

## Ejemplo de PRODUCTOS ECOLOGICOS En la lista de pedido de FEBRERO

ACELGA	0'75 €/Manojo
ESPINACA	3 € /1/2 kilo
LECHUGA	0'80 €/unidad
COLIFLOR	1'50 €/ /k
CALABAZA	1'30 €/k
CEBOLLA	1'80 €/k
RUCULA	1'20 €/bolsa 100 gr
REPOLLO	1'25 €/K
PUERRO	1 €/manojo
RABIZAS	0'75 €/manojo
FABA ASTURIANA	12 €/K
CANÓNIGOS	1'20 €/bolsa 100gr.
PEREJIL	0'60 €/manojo
ZANAHORIA	0'85 €/manojo



Otros Productos ecológicos que pueden incluirse:

LENTEJAS  
ARROZ BLANCO  
ACEITE GIRASOL  
ACEITE DE OLIVA  
HARINA TRIGO  
AZUCAR  
VINO MENCIA (DENOMINACIÓN VALDEORRAS)  
MERMELADAS  
TOMATE TRITURADO  
NARANJAS

## GRUPO DE CONSUMO DE AGRICULTURA ECOLOGICA DE VALDÉS



*“La agricultura ecológica se puede entender de muchas formas, pero en esencia es algo más que producir alimentos sanos, sin productos químicos de síntesis respetando la naturaleza. Es una relación directa con la Tierra, respetando su vida y sus ciclos. Es conservar el medio natural buscando la soberanía alimentaria de los pueblos.”*

*Cada día somos más personas las que nos damos cuenta de que la naturaleza somos nosotras mismas y nuestro entorno, de que queremos oler , saborear, palpar los alimentos y estar seguros de su integridad. Formar parte de un grupo de consumo nos permite acercarnos más a la tierra y además participar en un modelo ecológico de consumo, basado en la cooperación para mantener población y actividad agraria en el medio rural.*

TFNO: 610 75 55 62

WEB: [www.redcampesina.es](http://www.redcampesina.es)

CORREO-e: [makila@redcampesina.es](mailto:makila@redcampesina.es)

La cooperativa Makila agrupa a varias productoras y productores ecológicos de Asturias, para ofrecer productos de calidad en relación directa con las consumidoras.

Además con la creación de grupos de consumo se pretenden varias cosas:

- Tener un conocimiento directo y de confianza de lo que comemos
- Fomentar un consumo responsable
- Lograr una excelente relación calidad-precio
- Apoyar el empleo en el medio rural y la conservación del mismo.
- Concebir el consumo como una herramienta de transformación social.

Las fincas productoras se comprometen a:

- Producir fruta y hortaliza ecológicos.
- Hacer llegar a los miembros del grupo de consumo al menos con cinco días de antelación la lista de pedido para la siguiente semana en caso necesario.
- Mantener informado al grupo de consumo del origen y evolución de los alimentos hasta que lleguen a las cestas.
- Organizar puntos de encuentro e información sobre la situación del grupo y de los cultivos.

Las personas que forman parte de un grupo de consumo se comprometen a:

- Adquirir producto ecológico una vez a la semana durante al menos seis meses.
- Si quiere dejar de formar parte del grupo debe avisar a los productores al menos con un mes de antelación.
- Hacer un pedido mínimo semanal de 6 €
- Recoger la cesta todos los miércoles en el lugar establecido.
- Realizar el pedido cada semana antes del lunes.

## ¿QUIERES FORMAR PARTE DEL GRUPO DE CONSUMO?

Existen varios tipos de grupos de consumo. En principio se contemplan estas dos modalidades:

- Cestas abiertas: son cestas en las que se incluye cada semana los productos de tu pedido.
- Cestas cerradas: incluyen de 4 a 7 productos que haya en la huerta en cada época. Se establecen dos tamaños (individual 6 € y familiar 10€). Ejemplo de cestas semanales de esta temporada.

Individual 6€ (1 lechuga, 1 manojo de acelgas/rabizas, ½ k espinaca, coliflor, ½ k calabaza)  
Familiar 10 € (2 lechugas, 1 manojo acelgas/rabizas, 1 coliflor, ½ k calabaza, ½ brecol, 1k. espinaca)

NOTA: Se dará prioridad a la modalidad de cestas cerradas, aunque en principio podéis apuntaros en cualquiera de ellas.

Si estás de acuerdo con todas estas cosas, crees que puedes y estás dispuesto/a a formar parte del grupo de consumo rellena los siguientes datos y háznoslos llegar:

NOMBRE:

DOMICILIO:

TELÉFONO:

CORREO E:

MODALIDAD ELEGIDA DE CESTA: A

B

FECHA:

FIRMA: