



BESOS

BOLETÍN Número 12 • Diciembre 2002

sumario

	Pág.
<i>Campaña: Navidades de 100 euros</i>	1
<i>La leche: elaboración y empresas del sector</i>	3
<i>Días de descanso en el cortijo Aloe Vera</i>	7
<i>GAP: nuevo proyecto Huerta de San Lorenzo</i>	8
<i>Guía Roja y Verde de transgénicos de Greenpeace</i>	9
<i>Direcciones útiles:</i>	11
• <i>Librería de mujeres</i>	
<i>Especial Recetas:</i>	12
• <i>Yogurt casero</i>	

Red de Balances de Economía Solidaria

(Comisión de Consumo de Ecologistas en Acción)
C/ Marques de Leganés, 12,
28004 Madrid
Fax: 91 531 26 11
<http://www.nodo50.org/besos>
e-mail: besos@nodo50.org

Organiza y promueve:
Movimiento Internacional de Reconciliación
Ecologistas en acción
Comunidad Aletheia

editorial

Aquí estamos con un nuevo boletín de la campaña de ABESOS. Nos hemos hecho un poco de rogar pero como sabéis hemos andado en eso de revisar y replantear un poco la campaña. Por suerte (o por desgracia) seguimos aquí, con nuevas ideas que ya os iremos comentando. De momento habréis notado que estáis recibiendo el boletín en papel de nuevo (qué perspicaces), y eso se debe a que en las encuestas much@s de vosotr@s manifestasteis que os resultaba más útil. La parte mala de la noticia es que de nuevo os pediremos pelillas para el 2003, unos cinco euros. Antes eran 1000 pelas así que seremos uno de esos casos raros en los que con el euro se economiza. Para ello deberíais hacer el ingreso durante el mes de Enero en el número de cuenta de siempre. Si no lo tenéis, podréis encontrarlo en la página 11 de este boletín, en la ficha de inscripción. Si para el envío del próximo número (que esperemos sea por marzo) no hemos recibido notificación de tu ingreso, entenderemos que prefieres seguir recogiendo el boletín en la página web (tras nuestro aviso por correo electrónico) y no quieres que te lo enviemos por correo ordinario. Con estos 5 euros intentaremos sufragar los gastos de papelería y correo durante un año como mínimo.

En este boletín encontraréis información de Opciones sobre el sector lácteo y datos sobre las listas de transgénicos de Greenpeace. Os transmitimos un llamamiento de la Librería de mujeres en Madrid y os invitamos a participar en una campaña "Navidades a 100 euros". El GAP nos presenta su nuevo proyecto con el cual poder invertir nuestro dinero de manera alternativa y, para vuestros días de descanso, una idea. También nos gustaría que participáseis en un nuevo intento de mejorar la comunicación entre nosotr@s que os explicamos en una nota adjunta.

Hasta el año que viene.

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA

Intermon Oxfam recoge firmas contra Nestlé por su intención de cobrar una deuda al gobierno de Etiopía
(www.intermonoxfam.org/denuncia)

C A M P A Ñ A

NAVIDADES A 100 EUROS

INTRODUCCION

Todos sabemos que la época del año en la que se produce un mayor y más intenso incremento del consumo son las fiestas navideñas. Prácticamente despojadas de sus significados tradicionales, ya sean paganos o cristianos, estas fiestas se han convertido, merced a los valores imperantes en nuestra sociedad, en una loca carrera por consumir.

ANTECEDENTES

Desde hace tiempo las Navidades y su parafernalia consumista se han convertido en objetivo de diferentes campañas de denuncia y de crítica. Algunas han buscado simplemente poner de manifiesto la aberración del sistema socioeconómico imperante; otras han pretendido hacer su denuncia proponiendo una implicación real de los participantes. Este último es el caso de la campaña organizada en Estados Unidos en 1997 con el nombre de "Navidades por 100 dólares". En ella se invitaba a los participantes a hacer una reflexión sobre el auténtico significado de las fiestas navideñas, sobre el mundo de desigualdades en que vivimos, y lo más nuevo, a que hiciesen un esfuerzo para limitar su gasto en esas fechas a un máximo de 100 dólares.

UNA PROPUESTA PARA LAS NAVIDADES DE ESTE AÑO

Retomando la experiencia estadounidense, desde BESOS pensamos que sería interesante abordar las Navidades 2002 - 2003 con una pequeña campaña que promueva la austeridad limitando nuestro gasto esta época a 100 euros.

Quizás parezca una cantidad desorbitada, pero si la comparamos con la media que gastan los españoles y los conceptos que en principio pretende cubrir (comidas, cenas, regalos, adornos), nos daremos cuenta que resulta una cifra razonable.

Es probable que resulte fácil gastar 100 euros o menos en los productos típicamente navideños, pero si lo pensamos bien la cosa tiene su complicación; entre otras razones porque la presión social a la que estamos sometidos es enorme. Por ejemplo, tenemos el caso de la lotería. Un análisis crítico de la lotería nos conduce a la conclusión de lo absolutamente pro-capitalista que es este tipo de sorteos. Según Antonio Cuadrado, un estudioso de los medios de comunicación de masas y su relación con el consumo, el sorteo de lotería refleja uno de los ideales del capitalismo: máximo beneficio con la menor inversión y sin ningún esfuerzo. Aunque habrá quien no suscriba totalmente esta tesis, en general todos estamos de acuerdo en que el gasto en lotería resulta desproporcionado. Pues bien, ¿quién de

nosotros no tiene ya alguna participación?. Por todas partes nos regalan o casi nos imponen la compra de participaciones y de décimos (existen empresas en las que el importe de la lotería se le descuenta a los empleados de su nómina).

ALCANCE DE LA CAMPAÑA

Para este año pensamos que sería interesante que se circunscribiese a los miembros de la red de BESOS, pues se supone que tod@s nosotr@s tenemos clara conciencia de lo que son las Navidades y de los esfuerzos que realizamos cotidianamente para desviar y reducir nuestro consumo. Además si quisiésemos lanzar la idea al público en general habría que elaborar una serie de materiales y estrategias que requieren de un tiempo del que no disponemos. Puedes ser una buena campaña para el próximo año.

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMPAÑA

La idea sería que a la vez que cumplimentáis los balances, anotaseis vuestros gastos en productos navideños, así como si son desviados o no, y si los habéis logrado reducir hasta los 100 euros o menos. Igualmente indicarnos cuales han sido vuestras dificultades, la manera en que lograsteis reducir gastos y consumos, etc. Es decir, que sea una seguimiento no sólo cuantitativo sino, y esto es muy importante, cualitativo. En el siguiente boletín haríamos un balance de cómo nos fue a tod@s la campaña. Muy importante: no esperéis a hacer el balance mensual para enviarnos la información sobre como os ha ido esta campaña. Con independencia de si rellenáis o no la hoja mensual, por favor enviarnos la plantilla sobre estas "Navidades de 100 euros" en cuanto os sea posible.

PRODUCTOS TÍPICAMENTE NAVIDEÑOS

No está de más que nos pongamos de acuerdo en cuales son los productos típicamente navideños. Aquí va una lista:

- Lotería del sorteo de Navidad y de Año Nuevo (El del Niño).
- Adornos.
- Ropa para fiestas (Nochebuena, Navidad; Noche Vieja, Año Nuevo, Reyes).
- Regalos.
- Los alimentos y la bebida para estos eventos (comidas y cenas de los días 24, 25 y 31 de diciembre; y 1 y 6 de enero).
- Dulces (la famosa bandeja con turrónes y mazapanes que suele haber en todas las casas).
- Los espectáculos (fiestas o sesiones de teatro o cine con cotillón incluido).
- Las comidas fuera de casa (tipo comida de los compañeros de trabajo con motivo de las fiestas).

LA HERRAMIENTA

Al igual que existe una plantilla para los balances, os sugerimos la siguiente, muy sencilla, para esta campaña:

CONCEPTO	GASTO ORDINARIO	GASTO DESVIADO	GASTO TOTAL	ELEMENTO ANULADO/REDUCIDO/SUSTITUIDO
Lotería				
Adornos				
Ropa				
Regalos				
Carnes				
Embutidos				
Ahumados				
Pescado y mariscos				
Frutas y verduras				
Dulces				
Bebidas alcohólicas				
Bebidas no alcohólicas				
Espectáculos				
Comidas fuera de casa				
TOTAL				

Espacio para explicaciones sobre reducción y desvío del consumo

--

Espacio para explicaciones sobre dificultades encontradas

--

LA

LECHE

Elaboración y empresas del sector



En el número de Julio/Septiembre de la revista Opciones que edita el CRIC se publicó un análisis muy interesante sobre el sector lácteo. Hay información sobre el proceso de elaboración de la leche, la leche procedente de ganaderías ecológicas, las empresas del sector, etc. Nos ha parecido interesante haceros llegar parte de esa información resumida en este boletín, que esperamos os resulte útil.

LA LECHE COMO ALIMENTO

La leche contiene un 85% de agua, un 4% de grasas, un 3'5 de proteínas (la más abundante la caseína), y un 1% de minerales y vitaminas. Es rica en calcio (120 mgr por cada 100gr), en fósforo, magnesio, sodio y oligoelementos. Las vitaminas más abundantes son la A, la B2 y la B12.

Para digerir la lactosa necesitamos un enzima, la lactasa. Cuando nacemos tenemos lactasa en el intestino, pero la vamos perdiendo y antes de llegar a los cuatro años apenas nos queda. Este proceso es similar al resto de los mamíferos. Sólo en el norte de Europa el nivel de lactasa se mantiene alto, porque las condiciones climáticas no favorecen la fabricación de vitamina D y la absorción de calcio. Sin lactasa la lactosa no se absorbe, causando en muchas personas malestar y diarrea. En el yogur y los quesos la fermentación transforma la lactosa, por lo que son más digestivos incluso para algunas personas con intolerancia a la lactosa.

LA LECHE ECOLÓGICA

En Europa el mercado de leche y lácteos ecológicos aumenta entre un 25% y un 30% cada año. La diferencia con la leche convencional está en la forma en la que se han cuidado las vacas. Lo que hace que la leche ecológica no contenga residuos de productos químicos ni de antibióticos, y tiene menos riesgo de estar contaminada con metales pesados. En la leche convencional tampoco debería haberlos pero es más difícil garantizarlos y puede haber, entre otras, sustancias organocloradas que son muy tóxicas.

En la ganadería convencional todo está destinado a que las vacas produzcan lo más posible. Se eligen las vacas más productivas por selección genética. A los terneros nos se les deja mamar. Se les queman los cuernos a los tres meses (desastado) para evitar accidentes. Al ternero se le alimenta con leche de vaca o en polvo en biberón. Las vacas se alimentan en gran medida con piensos a los que con frecuencia se le añaden suplementos dietéticos y medicamentos. La sobreexplotación provoca mamitis con frecuencia por lo que

se les administran antibióticos (mientras están en tratamiento la leche no se puede comercializar). Hace cuatro años se denunció en España el uso de la hormona transgénica rBGH o BST para incrementar la producción. Hoy parece que su uso está erradicado.

En la ganadería ecológica no se desastan los terneros. La leche en plover está prohibida en la alimentación del ternero. La comida de las vacas tiene que provenir de cultivo ecológico o en conversión. Los piensos no pueden representar más de un 40% de la dieta. Está prohibidos como aditivos los antibióticos y otros medicamentos, los estimulantes del crecimiento y los ingredientes transgénicos. Las vacas deben tener acceso a pastos y no puede haber más de dos vacas por hectárea de pasto para evitar la sobreexplotación de los prados y la acumulación de nitrógeno en el suelo. La mamitis es más infrecuente por el ejercicio y mejor alimentación, y en caso de enfermedad se han de usar sobre todo productos fitoterapéuticos, homeopáticos y oligoelementos. Los medicamentos convencionales sólo se usan en último caso y bajo control veterinario. Está prohibido el uso de hormonas. Los establos tienen que tener al menos seis metros cuadrados por vaca y en las zonas de ejercicio libre 4'5. Las vacas sólo pueden atarse por motivos de seguridad y durante periodos limitados.

LA ELABORACION

En el proceso industrial la leche se somete a todos o algunos de los procesos siguientes:

- 1 **Refrigeración y recogida:** la leche recién ordeñada se guarda en un tanque, enfriándola a 4°C en dos horas. Tanto en organismos oficiales como en las empresas lácteas se analiza toda la leche que se recoge.
- 2 **Clarificación o limpieza:** la leche se filtra o bien se centrifuga para sacar la suciedad y otras partículas sólidas.
- 3 **Pasteurización:** se suele llevar la leche a 70°C- 75°C durante unos 15 segundos. El objetivo es eliminar todos los microbios patógenos y casi todos los no patógenos. Si está destinada a esterilizarse también se puede termizar: llevarla a 60°C- 65°C durante más tiempo, conservándola así hasta el siguiente proceso.
- 4 **Desnatado:** por centrifugación se separa la grasa. Se puede separar más o menos grasa, obteniendo los diferentes grados de desnatado. También se puede obtener leche semidesnatada mezclando leche entera con desnatada.

5 Aditivos: están permitidos los estabilizantes (sobre todo en la desnatada esterilizada), emulgentes, etc. En los últimos años está de moda la leche con minerales, vitaminas, fibra, y otros nutrientes, que se añaden en polvo en este punto del proceso. Todo aditivo debe figurar en la etiqueta.

6 Homogenización: Al someter a la leche a una presión alta se rompe la membrana de los glóbulos de grasa de forma que esta se dispersa y no se acumula en la superficie. Fundamentalmente se hace para mejorar el aspecto.

7 Esterilización (UHT): se calienta la leche a 140 °C unos tres segundos. Hay varias técnicas siendo la upe-risación la más usada. El objetivo es parar toda la actividad biológica para que se mantenga más tiempo inalterada. La elevada temperatura provoca que se rompan cadenas de aminoácidos de las proteínas y que se desnaturalicen algunas vitaminas. Esto hace perder gusto y valor nutritivo a la leche UHT frente a la pasteurizada pero alarga hasta cinco meses su caducidad (frente a la semana que dura la pasteurizada)

8 Envasado: la mayoría se envasa en tetabrik. El envase tiene una capa de plástico, una de aluminio y una de papel. Sólo se puede separar el papel porque separar el aluminio y el plástico es muy costoso. En España la mayoría de tetabrik irá al vertedero o la incineradora. En este caso se liberarán a la atmósfera organoclorados y metales como el aluminio (en Madrid se generan 30 toneladas diarias de residuos de tetabrik).

La extracción de bauxita, el mineral del que proviene el aluminio es muy costosa medioambientalmente. Además el coste energético de fabricar un tetabrik es el triple del de un envase de vidrio virgen, y casi cinco veces mayor que el de fabricar un envase de vidrio reciclado. Por desgracia en España no existen canales para la reutilización de la botella de vidrio y sólo algunas leches ecológicas usan este tipo de envases. Algunos fabricantes ofrecen leche en botella de plástico PET que es reciclable.

vende falsos "bio".

En las oficinas de Centra Lechera Asturiana han puesto en marcha la campaña "oficina sin papeles", para reducir el consumo de papel. CAPSA colabora con diversas instituciones y con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Es uno de los patrocinadores de la Fundación Triptólemos para el desarrollo agroalimentario que tiene como objetivos contribuir a hacer frente al problema acuciante de hambre en el mundo y mejorar la alimentación en todo el mundo

Berchtesgadener Land



Es de una empresa alemana Milchwerke Berchtesgadener Land Ciemgau eG. Es una cooperativa de 1950 pequeños ganaderos, muchos de alta montaña, en los Alpes, y unos 200 hacen producción ecológica o biodinámica. Se fundó en 1927 y radica en el sur de Baviera.

El agua de refrigeración de su planta de producción se vierte limpia al río al no contactar con ningún producto. La mitad de la leche pasteurizada se envasa en botellas de vidrio retornables, y la otra mitad en tetabrik sin aluminio.

Celta



Se formó en 1989 en Galicia. Es propietaria o accionista de cinco empresas lácteas gallegas y cántabras (otra marca es Campobueno). Tiene tres plantas en España. Fue la primera empresa en sacar envases de dos litros lo que permite ahorrar en envases.

Es la única empresa que Dean Foods Company tiene fuera de Estados Unidos. Es líder del sector lácteo norteamericano con 129 plantas y más de 30.000 trabajadores. Es accionista minoritario de una de los principales fabricantes de tetabrik en EEUU, de una fabricante de alimentos derivados de soja y de la principal empresa de comida ecológica norteamericana.

LAS EMPRESAS LECHERAS

La caída del precio de la leche ha provocado el abandono de 4.574 ganaderos (el 9% del total). En Cataluña hay la mitad que hace 6 años. Además las empresas pequeñas con frecuencia son compradas por empresas grandes.

ATO, Central Lechera Asturiana, Larsa



Son marcas de la Corporación alimentaria Peñasanta S.A. (CAPSA). Líder en España en leche líquida, nata y mantequilla. La cooperativa Central Lechera Asturiana fue fundada en 1967 por ganaderos asturianos. En 1997 se fundó CAPSA que absorbió también a la catalana ATO y a la gallega Larsa. Otras marcas son Lagisa, Vega de Oro. También

Clesa, Letona



El origen se remonta a una explotación agropecuaria de Lerma (Burgos), más tarde comprada por la madrileña Clesa. Hoy la forman Lácteas del cantábrico (Caldas del Rey, Pontevedra), Letona (Barcelona y Alicante), Bascones del Agua (Lerma), Nuprosa (Utebo, Zaragoza) y Helados Royne (Madrid). Tiene una filial en Portugal y participación en un grupo de recogida de leche francés. En 1998 el Grupo Clesa fue comprado por Parmalat, una multinacional italiana con más de 30 filiales en todo el mundo.

Es accionista del equipo de fútbol Parma y esponsoriza diversos equipos y pilotos automovilísticos. Es líder de mercado en 28 países. Parmalat, Cacaolat, La Levantina, Royne y Biofit son marcas suyas. También comercializa fal-

| sos "bio"

Copirineo

Cooperativa de Poble de Segur (Lleida) fundada en 1961. Comercializa producción lechera de las comarcas del Pirineo sobre todo en Cataluña.

**Granja Armengol**

Una granja de la comarca de Osona que comercializa leche desde 1955. Recoge leche de otros ganaderos de la comarca y pretende ser valorada por la calidad. Sus productos se elaboran sin conservantes, colorantes ni estabilizantes. No hacen leche esterilizada y la leche se envasa en botellas de plástico sin lámina de aluminio bajo el tapón para facilitar su reciclaje. Sin embargo también vende falsos "bio".

**Pascual**

Fundado en 1969 en Aranda de Duero por Tomás Pascual, aún su propietario. Además de lácteos comercializa zumos, cereales de desayuno, tortillas precocinadas, huevos líquidos pasteurizados, agua mineral, comida para animales y refrescos. También fabrica piensos y tiene un 33% de OvoMaroc (una granja marroquí con 150.000 gallinas ponedoras). Tiene delegaciones en Portugal, Nueva York y Miami. Sus marcas más conocidas: Pascual, PMI, Frixia, Zumosol, Bezoya, Tafira, Eurocola. Además tiene una correduría de Seguros, una constructora y un grupo inmobiliario que trabaja en el sector inmobiliario relacionado con el golf (tiene 14 millones de metros cuadrados en terrenos entre Marbella y Fuerteventura, y un complejo de lujo en la Costa del Sol).



En sus plantas usa el gas natural como fuente de energía y aprovecha el vapor de agua de la combustión para la calefacción. Vende en España leche ecológica importada de Francia. El Yogur líquido Yosport y los cereales de Pascual están en la lista verde de transgénicos de Greenpeace (la empresa ha garantizado la no presencia de transgénicos). También comercializa falsos "bio".

Président

Pertenece al grupo multinacional francés Lactalis. En 1933, André Besnier fundó una empresa lechera en Normandía (Francia) y en 1968 creó la marca Président, para el queso camembert. Actualmente es el segundo grupo del sector lácteo en Europa y el sexto del mundo. En España la leche es de origen gallego y los lácteos se importan de Francia. Otras marcas: Société, Lactel, Bridel, Chèvreline, e hantelain, Valmont, Sorrento, Lacatelli.

El grupo Lactalis empezó a vender en España leche



ecológica de origen francés en 1999. Desde Marzo vende leche de ganaderos gallegos a los que ha ayudado a reconvertirse, y a los que paga un sobreprecio de un 30% respecto al de la leche convencional. Consideran que hay una evolución en los mercados hacia este tipo de productos, y gracias a la climatología el sistema agrícola de Galicia es ecológico casi por sí mismo.

Puleva

Granada Unión Vinícola Industrial, una empresa dedicada al comercio de vinos y alcoholes, incorporó a sus actividades la producción de leche. En el año 2000 compró Leyma-Ram y Granja Castelló (marcas Castillo y Nadó). A finales del 2000 se fusionó con Azucarera Ebro Agrícolas para formar Ebro Puleva, el principal grupo alimentario de España, con 40.000 accionistas, líder en lácteos, azúcar (Azucarera), y arroz (Nomen, La Fallera, Brillante).



Su filial Puleva Biotech, una empresa de biotecnología, investiga en la producción mediante técnicas de ingeniería genética y bioquímica, de componentes naturales presentes en alimentos, plantas o microorganismos que, por su efecto beneficioso puedan ser de interés para la industria alimentaria y farmacéutica.

La marca Mandarín (flanes, natillas, etc.) está en la lista roja de transgénicos de Greenpeace (no han garantizado la ausencia de transgénicos). La fundación Puleva colabora con algunas organizaciones solidarias (Medicus Mundi, Asociación Española contra el Cáncer, Proyecto Hombre, Aldeas Infantiles SOS), actividades culturales y deportivas. Se ha comprometido a apoyar al Global Compact (iniciativa de líderes empresariales destinada a promover mejoras sociales y medioambientales a escala global).

Raphel Lladó

Única marca de leche fresca ecológica que se produce en Cataluña. Proviene de Can Garriga, una granja familiar en Maiá de Montcal (Girona). Comenzó en 1981 y desde 1991 tiene el aval Demeter de agricultura biodinámica.



Tiene once vacas y dos trabajadores, y no desean aumentar la producción a pesar de tener demanda. Las vacas no tienen mamitis porque no están estresadas, y los prados se dividen en parcelas para que las vacas pascen de forma rotativa y se regenere la hierba. Se envasa en botella de vidrio, que se puede devolver si lo admite la tienda. ○

<http://cric.pangea.org/opciones.htm>

e-mail: cric@pangea.org

Tel.: 93 412 75 94

Fax: 93 317 82 42

Opciones

DÍAS DE DESCANSO EN EL CORTIJO ALOE VERA

El turismo rural se ha puesto de moda. Como tantas iniciativas que tratan de buscar una salida al sistema establecido, el todopoderoso mercado la ha engullido haciéndola suya. Pasar unos días de descanso en el campo, lejos de las aglomeraciones y de las pautas y lugares comunes que todo turista o veraneante está obligado a asumir, ha dejado de ser una forma diferente de pasar las vacaciones para convertirse en un paquete de productos listo para el consumo. Así al menos parecen entenderlo los organizadores, el pasado mes de septiembre en Madrid, de la feria de turismo rural. Según ellos el alojamiento rural es secundario, lo que la gente demanda es salir al campo a hacer cosas tales como descotarse por barrancos, practicar mountainbike, recorrer pistas en 4x4, descender rápidos en canoa..., por eso hay que dotar a todos los pueblos de las necesarias infraestructuras turísticas y de servicios que posibiliten el desarrollo de tales actividades.

Mi compañera y yo somos aficionado@s a alojarnos en casa rurales. Para nosotr@s la casa sí es importante. La casa y la gente que la habita. Nos gusta conocer las zonas que visitamos, pero también descansar y compartir el ritmo de la vida en un medio más humano que el de la gran ciudad. La filosofía que trata de imponer el mundo del negocio agroturístico parece que no considera estos aspectos. Por fortuna no es una filosofía compartida por todos los dueños de casas rurales, ni mucho menos. No son tan ingenuos como para no considerar su actividad como una empresa, pero hay matices. Así, todavía es posible encontrar alojamientos que transmiten algo del alma de quienes regularmente los habitan. Ese es el caso de ALOE VERA, un cortijo situado cerca de Huércal-Overa, en Almería.

Rodeado por un paisaje semiárido, a treinta kilómetros de la costa, ALOE VERA invita a relajarse contemplando anchos horizontes, escuchando en la tarde el sonido de los insectos, y disfrutando de noches estrelladas. Lola es la mujer que

gestiona el cortijo. Su energía y su serenidad impregnan todos los rincones. Las habitaciones están decoradas con la bella sencillez propia del mundo rural andaluz. Entre las sombras de olivos y madreselvas, se abre una piscina en la que refrescarse durante las horas de más calor. Organizado en terrazas, el cortijo ofrece viviendas individuales separadas por patios en alguno de los cuales corren gallinas y pavos. El huésped puede contratar alojamiento y desayuno, o también comida y/o cena. Los desayunos son estuendos, con productos naturales, pan y mermeladas caseras, y frutas de temporada, si bien lo más interesante son las cenas. En la terraza, Lola reúne a todos los visitantes en una mesa común, haciéndoles disfrutar tanto de unos platos elaborados por ella misma, con mucho arte y cariño, como de su animada compañía. En sus tareas de anfitriona, le acompaña su hija Candela, una niña simpática y dicharachera que pronto se gana el afecto de quien visita el cortijo.

Como podréis comprobar, nos gustó mucho nuestra estancia en ALOE VERA. Os animamos a que comprobéis lo que os contamos yendo para allá en cuanto dispongáis de algunos días de asueto. Creemos, de verdad, que merece la pena. ○

Agroturismo Casa Aloe - Vera
Las cañadas de Almajalejo
04600 Huércal- Overa. Almería
teléfono: 950 52 88 96
móvil: 667 59 7123
agroturismo_aloe_vera@hotmail.com





Nuevo proyecto:

Restaurante y alojamiento en Segovia. Cocina tradicional, natural y moderna. Centro de Turismo Ecológico. Educación ambiental. Habitaciones con encanto, vistas,... Cercano al Acueducto y al Alcázar de Segovia, en la Alameda del Parral.

La Huerta se encuentra en la ciudad de Segovia, en el barrio de San Lorenzo, en la confluencia del río Ciguñuela y el Eresma, en pleno cinturón verde de la ciudad, más o menos debajo del Parador Nacional de Turismo y justo frente a uno de los monumentos más importantes de la ciudad: El convento de San Vicente El Real. En Segovia, como en todas las ciudades medievales, estos espacios periurbanos están relacionados con la historia, la cultura, el paisaje y la economía de la ciudad. Pero se encuentran amenazados por la especulación urbanística y por tanto avocados a su desaparición llevándose parte de nuestra cultura, de nuestras raíces y ahora de nuestra salud, tanto física como psíquica.

Objetivos

- Reivindicar el lugar que corresponde a las huertas dentro de la historia, cultura y paisaje de Segovia y recuperar toda su cultura y el "arte de trabajar la tierra" como recurso educativo.
- Ofrecer un ejemplo de proyecto y actividad en el marco del desarrollo sostenible.
- Contribuir a la salud física (a través de su comida ecológica y de su alojamiento) y psíquica.

Actividades

ALOJAMIENTO: La filosofía y la autenticidad es la de turismo rural, aunque al estar dentro de la ciudad, desde el punto de vista administrativo es un hostel de una estrella. Cuenta con cuatro habitaciones con baño, decoradas con mucho mimo, cariño y estilo rústico, en el que se han rescatado enseres dándoles una nueva vida y utilidad, por ejemplo el tapial de un carro, o un trozo de una puerta como cabeceros. El edificio mantiene el ambiente rural tradicional recreando un cierto estilo de vida, con espacio verde alrededor, además del dedicado a la actividad hortícola.

RESTAURACION: "LA COCINA DE LA HUERTA". Se ofrece una cocina casera, sana y natural, elaborada con los productos horticolas de temporada, frescos, y procedentes del cultivo ecológico, que los comensales y los visitantes tienen la oportunidad de recolectar y comprobar in situ, ya que la huerta se cultiva de forma tradicional como siempre se ha hecho, ahora llamada agricultura ecológica. Sin pasar por intermediarios los productos se consumen directamente en el restaurante, además de adquirir otros de características ecológicas necesarios para complementar los que en la huerta se producen.



ACTIVIDADES EDUCATIVAS. Programas educativos dirigidos a distintos sectores de la población sobre las huertas, el suelo, la ecología y nuestros valores y actitudes: charlas para adultos, actividades y talleres para los niños y las familias y un campamento urbano- rural de día para los niños y niñas en el mes de julio.

PETICION DE COLABORACIÓN AL GAP

Para poder desarrollar las actividades educativas se requiere de otro edificio, ahora en construcción. En él se preparará el centro de interpretación "Segovia desde sus huertas y sus valles", mediante diversas técnicas expositivas y de comunicación, se contará la historia de la ciudad y la interrelación con sus valles y arrabales, al mismo tiempo que la importancia histórica que tuvieron las huertas en su nacimiento, paisaje, economía y desarrollo, además de recuperar y transmitir toda la cultura a las huertas asociada. Esto se completará con talleres y visitas en la propia huerta, museo en vivo, y con una serie de itinerarios de interpretación del paisaje. Otra forma divertida y amena de conocer y comprender la ciudad, desentrañando y deduciendo todo aquello que se esconde tras lo que observamos. Para esta parte del proyecto es para lo que se solicita la ayuda. De los 45.000 euros que se necesitan para su construcción, falta completar

12.000, que es lo que prestaría el GAP.

Se podrá prestar cualquier importe en múltiplos de 50 € hasta un máximo del 10% del capital total por persona (1.200 euros). Se devolverá a partir de los seis meses, devolviendo un número determinado de bonos de 50 € cada mes, durante un año y medio. Las aportaciones se devolverán actualizadas con el IPC.

FORMA DE PARTICIPAR

1. Ingresar la cantidad deseada en la cuenta de Caja Segovia nº 2069 0030 69 0000075666 a nombre de La Huerta de San Lorenzo, indicando "Préstamo GAP".
2. Comunicar el ingreso efectuado a Carlos Ballesteros (ballesteros@cee.upco.es, fax 91-5417796; en caso de problemas llamar al 91-5422800, ext. 2158), indicando los siguientes datos: cantidad aportada y fecha del ingreso, nombre de la persona o entidad que efectúa el préstamo, DNI ó NIF, dirección, teléfono, correo electrónico, y cuenta en la que se quiere que se devuelva la cantidad prestada (esto es muy importante para agilizar el proceso). ○

HUERTA DE SAN LORENZO
C/ San Vicente el real
2740003 Segovia
tf.: (+34) 921 443225
móvil: 609167225
info@lahuerta.org



Guía Verde

de transgénicos

Roja de

GREENPEACE

aunque en BESOS nunca hemos tratado el tema de los alimentos transgénicos y no los consideramos en nuestros balances, si creemos que, teniendo en cuenta nuestros objetivos, y las implicaciones que conlleva el consumo y, sobre todo, la producción de dichos alimentos, no podemos pasarlos por alto en nuestras "cestas de la compra". Desde nuestra organización no pretendemos "adoctrinar" sobre si se deben o no consumir dichos alimentos. Al igual que nos ha pasado con otros asuntos, resulta difícil discernir sobre su consumo cuando a escala global aún no se conocen exactamente las consecuencias que se pueden derivar de su producción. Aunque los organismos modificados genéticamente en ocasiones se desarrollen con el objetivo de favorecer a los sectores de población más necesitados, son tantos los intereses económicos que se esconden tras su producción y tan inciertas las consecuencias medioambientales de la misma, que no deberíamos pasarlos por alto tan fácilmente.

Tratar de explicar en estas líneas que son los alimentos transgénicos y sus implicaciones sociales y medioambientales, se sale de nuestras posibilidades. Pero si queremos llamaros la atención sobre la **guía** que ha desarrollado hace pocos meses Greenpeace de **productos alimentarios con y sin transgénicos** del mercado español ubicada en su página web: <http://www.greenpeace.es/genetica/listas/home.asp>. En dicha guía, a parte de exponerse los motivos que han llevado a Greenpeace a su elaboración, podréis encontrar

una breve explicación de que son los alimentos transgénicos, en que platos podemos encontrarlos y los problemas derivados del mal etiquetado de dichos productos en el ámbito europeo.

Desde las respuestas aportadas por los fabricantes y distribuidores, Greenpeace ha separado los productos y marcas comerciales en dos listas:

- **Lista verde:** los fabricantes garantizan que no se ha utilizado soja ni maíz transgénico (ingredientes, aditivos o derivados de estas materias primas, incluso aquellos para los cuales no hay obligación de etiquetar)
- **Lista roja:** los fabricantes no garantizan ausencia de soja ni maíz transgénico (ingredientes, aditivos o derivados de estas materias primas, incluso aquellos para los cuales no hay obligación de etiquetar)

Los distintos productos se distribuyen por categorías (aceites, alimentos infantiles, bebidas, etc...) dentro de la lista.

Se ha hecho un apartado especial para las **Marcas Blancas** (marcas propias de las grandes cadenas de distribución como supermercados, hipermercados, etc) teniendo en cuenta que si está en la lista verde, todos los productos envasados por esa marca quedan cubiertos independientemente de su categoría.

Por último, Greenpeace se compromete ha actualizar periódicamente la información de dichas tablas por lo que no se trata de un listado cerrado.

Como nosotros no queríamos reproducir las largas listas en nuestro boletín, os las hemos resumido por marcas dentro de la distribución de categorías. Os recomendamos que para tener un conocimiento más exacto y actual de los productos visitéis dicha página web. ○

Marcas Blancas

Lista Verde

Carrefour (Carrefour, De nuestra tierra, Gold, etc...)
Champion

Lista Roja

Alcampo
Caprabo
Consum (Consumer)
Día
El Corte Inglés
Eroski
Hipercor
Mercadona
Unide

Lista Verde	Lista Roja	Lista Verde	Lista Roja
<div>RACSA</div> <div>Numico</div> <div>Hero</div> <div>Hipp biológico</div> <div>Laboratorios Ordesa</div> <div>Masterfoods</div> <div>Calvo</div> <div>Isabel (Garavilla)</div> <div>Heinz</div> <div>Angulas Aquinaga, S.A.</div> <div>General Mills</div> <div>Cidacos</div> <div>Hero</div> <div>Prielá</div> <div>Masterfoods</div> <div>Liquats Vegetals</div> <div>Coca-Cola</div> <div>Santiveri/Provamel</div> <div>Cobecsa</div> <div>Solan de Cabras</div> <div>Schweppes</div> <div>BioCentury</div> <div>Hero</div> <div>J.Ga Carrión</div> <div>Refrescos de Sur de Europa</div> <div>Chocolates Valor Pascual</div> <div>Hojaldres Alonso</div> <div>Chupa-Chups</div> <div>Prielá</div>	<div>Aceites, grasas y margarinas</div> <div>Alimentos infantiles</div> <div>Alimentos preparados y conservas</div> <div>Alimentos para animales domésticos</div> <div>Bebidas</div>	<div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Koipe</div> <div>Migasa</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Alter farmacia</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Nestlé</div> <div>Unilever-Bsetfoods</div> <div>La Cocinera</div> <div>Gedesco</div> <div>Pescanova</div> <div>Purina S.A.</div> <div>Mahou San Miguel</div> <div>Pepsico</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Heineken</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Unilever-Bsetfoods</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Dulcesa S.A.</div> <div>La bella easo S.A.</div> <div>Panrico</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Joyco</div> <div>Kraft Jacobs Suuchard</div> <div>Gedesco</div> <div>Nestlé</div> <div>La Cocinera</div> <div>Pescanova</div> <div>Fripozo</div> <div>Unilever-Bestfoods</div>	<div>Zahor</div> <div>Valor</div> <div>Masterfoods</div> <div>Carmiña</div> <div>Ferrero</div> <div>Santiveri</div> <div>Pascual</div> <div>BioCentury</div> <div>Hero</div> <div>BioCentury</div> <div>Camprodón</div> <div>Santiveri</div> <div>Danone</div> <div>Masterfoods</div> <div>General Mills</div> <div>Santiveri</div> <div>Patatas fritas y snacks</div> <div>Postres y mermeladas</div> <div>Salsas</div> <div>Chocolate</div> <div>Cereales</div> <div>Galletas</div> <div>Helados</div> <div>Pan</div> <div>Industrias Rodríguez</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div> <div>Biscuits</div> <div>Lacrem</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Nestlé</div> <div>Chovi</div> <div>Gallina Blanca</div> <div>Hijos de Ybarra</div> <div>Nestlé</div> <div>Lacasa</div> <div>Cantalou</div> <div>Kraft Jacobs Suichard</div> <div>Cadbury Dulciora</div> <div>Express</div> <div>Nestlé</div> <div>Kelloog's</div> <div>United Biscuits</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Cueta</div> <div>Gullón</div> <div>Novartis</div> <div>Nestlé</div> <div>Siro</div> <div>Nestlé</div> <div>Bestfoods</div> <div>Frias</div> <div>Kalise Menorquina</div> <div>United Biscuits</div> <div>Novartis</div> <div>Bimbo-Martínez</div> <div>Panrico</div> <div>Gedesco</div> <div>Procter & Gamble</div> <div>Siro</div> <div>Facundo Blanco</div> <div>Gullón</div> <div>Crecs</div> <div>Unilever-Bestfoods</div> <div>Jesús Navarro</div> <div>Novartis</div>

Carta de Mesa camilla de Librería Mujeres

Queridas mujeres y hombres de nuestra vida:

La globalización nos ha caído encima, qué nos creíamos, ¿que nos íbamos a librar por nuestra cara bonita? Nos estamos empobreciendo y en la Librería estamos que no nos salen las cuentas ni para atrás, como dice Moliner en su diccionario: desbragadas, descamisadas, desheredadas, pobres diablitas, espilochas, famélicas, ganapanes, lameplatos, menesterosas, peladas, pelagatas, pelaruecas, pelonas, raídas, sopistas y tagarotas. Ni más ni menos.

Y de lo que se podría ver sólo un problema, vamos a ver una oportunidad. Una oportunidad para el consumo responsable, porque somos más vulnerables si compramos sin criterio. Es el momento de tejer bufandas para regalar por reyes, apuntarse a una cooperativa de trueque o de productos biológicos, volver a la tiendita de abajo de casa, al mercado del barrio y a la Librería Mujeres.

Porque si no, desapareceremos.

Oye, y está muy bien que las librerías te recomienden un libro que sabes que te va a encantar y te digan que el último premio del mundo mundial no merece la pena (¡y el precio que tiene!) y que ese otro, si es para consultar, lo puedes ver en la biblioteca (y hasta te dan la dirección, el teléfono y el horario).

Te vas tan contenta, con tus compras baratas y además sabiendo que contigo no cuentan las multinacionales para enriquecerse, ni la FNAC, ni el Corte, ni Carrefour, ni Ikea, ni Nike, ni Zara.

La globalización de la miseria no la van a hacer a nuestra costa. Si la última campaña contra los bombardeos de Estados Unidos a Irak decía "no en mi nombre", nosotras añadimos "no con mi dinero". Intentemos crear otros circuitos para nuestros recursos, desde microcréditos a inversiones en árboles, consumo responsable y reciclaje.

Así que en la Librería estas navidades te vas a encontrar **la narrativa más elocuente**:

La milagrosa hierba de la raíz amarga de Vidamanté Jasukaityté, que nos cuenta la realidad de las mujeres lituanas y que al principio hubo una mujer rebelde y al final, habrá otra, traducido por la maravillosa Birutė Cipijauskaitė; La voz dormida de Dulce Chacón, que tiene en su portada una sonriente republicana con su criatura en los brazos que casi lo dice todo; De qué hablamos las mujeres cuando hablamos de sexo, un libro provocador, divertido, sensual, que te cuenta que no estás sola en tus fantasías (después de leerlo pásaselo a tu pareja, para que aprenda cómo nos gusta a las mujeres, porque cuando hablamos de sexo hablamos de muchas más cosas); La luchadora de sombras de Inka Parei, sobre los márgenes oscuros, geniales y diferentes que se están organizando en los suburbios de las ciudades europeas; Después de medianoche de Irmgard Keun, sobre la desquiciada vida cotidiana en el Tercer Reich que no conviene olvidar; Vientos del apocalipsis de Paulina Chiziane desde Mozambique y El vagón de las mujeres de Anita Nair desde la India; El sueño más dulce de Doris Lessing, mirada lúcida a la progresía que nació en los sesenta y se pudrió en los ochenta, sus víctimas y sus supervivientes; y la autobiografía de nuestra amada Nawal Al Saadawi, Prueba de fuego, una oportunidad para releer Mujer en punto cero, Memorias de la cárcel de mujeres o La cara oculta de la mujer árabe, todos de nuestra editorial, horas y HORAS.

Además, **regalos solidarios**: almohadones de Carmen, artesana de Brasil; duendes de pasta de papel de Carmen, artesana del Rastro; cajas y espejos con ilustres mujeres de las artesanas de De coup art de Lavapiés; muñecas de Frida Kalho o Virginia Woolf de la Asociación de Filósofas en Paro de Nueva York; objetos de las artesanas organizadas contra la quiebra de Argentina; almas de plata de las mujeres mapuches y tejidos de las mujeres wichi. Además de dirilidús de Indonesia, aromaterapia, mantas calentitas, juegos antiguos y gorditas de latón.

Tenemos la **Agenda del 2003 sobre las mujeres en la naturaleza, tierna y guerrera**, porque "las Mujeres alrededor del planeta se abrazan a los árboles para defender los bosques, defienden su autonomía como alimentadoras del mundo frente a las multinacionales, acampan durante años frente a las armas nucleares, ellas mismas desarmadas. Allí se mantienen, y sus voces se filtran suavemente por detrás de la naturaleza, reconociendo en el cuidado una ciencia, en la ternura una urgencia, en la inocencia una puerta".

Con las ilustraciones con que Edith Holden iluminó su diario a finales del siglo XIX, podrás observar el cambio de las estaciones, y a través de los textos que las acompañan, descubrir un mundo poblado por primatólogas, genetistas, astrónomas, brujas y poetas.

Librería de mujeres: <http://www.unapalabraotra.org/libreriamujeres.html> libreriamujeres@unapalabraotra.org Tlf.:915217043

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Si estás interesado en formar parte de la Red de BESOS puedes:

- Suscribirte a través de nuestra página Web, en el apartado **SUSCRÍBETE** de la sección Cafe-Bar en <http://www.nodo50.org/besos>.
- Emplear el correo electrónico enviando tus datos a la siguiente dirección:
besos@nodo50.org
- Rellenar esta ficha y enviarla a la siguiente dirección o fax:

Red de Balances de Economía Solidaria
(Comisión de Consumo de Ecologistas en Acción)
C/ Marqués de Leganés, 12
28004 MADRID
fax: 91 531 26 11

Siquieres recibir los boletines e información por correo ordinari, ingresa **5 euros** en la cuenta de CAJA MADRID con n.º: 2038 1852 35 3000545823 a nombre de **Laura Marquis/Pedro Tostado**. Envíanos una copia del extracto de ingreso. Este dinero se empleara para sufragar los gastos de papel, fotocopias, sobre y correo durante un año como mínimo.

YOGURT CASERO

El yogurt puede variar en su consistencia desde el líquido (bebible) hasta el bien espeso tipo postre.

La variación en consistencia se debe al tipo de leche con que se haga. Según la consistencia que se desee, entonces, el yogurt se puede preparar con leche parcialmente descremada, como la de La Serenísima, o totalmente descremada (0.1 % tenor graso), como la de etiqueta azul de Parmalat. Si se desea que quede algo más consistente, se le puede agregar 1/3-1/2 tazas de leche descremada en polvo directamente a la leche con la cual se va a hacer el yogurt. Cuanto más tiempo el yogurt permanezca en la yogurtera (en caso de que se haga en una yogurtera) será más cremoso. Otros consejos antes de comenzar son:

- No calentar la leche demasiado tiempo. Si se hierve durante mucho tiempo, lo único que se logrará es producir un yogurt de baja calidad.
- Si se le agrega frutas, o algún tipo de sabor específico, es mejor hacerlo varias horas después de que el yogurt esté hecho y ya descanse en el frigorífico. Inclusive, y mejor aún, es agregarle el sabor o las frutas justo antes de servir.
- Si queda una capa de "agüita" o suero por encima, es normal. Se puede revolver y homogeneizar con el yogurt o se puede descartar.

Ingredientes

- 4 tazas de leche parcial o totalmente descremada
- 4 cucharadas soperas de yogurt sin sabor comprado en supermercado o de una tanda de yogurt hecho con anterioridad (se usará como cultivo)
- 3-4 cucharadas de leche en polvo descremada para darle una consistencia más firme (esto último es opcional).

Preparación

Hacer una pasta primero con una pequeña parte de la leche y las 4 cucharadas de leche en polvo. Una vez que la pasta esté suave y homogénea, agregar el resto de la leche. Colocar en una cacerola pesada sobre fuego muy mínimo. Llevar la leche a la primera ebullición, pero no dejarla hervir. Sacarla del calor y dejarla enfriar hasta que quede apenas tibia al tacto. En este momento agregarle las 3-4 cucharadas soperas de cultivo de yogurt (comprado o que sobre de un yogurt que hayamos hecho antes) y revolver muy suavemente para asegurarse que no queden grumos sin disolver (no batir!).

Verter en frascos limpios y cubrir. Mantener los frascos en lugar oscuro.

Si se mantienen demasiado calientes o demasiado fríos, no se espesará.

Si la consistencia no es suficientemente espesa, o si se desea hacerlo aún más cremoso, agregarle una cucharada sopera de gelatina sin sabor.

Tiene la ventaja que estará agregando proteínas extras a su yogurt.

Ahora ya se puede llevar a al refrigerador.

- ☐ Nombre: ☐ Apellidos:
☐ C/Pza. y nº:
☐ Código Postal: ☐ Localidad
☐ Provincia: ☐ e-mail (si tienes):
☐ Teléfono: ☐ Fax:
☐ Nº de componenetes en la familia o unidad de consumo:
☐ Modalidad de comunicación: ☐ Correo ordinario (ingresando 5 euros) ☐ Correo electrónico
☐ Observaciones u otros datos:

Deseo formar parte de la Red de BESOS, recibiendo los boletines informativos y demás documentación en la dirección marcada o a través del correo electrónico según lo arriba indicado. Además deseo que los datos marcados en las casillas de verificación correspondientes [O], estén disponibles para todos los que formamos la Red para poderme relacionar con otros miembros.

Firma:

Fecha:.....