

## Los amigos:

Esta comida ha sido posible gracias a los productores y distribuidores de productos ecológicos de nuestra región. Para comer más sano y rico y cuidar de nuestra tierra no dudéis en poneros en contacto con ellos:

### Natalia Nuñez de A Curuxa Verde

Su tienda en la Mercado de Abastos de Cacabelos tiene de todo. Ella nos ha conseguido todos los productos y proveedores. 659 687 832

### Manuel Canedo Lago

Agricultor ecológico y miembro de la asociación La Olla Berciana. Es quien nos ha servido las verduras. 626 212 040

### Jorge López Corcoba

De su explotación frutícola en Arganza vienen las cerezas. 610 570 938

### Yerai

Hace pan ecológico en su horno en Compludo. 691 641 698

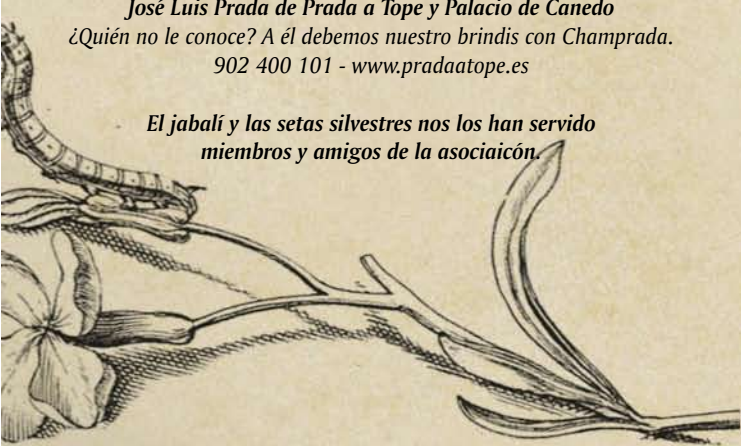
### Jorge Vega García de Bodegas Puerta del Viento

Ingeniero agrícola y enólogo, nos ha traído su tinto Puerta del Viento. 609 134 798 - <http://bodegaspuertadelviento.com>

### José Luis Prada de Prada a Tope y Palacio de Canedo

¿Quién no le conoce? A él debemos nuestro brindis con Champrada. 902 400 101 - [www.pradaatope.es](http://www.pradaatope.es)

El jabalí y las setas silvestres nos los han servido miembros y amigos de la asociación.



ASOCIACIÓN  
EN DEFENSA DE  
TIERRA SECA  
BIERZO ALTO

[www.tierraseca.es](http://www.tierraseca.es)



ORGANIZA



ASOCIACIÓN  
EN DEFENSA DE  
TIERRA SECA  
BIERZO ALTO

PARTICIPAN



COLABORAN



LA  
CRÓNICA



PATROCINA



ASOCIACIÓN  
EN DEFENSA DE  
TIERRA SECA  
BIERZO ALTO

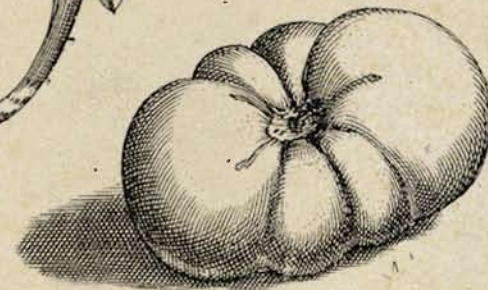
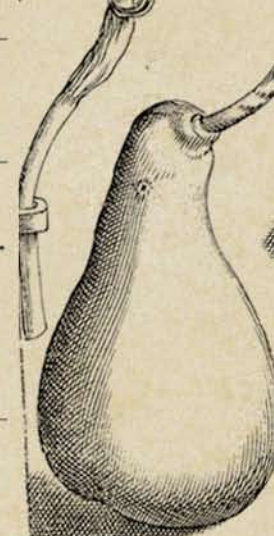
junio 2011  
VI JORNADAS  
SOBRE MEDIO AMBIENTE  
EN TIERRA SECA



DE LA TIERRA A LA MESA

Gran degustación gastronómica  
de productos ecológicos y naturales bercianos

-El Valle, 19 de junio de 2011-





## La comida:

*Ensalada con queso de cabra, pipas y sésamo a la vinagreta de mostaza antigua y miel*

*Jabalí guisado con setas silvestres con verduritas de la huerta salteadas al aroma de nuestro monte*

*Cerezas del Bierzo con crema de yogur ecológico y limón*

*Vinos ecológicos*

*Cava*

*Café, música y baile*

## Los productos ecológicos:

- Son más saludables. Están libres de residuos tóxicos sustancias artificiales. Contienen más vitaminas, minerales, antioxidantes, hidratos de carbono y proteínas.
- No contienen aditivos sintéticos. Que pueden provocar problemas de salud como insuficiencias cardíacas, osteoporosis, migrañas e hiperactividad.
- No contienen pesticidas. Diferentes estudios toxicológicos demuestran la relación entre los pesticidas y patologías como el cáncer, las alergias y el asma.
- No contienen organismos genéticamente modificados. Así se conserva la variedad genética de las especies y la riqueza de los paisajes.
- No contienen antibióticos. Los animales se cuidan de forma preventiva, evitando el uso de antibióticos, tranquilizantes u hormonas.
- Son sostenibles con el medio ambiente. Evitando la contaminación de la tierra, el agua y el aire.
- Tienen máximos niveles de calidad. Ya que están sujetos al control de las empresas de certificación. La ganadería ecológica permite que los animales crezcan a su ritmo natural y en condiciones de vida adecuadas. Además se potencian las variedades autóctonas.
- Son respetuosos con la naturaleza. Contribuyendo a la preservación del ecosistema y al desarrollo rural sostenible.
- Son más sabrosos y se conservan mejor. Al ser elaborados de forma artesanal, recuperan los gustos originales y tienen mejor sabor.

*“Me dice mi abuelo y tiene razón,  
que si como del huerto me haré un mocetón.  
¿Y tú, ecológico o no?”*

Manuel Marcos Otero, 8 años  
Ganador del concurso Del Bosque a la Mesa

## Los productos del Bierzo:

- Comer productos de nuestra comarca es bueno para la economía local. Un euro gastado en productos de la zona genera el doble de riqueza.
- Los productos locales son más frescos. Los productos transportados de lejos pueden haber estado semanas en congeladores.
- La comida local sabe mejor. Un producto recolectado ayer tiene mucho más sabor que uno recolectado antes.
- Tardan más en estropearse. Los productos recolectados cerca son recién cogidos, tienen menos conservantes y duran más tiempo.
- Comer de esta forma reduce emisiones de gases contaminantes. Los medios que transportan los productos de lugares lejanos provocan elevadas emisiones de CO<sup>2</sup>.
- Comemos productos de temporada. Al consumir productos locales comemos productos de temporada que son más sanos y baratos.
- Conoces de donde vienen tus alimentos. Siempre es más reconfortante sentarte a comer sabiendo de donde proceden los productos.
- La comida local es variada. Un agricultor que no produce en masa puede dedicarse a producir diferentes productos.
- Impides monopolios. El 80 % de los productos se distribuyen en España por 5 empresas las cuales hacen y deshacen en cuanto a precios finales y a qué se produce y cómo.
- Apoyas el desarrollo sostenible de las tierras donde se producen.

*“Fue en un pequeño hostel donde le sirvieron  
unas rodajas de cecina, pimientos, botillo con  
guarnición de setas, pera y manzana, y todo  
aquello acompañado de una buena copa de vino”*

Gonzalo Castellanos Arias, 14 años  
Ganador del concurso Del Bosque a la Mesa

