

# Eco boletín

Alimentación ecológica para escolares y sus familiares

nº2 • febrero 2012

## Almuerzos sanos y ecológicos

### FRUTA ECOLÓGICA TAMBIÉN PARA ALMORZAR



Desde el mes de noviembre la fruta sobrante de la comida se ofrece los martes y jueves como complemento al almuerzo. La fruta se sitúa junto a la puerta de salida al patio, para que el niño o niña que lo desee pueda coger una pieza para almorzar. Una costumbre muy sana y ... ¡riquísima!

Las peras y manzanas son ecológicas y el resto de fruta es convencional. Si la experiencia sigue teniendo tanto éxito, se ofrecerá fruta más días.

## Nuevos personajes para el Eco boletín



**ALIMENTOS ECOLÓGICOS**  
buenos para la naturaleza,  
buenos para mí





¿Sabes en qué se diferencia una naranja ecológica de una naranja normal?

AMBAS SOMOS MUY BENEFICIOSAS PARA TU ORGANISMO, YA QUE ENTRE OTRAS MUCHOS NUTRIENTES, TE APORTAMOS FIBRA Y MUCHA VITAMINA C, PARA REFORZAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO Y PROTEGERTE CONTRA LOS RESFRIADOS. PERO YO, ADEMÁS, CRECÍ EN UN ÁRBOL CULTIVADO DE FORMA TRADICIONAL, ABONADO CON ABONO NATURAL, SIN TRATAMIENTOS DE HERBICIDAS O PLAGUICIDAS, PARA RESPETAR LA BIODIVERSIDAD Y LA FERTILIDAD DE LA TIERRA QUE ME ALIMENTA.



## PARA DIVERTIRTE

# Recetas con Naranja

### > Ensalada con naranja ecológica

Prueba a poner trozos de naranja ecológica en la ensalada... ¡está buenísimo!

### > Mermelada de naranja ecológica

Pide ayuda a un adulto, y elabora tu propia mermelada para el desayuno.

**Ingredientes:** 3 naranjas ecológicas grandes (750 gr), 600 gr de azúcar, Zumo de un limón

**Preparación:** Lava y pela las naranjas. Trocea la pulpa y si tiene pepitas, quítaselas. Corta en tiras finas la piel y añádesela a la pulpa.

Pon todo en una cazuela, y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos, removiendo de vez en cuando. Añade después el azúcar y el zumo de limón, remueve y cuece otros 10 minutos. Cuando veas que la mermelada no está muy líquida, retira la cazuela y deja enfriar.

¡Qué aproveche! (Y guárdanos un poquito)



# Buenas razones para consumir ALIMENTOS ECOLÓGICOS



- **Porque en su obtención se respeta el bienestar animal:** el reglamento europeo contempla medidas específicas para la ganadería ecológica con el fin de evitar el estrés de los animales y para potenciar que crezcan a su ritmo natural y en unas condiciones de vida adecuadas.
- **Los animales no son manipulados artificialmente** o de manera intensiva para lograr una mayor producción, y no se practica la inseminación artificial ni se emplean hormonas.
- **La alimentación de los animales se basa en pastos**

**naturales**, leche de su propia madre, y piensos y forrajes ecológicos procedentes en su mayoría de la propia explotación ganadera.

- **Se potencian las razas autóctonas**, que son las que mejor se adaptan a las condiciones de la zona.
- **Se limita estrictamente** el uso de antibióticos.

## Alimentos Ecológicos: 100% alimento



### > La Euro-Hoja

El etiquetado de los alimentos y productos ecológicos de la Unión Europea

Desde el 1 de julio de 2010, la UE introduce un nuevo logotipo para garantizar que los productos que se adquieren están producidos conforme al Reglamento en agricultura ecológica de la UE, o, en el caso de alimentos importados, de acuerdo con una serie de normas equivalentes cuando no idénticas.

Quienes adquieren productos con la euro-hoja pueden estar seguros además de que:

- » El alimento está libre de Organismos Modificados Genéticamente (OMG).
- » El producto debe haberse producido o importado por un operador sujeto a las medidas de control aplicadas por un organismo o autoridad de control designada.
- » Identifica al productor, al transformador o al vendedor y lleva el nombre o código del organismo de inspección.

El uso del logotipo de la UE es obligatorio para los alimentos preenvasados a partir del 1 de julio de 2010. Para productos importados es de uso voluntario.



## Alimentación ecológica para escolares y familiares



### GRUPOS DE CONSUMO

En la actualidad existe más de una docena de grupos de consumo de alimentos ecológicos en toda Navarra, en lugares como Sakana, Estella, Pamplona, Lumbier, Artajona, Valle de Aezkoa, Valle de Salazar y Mutilva. Si quieres incorporarte al **Grupo de Consumo del Valle** ponte en contacto con la oficina de **NATURGUNEA** y te informaremos.



## Próximas actividades

### Catas de infusiones ecológicas

Degustación de infusiones de plantas medicinales de cultivo 100% ecológico...



- **Día 24 de febrero**, de 15.30 a 16.30 h, en el Colegio San Pedro.
- **Inscripciones** en el 012 hasta el 20 de febrero.
- **Actividad gratuita**
- **Plazas limitadas.**



## Nuevos personajes para ilustrar el Ecoboleín

Los alumnos del colegio público San Pedro han participado en el concurso de dibujo organizado por Naturgunea para elegir a



los personales que ilustrarán el Ecoboleín. De todos los presentados, se han elegido los trabajos de los siguientes autores, que recibirán un surtido de productos ecológicos y de comercio justo: Carmen Alaez, Sara Pequeño, Samuel Medranda, María Zubieta, Daniel Sáenz y Ana Mañas.

### Alimentos ecológicos de temporada en invierno



naranja



brécol



alcachofa



guisantes



ajos tiernos

“La producción ecológica contribuye a la diversidad biológica y a la preservación de las especies y los hábitats naturales”