y pimienta al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Cortar los calabacines a lo largo en lonchas finas, y dorarlos en una sartén. Asar las berenjenas en el horno hasta que estén tiernas. Partirlas por la mitad y sacarle la parte interior del fruto y hacer puré.
2. Aliñar con aceite, sal y pimienta.
3. Asar el pimiento rojo y cortarlo en tiras.
4. Trocear la cebolla, el ajo y el pimiento amarillo. Rehogarlos en una sartén con aceite.
5. Cuando esté todo dorado añadir la nata, sal y pimienta, Reducir hasta que espese. Triturar y tamizar.
6. Colocar los calabacines en forma de cruz y colocar en el centro el puré de berenjenas, cerrar las tiras una sobre otra. Presentar en un plato con las tiras de



pimiento rojo en el centro, los raviolis de calabacín alrededor, y acompañar con la salsa de pimientos amarillos.

### *¿Lo sabías?*

**La berenjena contiene en la piel una sustancia con acción antioxidante que protege frente a enfermedades cardiovasculares. Además, estudios han indicado que algunas sustancias (flavonoides, que no son más que pigmentos vegetales no nitrogenados) presentes en ella pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol, mediante una modulación de su metabolismo y una mayor excreción del mismo.**



## POSTRE:

### BISCUIT DE FRAMBUESAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- 1/4 de kg. de frambuesas
- Un chorro de zumo de limón
- 4 claras
- 250 gr. de nata montada
- 1 copa de *Cointreau*
- 1 vaso de azúcar
- Hojas de menta

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Pasamos por la trituradora las frambuesas con el chorro de zumo de limón y el vaso de azúcar. Después lo pasamos por el pasapurés para evitar el granillo.
2. Mezclamos con cuidado la nata montada, sin revolver, con movimiento envolvente para que no se baje ni queden algunas blancas. Separamos la medida de 1 vaso de vino de la crema de frambuesas y nata.
3. Batimos las claras a punto de nieve y las incorporamos a la crema.
4. Llenamos un molde engrasado y lo guardamos en el congelador durante unas horas.
5. Añadimos a la crema separada el *Cointreau*.
6. Para desmoldar, sumergimos durante unos segundos el molde del helado en agua hirviendo y volcamos sobre la fuente.
7. Servimos el biscuit regado con su salsa y adornado con unas frambuesas y hojas de menta.



## *¿Lo sabías?*

**La nata es la materia grasa de la leche, que contiene además un tercio de la proteína y la mitad de la lactosa de la leche. Debido a que su grasa es rica en ácidos grasos saturados y colesterol, se aconseja un consumo moderado, ya que el exceso de grasa saturada puede favorecer la aparición de enfermedades cardiovasculares. Siempre es preferible sustituirla por alguna de las bebidas similares que han inundado nuestro mercado en los últimos tiempos (soja, almendras, arroz).**



## en otoño...



*“...Había llovido, y un Sol pálido, que ya descendía a su ocaso, apareciendo entre pardas nubes, que él doraba y matizaba débilmente, iluminaba también la parte más elevada de los edificios y las copas de los más altos árboles del jardín, cuyas escasas hojas ostentaban ese color peculiar que ni es verde, ni amarillo, ni dorado; ese color que imprime al campo un tinte de melancolía, contrastando con el verdor de que le viste la primavera y el principio del estío. Todavía más secas y de un color más oscuro se veían infinidad de las mismas hojas en el suelo, que crujían bajo los pies o formaban un rumor leve, al arrastrarlas el suave vientecillo que empezaba a levantarse.*

*-¡Qué triste es el otoño, mamá mía!, dijo Blanca, que con su madre y Jacinto se hallaba asomada a un balconcito, que caía sobre el jardín.*

*-No te dirán eso, replicó la señora, los labradores de los pueblos vecinos.*

*-Pues ¿no tienen ojos para ver esos árboles secos y esa alfombra de hojas amarillas, que se extiende a sus pies?*

*-Lo ven y dan gracias a Dios por su infinita Providencia...”*

1881, Pascual de Sanjuán, Pilar  
“Flora: La educación de una niña”  
Libro de lectura en prosa y verso para niños y niñas



## TAPA:

### SETAS GRATINADAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 300 gr. de setas
- ↗ 6 cucharadas pequeñas de perejil picado
- ↗ 6 dientes de ajo picados
- ↗ 9 cucharadas pequeñas de germen de trigo
- ↗ Aceite de oliva
- ↗ Sal y pimienta al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Mezclamos el perejil, los ajos y el germen de trigo con un poco de aceite hasta formar una salsa suave.
2. Limpiamos las setas y les quitamos el pie. Ponemos los sombreros en una fuente engrasada.
3. Añadimos la salsa y unas gotitas adicionales de aceite.
4. Horneamos a 200 °C durante 15 minutos, o hasta que estén blandas.

*¡Ya están listas para servir!*

#### *¿Lo sabías?*

Las setas tienen un alto contenido en agua ,y en cambio poca grasa. Su contenido en proteínas e hidratos de carbono también es muy bajo, lo que las convierte en un alimento hipocalórico. Además, se han investigado sus posibles propiedades antitumorales y su capacidad para reducir el colesterol.



## **ENSALADA:**

### **RANCHERA**

#### **¿Qué ingredientes necesitamos?**

- ↗** 250 gr. de lentejas
- ↗** 100 gr. de champiñones
- ↗** 3 tallos de apio
- ↗** 2 cucharadas pequeñas de vinagre
- ↗** Media cucharada pequeña de mostaza en polvo
- ↗** 6 cucharadas soperas de aceite
- ↗** Una pizca de ajo molido
- ↗** Sal y pimienta al gusto

#### **¿Cómo los preparamos?**

- 1.** Llevamos a ebullición las lentejas con 1 litro de agua y una pizca de sal y las dejamos cocer a fuego lento hasta que estén tiernas.
- 2.** Las escurrimos y las dejamos enfriar.
- 3.** Cortamos el apio y los champiñones en láminas.
- 4.** Añadimos en una ensaladera las lentejas frías, el apio y los champiñones.
- 5.** La vinagreta debe prepararse en el momento de servir. Para ello colocamos en un cazo el vinagre con la mostaza en polvo y lo mezclamos bien hasta que se disuelva. Incorporamos poco a poco el aceite moviendo constantemente. Agregamos el ajo molido.
- 6.** Añadimos la vinagreta por encima y servimos.





## *¿Lo sabías?*

**Los champiñones mejoran el tránsito intestinal y protegen frente al cáncer de colon y a enfermedades cardiovasculares. Además, constituyen una buena fuente de aminoácidos, ya que, aunque en baja cantidad, contienen todos los esenciales.**



## SOPA:

### DE CEBADA Y SETAS CON TOFU

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ✦ 60 gr. de cebada mondada
- ✦ Un litro y medio de caldo de verduras
- ✦ 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- ✦ 2 cebollas pequeñas o una mediana
- ✦ 2 ramas de apio
- ✦ 100 gr. de setas
- ✦ 125 gr. de tofu
- ✦ 2 cucharadas pequeñas de perejil
- ✦ 2 cucharadas pequeñas de cebolleta picada
- ✦ Sal y pimienta al gusto

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Picamos finamente la cebolla y cortamos el apio y las setas en tiras.
2. En una cacerola ponemos a hervir a fuego lento la cebada y el caldo de vegetales durante unos 20 minutos.
3. En una sartén rehogamos la cebolla y el apio durante cinco minutos a fuego medio.
4. Agregamos las setas a la sartén y dejamos cocer durante otros cinco minutos sin dejar de remover.
5. Añadimos esta mezcla al caldo, removemos y tapamos. Dejamos hervir durante 15-20 minutos.
6. Añadimos el tofu y dejamos hervir otros 10 minutos más.



7. Antes de servir añadimos la pimienta, el perejil y la cebolleta.

### *¿Lo sabías?*

**El apio contiene pequeñas cantidades de compuestos biológicamente activos que pueden actuar en la prevención del cáncer. Además, por su contenido en un aceite volátil, ayuda al cuerpo a deshacerse de impurezas, facilita la digestión, y es muy remineralizante.**



## PLATO PRINCIPAL:

### PUERROS SALTEADOS A LA CREMA DE CHAMPIÑONES

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- ↗ 1 manojo de puerros
- ↗ Una cucharada de azúcar
- ↗ Una pizca de sal gruesa
- ↗ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ↗ ½ kilo de champiñones
- ↗ 3 dientes de ajo
- ↗ 1 cebolleta fresca
- ↗ ¼ de litro de leche
- ↗ Dos cucharadas soperas de nata líquida
- ↗ 1 chorro de jerez
- ↗ Sal al gusto
- ↗ Agua

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Para elaborar los puerros salteados retiramos las hojas verdes y la primera capa del blanco de los puerros. Los lavamos bajo el chorro del agua hasta que no quede nada de tierra. Los troceamos de manera transversal para cortar en rodajas.
2. Colocamos los trozos de puerro en una cazuela baja o en una sartén con un poco de aceite de oliva y a fuego medio.
3. Dejamos que se doren y se caramelicen la parte exterior añadiéndoles un poco de azúcar y de sal gorda. Deben quedar caramelizados en el exterior y al dente en el interior, es decir, ligeramente crudos pero cocinados en el interior.



4. Como queremos servirlos acompañado de una salsa de champiñones, en una cazuela a fuego moderado y con un poco de aceite ponemos el ajo bien picado y la cebolleta. Cuando esté pochado agregamos los champiñones cortados en pequeñito, salteamos el conjunto y agregamos la leche, la nata líquida, y cocinamos a hervor suave durante 10 minutos.
5. Trituramos con ayuda de la batidora hasta formar una crema homogénea, ponemos a punto de sal y reservamos.
6. Servimos salseando los puerros salteados.

### *¿Lo sabías?*

No se conoce con certeza el verdadero origen del puerro, debido a que nunca se ha encontrado una variedad silvestre, pero se cree que procede de Mesopotamia, donde ya se consumía hacia el año 3000 ó 4000 a. C. En la actualidad, en la Península Ibérica su cultivo está más extendido en la zona norte, donde destaca entre otras el País Vasco.



## POSTRE:

### GRANADAS

#### ¿Qué ingredientes necesitamos?

- Zumo de 4 naranjas
- Zumo de 2 mandarinas
- Unas gotas de zumo de lima
- 1 yogur natural
- 1 manzana
- 1 naranja
- 4 cucharadas de pulpa de granada
- 1 cucharadita de piel de lima picada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 6 rodajas de limón
- 6 ramitas de menta fresca

#### ¿Cómo los preparamos?

1. Mezclamos los zumos de naranja y mandarina en un cazo y dejamos que cuezan durante unos 10 minutos para que se reduzcan ligeramente. Añadimos el yogur y mezclamos bien para que adquiera consistencia cremosa. Por último, agregamos zumo de lima al gusto.
2. Pelamos la manzana, le quitamos el corazón y la picamos en dados pequeños. Pelamos la naranja, eliminando toda la parte blanca, y la cortamos también en dados pequeños.
3. Incorporamos las frutas picadas, junto con la granada, a la crema de cítricos y yogur.



4. Vertemos la sopa en recipientes de postre y los dejamos en la nevera hasta el momento de servir.
5. Antes de llevar a la mesa, se espolvorea con piel de lima y canela y se decora con limón o lima y una hoja de menta.

### *¿Lo sabías?*

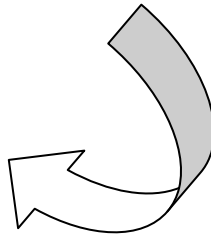
**La granada tiene propiedades astringentes y antiinflamatorias. Además es rica en potasio y baja en sodio, lo que la hace muy recomendable para personas hipertensas.**



## etiquetados...

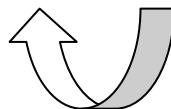


Cuando veamos esta etiqueta estaremos ante un producto en el que se han tenido en cuenta los efectos ambientales: desde la adquisición de materias primas hasta su disposición final.

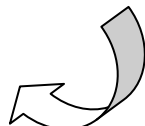


Los productos etiquetados con este logotipo garantizan que proceden de agricultura ecológica que utiliza prácticas de gestión orientadas a mantener ecosistemas de productividad sostenible. Desde julio de 2010 disponemos de un nuevo logo a nivel europeo, bautizado como “EUROHOJA”.

64



En el País Vasco, los alimentos certificados como “ecológicos” deben llevar el código ES-ECO-026-VAS y el sello del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEK).







## de temporada...

		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
VERDURAS	1 Acelga												
	2 Alcachofa												
	3 Apio												
	4 Berenjena												
	5 Berro												
	6 Calabacín												
	7 Calabaza												
	8 Cebolla												
	9 Champiñón												
	10 Col y brécol												
	11 Endibia												
	12 Escarola												
	13 Espárrago												
	14 Espinaca												
	15 Guisante												
	16 Haba												
	17 Lechuga												
	18 Patata												
	19 Pepino												
	20 Pimiento												
	21 Remolacha												
	22 Tomate												
	23 Vaina												
	24 Zanahoria												

		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
FRUTAS	1 Aguacate												
	2 Albaricoque												
	3 Arándano												
	4 Briñón												
	5 Cereza												
	6 Frambuesa												
	7 Fresa												
	8 Granada												
	9 Higo												
	10 Kiwi												
	11 Limón												
	12 Mandarina												
	13 Manzana												
	14 Melocotón												
	15 Melón												
	16 Naranja												
	17 Níspero												
	18 Pera												
	19 Sandía												
	20 Uva												

Fuente: Gobierno Vasco [Departamento de Sanidad]

En **verde** mejor temporada y en **naranja** temporada adecuada.



## webgrafía

<http://www.botanical-online.com/>

<http://www.consumer.es/>

<http://www.consumoresponsable.org/>

<http://www.eneek.org/>

<http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina-de-temporada/>

<http://www.fen.org.es/>

<http://www.gastronomiaycia.com/>

<http://www.idae.es/>

<http://www.mapa.es/>

<http://www.recetascomidas.com/>

<http://recipe.univision.com/>

<http://www.recetasvegetarianas.com/>

<http://www.regmurcia.com/>

<http://www.sabormediterraneo.com/>

<http://www.saludalia.com/>





## **CONSTRUYENDO CRITERIOS PARA UN CONSUMO ÉTICO Y RESPONSABLE**

**[CHECK-LIST DE AUTOEVALUACIÓN]**



## comprobando lo aprendido...

A lo largo de estas páginas hemos analizado los retos asociados a un consumo poco responsable y hemos ofrecido alternativas que pueden ponerse en práctica y que resultarían beneficiosas para nuestra salud, la sociedad, la protección del medio ambiente (presidido por el cambio climático), y por supuesto para los animales, entre otras cosas.

Ahora llega el momento de examinar nuestros hábitos. ¿Somos unos consumidores éticos y responsables? ¿Practicamos acciones sostenibles? ¿Cuánto nos queda por mejorar en estos aspectos? Para comprobarlo nada mejor que realizar este sencillo test, cuyos resultados arrojarán luz sobre nuestros puntos fuertes y débiles.



## Check-list para un consumo ético y responsable

### 1. Cuando vas a la compra, ¿llevas algo para transportarla luego?



- a) No, la almaceno en las bolsas de plástico que dan o venden en las tiendas.
- b) Si, llevo mis propias bolsas de plástico que he adquirido previamente.
- c) Si, voy con mis bolsas de tela o con mi carrito de la compra.

### 2. Al adquirir un producto, ¿tienes en cuenta si es fresco?

- a) Si, sólo compro cosas frescas.
- b) Suelo intentar que sea fresco, pero a veces adquiero productos congelados.
- c) Me es indiferente. No es una cuestión relevante en mis decisiones.



### 3. ¿Sueles comprar productos a granel?



- a) Sí, siempre que haya opción.
- b) No me fijo en si es a granel o no.
- c) Prefiero que vengan bien envasados, porque está todo más organizado.



4. ¿Te fijas si los productos llevan el etiquetado ecológico?

- a) No sé distinguirlo.
- b) Siempre lo compruebo.
- c) A veces me fijo.



5. ¿Tienes en cuenta la temporada de cada fruta y verdura a la hora de consumirla?



- a) Sí, siempre consumo cada producto en su temporada óptima.
- b) Trato de tenerlo en cuenta, pero a veces no sigo las temporadas de forma estricta.
- c) La verdad es que no, aunque reconozco que en temporada es cuando tienen su sabor óptimo.

82

6. ¿Intentas que los productos que consumes sean locales?

- a) Si, siempre que es posible compro productos de la tierra.
- b) No suelo fijarme en la procedencia de los productos.
- c) Si, de hecho suelo adquirir las frutas y verduras en la plaza en la que venden los agricultores sus productos.





**7. ¿Crees que la carne no puede sustituirse porque no hay ningún alimento que aporte las mismas proteínas?**



- a) Está claro que no.
- b) No soy un experto, aunque sospecho que es insustituible.
- c) No, los cereales combinados con legumbres tienen proteínas de la misma calidad que la carne o el pescado.

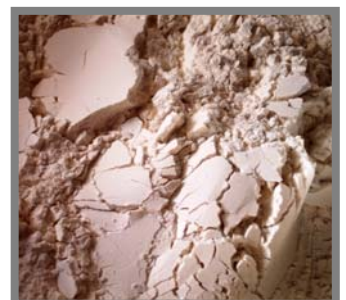
**8. ¿Sabes si consumes transgénicos?**

- a) No los consumo, ya que compruebo que en la etiqueta de los productos que adquiero no ponga que son Organismos Modificados Genéticamente (OMG).
- b) No lo sé, pero me gustaría pensar que no los consumo.
- c) Lo desconozco, aunque si han sido previamente inspeccionados, no creo que sean nocivos para la salud.



**9. ¿Consumes muchos productos que contengan harinas refinadas o procesadas?**

- a) No tengo ni idea.
- b) No, trato de que todo lo que consumo esté lo menos elaborado posible.
- c) En general no, aunque a veces caigo en la tentación.







**10. ¿Compras yogures de sabores?**

- a) Sí, reconozco que me encantan los que tienen colores llamativos.
- b) No, les hecho fruta o cereales si quiero que tengan sabor.
- c) A veces, pero de los que tienen trocitos de fruta.



**11. ¿Sueles tomar leche desnatada, yogures Light o BIO...?**

- a) Suelo tomar yogures BIO para mantenerme saludable.
- b) Sí, sobre todo cuando veo que me quiero quitar unos kilitos.
- c) No tomo nunca leche desnatada. Me parece que no tiene sabor ni propiedades nutritivas.



**12. ¿Te fijas en la numeración que llevan los huevos?**

- a) La verdad es que no.
- b) Sí, así sólo adquiero los de categoría ecológica.
- c) Sí, pero también tengo en cuenta la diferencia de precio entre unos tipos y otros.





**13. ¿Cuántas veces consumes carne o pescado a la semana?**



- a) Ninguna, porque sigo una dieta vegetariana.
- b) Una o dos veces.
- c) Prácticamente todos los días.

**14. ¿Tienes en cuenta si una especie está en peligro de extinción antes de consumirla?**

- a) Por supuesto. No consumo especies como el atún rojo, por ejemplo.
- b) Intento tenerlo en cuenta y consumir ese tipo de especies, pero sólo en ocasiones especiales.
- c) No, más que nada porque desconozco cuáles son las especies en peligro de extinción.



**15. Si los productos indicasen su huella de carbono o emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) asociadas a su producción, ¿sería un criterio a tener en cuenta en tu elección?**

- a) Sí, sería interesante conocer qué productos y marcas tienen en mente las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas.
- b) No lo sé. No sabía que hubiese emisiones asociadas a la producción de una manzana.
- c) No es algo que me parezca relevante.



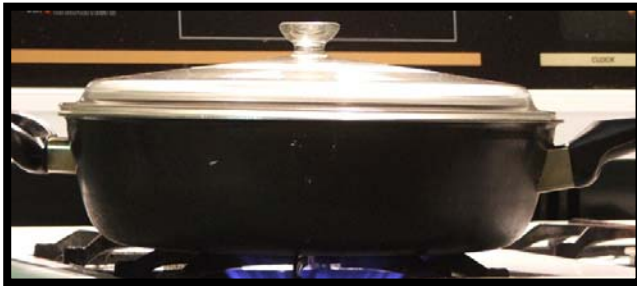


**16. ¿Dónde descongelas los alimentos?**

- a) En el microondas o el horno.
- b) En la nevera.
- c) Al aire libre.



**17. ¿Mantienes tapados los recipientes mientras cocinas?**



- a) Sí.
- b) No.
- c) Depende.

**18. ¿Cueces los alimentos de forma suave o lo haces usando la máxima potencia del fuego?**

- a) Suelo hacerlo de forma suave.
- b) Indiferentemente.
- c) No suelo tener tiempo para hacerlo de forma suave.



**19. ¿Usas habitualmente ollas express?**

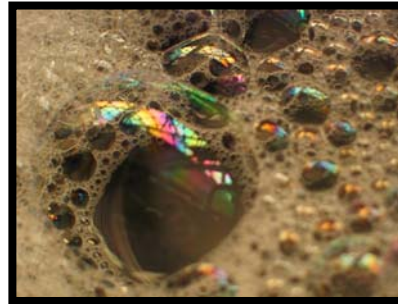


- a) Sí, para casi todo.
- b) Depende de qué platos quiera cocinar.
- c) No, me da miedo que explote.



20. ¿Sabes si tu detergente usa percarbonato?

- a) No lo sé.
- b) No, no usa.
- c) Sí, usa.



21. ¿Usas detergente concentrado o en pastillas?



- a) Concentrado.
- b) En pastillas.
- c) Alterno.

22. Al lavar la ropa, ¿usas suavizantes?

- a) Sí, siempre.
- b) Depende del tipo de ropa.
- c) No, nunca.



23. ¿Usas lejía como limpiador?



- a) Nunca; la considero muy peligrosa.
- b) Habitualmente sí.
- c) Sólo en contadas ocasiones.



**24. ¿Evitas los productos de limpieza que no listan sus ingredientes?**



d)

- a) Sí, aunque si es una marca de confianza lo adquiero igualmente.
- b) No me fijo en ese tipo de detalles.
- c) Sí, siempre lo hago.

**25. ¿Usas ambientadores químicos en casa?**

- a) Sí, porque ayudan a mejorar el olor.
- b) No.
- c) A veces, si ha habido mucha gente.



**26. ¿Usas plantas como ambientadores naturales?**

- a) Sí, porque me encanta el olor que desprenden.
- b) Compró flores de vez en cuando.
- c) No, no me gustan.



**27. ¿Intentas que tus prendas estén elaboradas con materiales reciclables?**

- a) Sí, intento no dañar el medio ambiente con mis elecciones.
- b) No es un criterio que suela tener en mente.
- c) Si puedo permitírmelo, sí es un factor que tengo en cuenta.





28. **¿Evitas llevar prendas de cuero y, en general, de piel?**



- a) Las llevo en contadas ocasiones.
- b) Sí.
- c) No.

29. **¿Adquieres en ocasiones prendas elaboradas según los criterios del Comercio Justo?**

- a) Sí, a menudo.
- b) De vez en cuando.
- c) No, no tengo ninguna.



30. **Echa un vistazo a tu armario. ¿Consideras que tienes más ropa de la que realmente necesitas?**



- a) Sin duda.
- b) Sí, pero no en exceso.
- c) Considero que tengo la justa y necesaria.

31. **¿Reutilizas tu ropa antigua haciendo nuevas combinaciones?**

- a) Sí, es algo que me encanta, porque es sostenible y creativo.
- b) Rara vez. Cuando algo se pasa de moda, ya no me gusta.
- c) No. Lo pasado, pasado está.





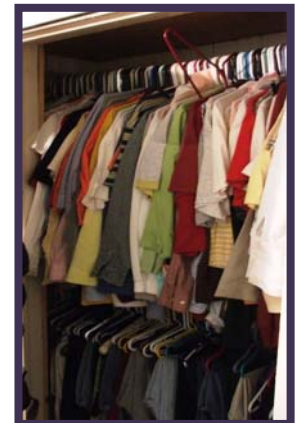
32. **¿Reciclas tu ropa intercambiándola con otra gente?**



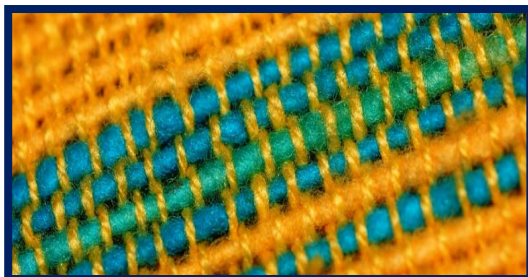
- a) Sí, entre mi grupo de amigos solemos cambiar ropa que no convence.
- b) No, porque mi ropa es mía.
- c) Lo he hecho en alguna ocasión.

33. **¿Sueles donar la ropa que ya no usas?**

- a) Siempre.
- b) De vez en cuando, aunque reconozco que mi armario necesita una limpieza urgente.
- c) No, me gusta almacenarla. Nunca se sabe cuándo podrá ser útil otra vez.



34. **¿Tus prendas están elaboradas con fibras naturales?**



- a) Por lo general sí.
- a) Por lo general sí.
- b) Realmente no lo sé.
- c) Siempre. No uso otro tipo de tejidos.



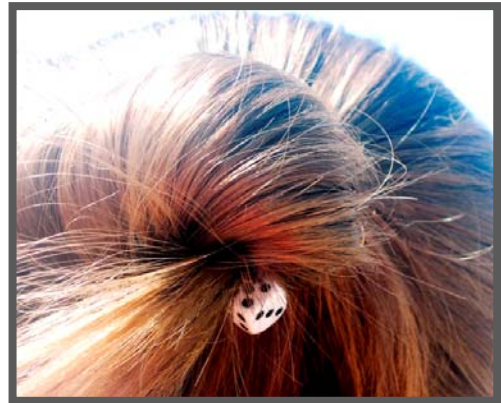
**35. ¿Usas cosméticos naturales?**

- a) No, uso los habituales.
- b) Elaboro yo misma la mayoría de mis cosméticos.
- c) Intento comprarlos en herboristerías.



**36. ¿Sueles usar laca, gomina o espuma para peinarte?**

- a) No.
- b) Siempre. Si no, no hay forma de domar mi pelo.
- c) Sólo en ocasiones especiales.







## RESULTADOS

	A	B	C
1	1	2	3
2	3	2	1
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	2	1	3
7	1	2	3
8	3	2	1
9	1	3	2
10	1	3	2
11	2	1	3
12	1	3	2
13	3	2	1
14	3	2	1
15	3	2	1
16	1	2	3
17	3	1	2
18	3	2	1

	A	B	C
19	3	2	1
20	2	1	3
21	1	3	2
22	1	2	3
23	3	1	2
24	2	1	3
25	1	3	2
26	3	2	1
27	3	1	2
28	2	3	1
29	3	2	1
30	1	2	3
31	3	2	1
32	3	1	2
33	3	2	1
34	2	1	3
35	1	3	2
36	3	1	2



## DIAGNÓSTICO

### 108-72 puntos

**¡Enhorabuena!** ¡Eres un consumidor responsable! Esperamos que las alternativas que hayas leído a lo largo de la *Guía* te hayan resultado interesantes y te hayan servido para aprender más sobre el tema. Ahora sólo te queda intentar concienciar a tu entorno de que si todos ponemos nuestro granito de arena podemos hacer mucho por el planeta. ¡Sigue así!

### 71-52 puntos

**Estás en la senda adecuada.** Sabes que aún hay acciones diarias que deberías mejorar, pero te has percatado de que ya realizas algunas de ellas. Probablemente, en la *Guía* hayas leído alguna alternativa que podrás llevar a cabo, y el check-list te habrá aclarado alguna área de mejora. Esperamos que hayas tomado nota y que continúes trabajando en la misma línea.

### 51-36 puntos

**Te queda un largo camino por recorrer...** Si sólo has conseguido esta puntuación es hora de que te replantees tus hábitos diarios. Seguramente, esta *Guía* te habrá ofrecido algunas pautas que puedas poner en práctica, y quizá algunas de tus respuestas en el test te habrán hecho enrojecer. ¡No desespere! ¡Nunca es tarde! Aún puedes mejorar y convertirte en un consumidor responsable, con todas las ventajas que ello conlleva para ti y para el planeta que habitas.