

Guía de Consumo Responsable de la Provincia de Tarragona.



Esta idea nació de personas como tu, a las que un día se les ocurrió llevar una vida mas responsable y sostenible con el medio ambiente. Empezando por ahorrar energía, agua, carburante, reciclando los residuos, ...

Además de estas practicas se nos planteo la idea de un consumo responsable de los alimentos que adquirimos en nuestro día a día.

Hemos recopilado solo una pequeña muestra de todos los productos que puedes encontrar a tu alrededor que han sido producidos de forma tradicional y en ninguno de los procesos de producción, comercialización o venta hay explotación humana, animal y/o ambiental.

WWW.XARXAECO.ORG

Productos comercializados por cooperativas y medianos productores:

1) Pasta, arroz, pan, cereales[1] y legumbres[2].

Descripción del producto/precio[3] y punto de venta.

2) Verduras y hortalizas [4].

Descripció del producte/preu i punt de venda.

- Acelgas

De Amposta-Monsiá; 1,20 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 1 euro a kilo_ **Tarragona** 2.

- Ajos

De Amposta-Monsiá; 1 euro a manojo(6 unidades)_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 0,90 a manojo_ **Tarragona** 2.

- Ajos Secos

De Tortosa-Baix Ebre; 3,50 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Alcachofa

De **la Provincia de Tarragona**; 4,95 euros al kilo_ **Salou** 1.

De Amposta-Monsiá; 3,50 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 3 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Apio

De **la Provincia de Tarragona**; 1,95 euros la pieza_ **Salou** 1.

- Asquerola

De Amposta-Monsiá; 1,30 euros a pieza_ **Tarragona** 1.

- Avas

De Amposta-Monsiá; 1,90 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

- Berenjena (según temporada: Verano)

De **la Provincia de Tarragona**; precio_ **Salou** 1.

- Brocoli

De Amposta-Monsiá; 1,30 euros a pieza_ **Tarragona** 1.

- Calabacín (según temporada: Verano)

De **la Provincia de Tarragona**; precio_ **Salou** 1.

- Calabaza

De **la Provincia de Tarragona**; 2,5 euros a kilo_ **Salou** 1.

- Cebolla

De **la Provincia de Tarragona**; 1,75 euros a kilo_ **Salou** 1.

- Col Verde

De Maspujols-Baix Camp; 1,70 euros a pieza_ **Salou** 1.

De Amposta-Monsiá; 1 euro a pieza_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 1 euro a pieza_ **Tarragona** 2.

- Coliflor

De Amposta-Monsiá; 1,30 euros a pieza_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 1,50 euros a pieza_ **Tarragona** 2.

- Escarola

De Tortosa-Baix Ebre; 1,25 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Espinaca

De Amposta-Monsiá; 2 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 2 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Guisantes

De Tortosa-Baix Ebre; 4 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Lechuga,

Del burro de **la Provincia de Tarragona**; 1 euro a pieza_ **Salou** 1.

De Amposta-Monsiá; 0,80 euro a pieza_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 0,90 euro a pieza_ **Tarragona** 2.

- Nabo

De **la Provincia de Tarragona**; 2,5 euros a kilo_ **Salou** 1.

- Nabo Chiribia

De **la Provincia de Tarragona**; 2,5 euros a kilo_ **Salou** 1.

- Patatas,

De Prades-Baix Camp; 5,25 euros a bolsa_ **Salou** 1.

- Pepino (según temporada: Verano)

De **la Provincia de Tarragona**; precio_ **Salou** 1.

- Pimiento, rojo y verde (según temporada: Verano)

De **la Provincia de Tarragona**; precio_ **Salou** 1.

- Porro

De **la Provincia de Tarragona**; 2,5 euros a kilo_ **Salou** 1.

De Amposta-Monsiá; 0,50 euro a pieza_ **Tarragona** 1.

- Teribec

De Amposta-Monsiá; 6 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

- Tirabeques

De Tortosa-Baix Ebre; 4 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Tomates (según temporada: Verano)

Venac de la **Provincia de Tarragona**; precio_ **Salou** 1.

- Zanahoria

De la **Provincia de Tarragona**; 1 euro a kilo_ **Salou** apartado 1.

3) Frutas y frutos secos[5].

Descripció del producte/preu i punt de venda.

- Almendras, Avellanas y Nueces

De la **Provincia de Tarragona**; de 6 a 7 euros el ½ de kilo_ **Salou** 1.

De La Selva del Camp-Baix Camp; 2 euros el ¼ de kilo_ **Salou** 2.

- Limones

De Amposta-Monsiá; 1,50 euros a kilo_ **Tarragona** 1.

De Tortosa-Baix Ebre; 1,20 euros a kilo_ **Tarragona** 2.

- Melocotones

De Riudons-Baix Camp.; 2,50 euros el kilo_ **Salou** 1.

- Naranjas, Mandarinas (según temporada: Invierno)

De Cambrills-Baix Camp.; 1,60 euros el Kilo_ **Salou** 1.

De Amposta-Monsiá; 0,90 euro a kilo_ **Tarragona** 1.

4) Carnes, huevos y pescado.

Descripció del producte/preu i punt de venda.

- Cerdos, Ternera, Cordero, ...

Las carnes mayormente proceden de la comunidad autónoma de Aragón; los precios varían según tipo de carne (Cerdos a 5,50-6,50 euros a Kilo; Ternera a 10,95-15,90 euros a Kilo; Cordero a 10,85 euros a Kilo) _ **Salou** Apartado 4.

Cerdo de la **Provincia de Barcelona**; según parte, el precio varia entre 5-8 euros a Kilo _ **Salou** Apartado 8.

- Chicharrones

Llardons (temporada cuaresma), producto artesanal; 25 euros el Kilo_ **Salou** Apartado 8.

- Butifarra

Negra, Blanca y de huevo (temporada cuaresma), productos artesanales; 11,90 el Kilo_ **Salou** Apartado 4.

- Pollo

De **Provincia de Tarragona**; 2,70 euros el Kilo_ **Salou** Apartado 7.

- Huevos

De **Provincia de Tarragona**; 0,90 de euro la media docena **_Salou** Apartado 7.

- **Merluza, Pescadilla, Sardina, Salmonete, Callos de Mar, Pescados de la sopa,...**
Precios variables sujetos a características del comercio de pescado (cofradía, demanda, oferta,...) **_Salou** Apartado 3.

5) Lácteos y derivados.

Descripció del producte/preu i punt de venda.

- **Queso de Cabra**

De Cal Bardines de Albiol-Baix Camp; 25 euros el kilo **_Salou** Apartado 5.

Garrocha de Vendrell-Bajo Penedés; 21,95 euros el Kilo **_Salou**: Apartado 2.

Sant Gil D'Albiol de Albiol-Baix Camp; 21 euros el Kilo **_Salou** Apartado 8.

6) Aceite, dulces, vinos y licores.

Descripció del producte/preu i punt de venda.

- **Aceite Oliva,**

Antara de La Selva del Camp-Baix Camp; $\frac{3}{4}$ de litros a 5 euros **_Salou** Apartado 2.

Siurana de Cornudella del Mont Sant-Priorato; 2 litros a 9,80 euros **_Salou** Apartado 6.

- **Aceitunas,**

Olives Masrojana de El Masroig-Priorato; 400g a 3,90; 900g a 4,25; 1Kilo 325g a 5,50 euros **_Salou** Apartado 6.

- **Mermeladas**

Montserrat Rull, producto artesanal de Alforja-Baix Camp, varios sabores; frasco de 400g. de 4,80 a 4,60 según sabor **_Salou** Apartado 5.

- **Vinos**

Mas de Viñes, La Flor de Angloca, Usatgues Cabalo, Misere...(D.O. Montsant y Priorat); precios de 7 a 48 euros, según vino. **_Salou** Apartado 5.

Vi del mas (negre) de Cabacés-Priorato; 2 litros a 3,95 euros **_Salou** Apartado 6.

Productos no comercializados realizados por artesanos y pequeños productores, los puedes adquirir contactando directamente con ellos o en ferias.

1) Productos Alimentarios.

- Alt Camp

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Cervesa Artesana de Blat sense filtrar ni pasteuritzar, refermentada a l'ampolla i madurada en celler durant un mínim de 2 mesos; 5.6% Alc-33Cl. Botella a 2,5 euros; **Cerveces de Vilaniu**, C/ González Alba, 3 Valls 43800 -Alt Camp. Telèfon 636 32 79 14. Correu electrònic babil@cervesagourmet.com

Pa Ecològic fet amb massa mare natural (farina integral de Blat o Espelta, aigua de pou, massa mare i sal) de 3 a 5 euros a unitat, segun peso (800g o 1 kilo) y tipo; *Magdalenes d'Espelta* (farina integral d'espelta, sucre de canya mascavo, ous, llavors de lli, llet, llevat, oli de girasol) de 0,60 a 0,80 de euro a unitat, segun tipo; *Magdalenes Veganes d'Espelta* (farina integral d'espelta, sucre de canya mascavo, llavors de lli, llet d'arros, llevat, oli de girasol), cada unitat pesa entre 70 i 85 grams; *Galletes dolces d'Espelta* (farina integral d'espelta, sucre de canya mascavo, aigua, oli de girasol i llavors de lli) de 2,50 a 8,10 euros, segun tipo y pack 200/600 gr; *Galletes salades d'Espelta* (farina integral d'espelta, aigua, oli d'oliva i llavors de lli) de 2,50 a 7,90 euros, segun tipo y pack 200/600 gr. **Forn Agroecològic de l'ADELA**, km 21 N-240 Valls 43800-Alt Camp. Telèfon 977 60 60 06 Pére. Correu electrònic pa@mundoalternativo.org / <http://adela.mundoalternativo.org>

Agricultura ecològi biodinàmica. *Consultar Precios*; **Masia Les Torres Vi ull de llebre**, El Pla de Manlleu 43714-Alt Camp. Telèfon 977 26 06 47 / 645 81 82 96. Correu electrònic torresselma@yahoo.es / www.lestorresdeselma.com

Vi blanc, negre i vinagre. *Consultar Precios*; **DASCA**, Valls 43800-Alt Camp. Telèfon 637 49 13 59. Correu electrònic jdasca@gmail.com

Verdures i productes agroecològics. *Consultar Precios*; **I Un Rave**, Valls-Alió (**direcció**). Telèfon 675 76 27 82. Correu electrònic Iunrave@gmail.com / www.iunrave.com

Llegums, Fruits Secs i Farines. *Consultar Precios*; **Marinel.la, Les Piles**, Valls (**direcció**). Correu electrònic calroma5@hotmail.com

- Baix Camp

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Diferents varietats de fruita seca y dolça, de verdures, llegums, cereals, vinyes, oliveres, plantes medicinals, oleaginoses i farratgeres. *Consultar Precios*; **Gent del Camp**, Centre d'Estudis Riudomencs Anau de Palomar, a l'AVINGUDA Pau Casals 84, de Riudoms 43330-Baix Camp. Telèfon 689 00 60 66. Correu electrònic gentdelcamp@cerap.net

- Baix Ebre

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Baix Penedès

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Conca de Barberà

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Alimentació infantil, Productes sense gluten, Fruita, Verdura, xarcuteria, Làctics, Espècies, Infusions, Pastes, Llegums, Algues, Aperitius, Conserves, Olis, Sucs, Pa, Coques i Panadons de verdures ecològiques de temporada. Cistelles de Verdura Ecologica: 3K de producte 8 euros, 6K a 15 euros, 10K a 20 euros; **Hortus Aprodisca**, botica: Av. Doctor Folch, s/n Montblanc 43400-Conca de Barberà. Telèfon 977 86 19 10. Correu electrònic hortus.botiga@aprodisca.org

- Montsià

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Frutas y Verduras, Lácteos, Huevos, Conservas, Aceite de Oliva, Aceitunas y derivados, Pastas, Legumbres y Cereales, Pan y Repostería, Bebidas Vegetales, Zumos, Vinos y Cavas, Carnes (Ternera ,Pollo, Cordero y Cerdo), Embutidos Vegetales (Tofu, Seitan, Salchichas, etc) y Varios (Miel, Mermeladas, Frutos secos, Infusiones, Cafés, etc). **Consultar Precios; Granja Laya**, Cami de l'Ermita s/n Ulldacona 43550-Montsià. Telèfon 628 41 79 56. Correu electrònic granjalaya@yahoo.es / www.granjalaya.org

- Priorat

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Oli Ulldemolins. 2 litres a 10,45 y 5 litres a 24,75 euros; **Ulldemolins (direcció)**. Telèfon 699 79 39 34 Judith. Correu electrònic judithmonlleo@yahoo.com

Oli del raig, avellanes, ametlles, patates,alls,cebes,tomacons. **Consultar Precios; Ecomontsant-productes ecològics**, Ulldemolins (**direcció**). Correu electrònic ecomontsant@gmail.com / <http://ecomontsant.blogspot.com/2009/09/carabasses.html>

- Ribera d'Ebre

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Tarragonès

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Verdures de temporada cultivades cooperativament al nostre hort ecològic a Cambrils. Una cistella de 5 kg amb una varietat de 7 o 8 productes. **Consultar Precios; Cistella De Verdures Ecològiques**, Barri Fortuny, Reus–Tarragonès. Telèfon 977 27 89 29 / 639 00 66 31 Gessamí. Correu electrònic macuerdodeti@moviments.net

Verdura ecològica i varietats regionals. Collita de productors locals recuperant les llavors originàries. **Consultar Precios. Verdura ecològica i varietats regionals, (direcció)** Tarragona.

Telèfon 639 00 28 50 Charlie & Mika. Correu electrònic verduras@linuxmail.org

- Terra Alta

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

2) Productos no Alimentarios

- Alt Camp

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Alguns dels preparats que us podem oferir són: *Crema de Calèndula*: hidratant, balsàmica, epitelitzant, nutritiva, regeneradora cel.lular; *Pastilles de Calèndula i Sàlvia*: emenagoga; *Oli d'hipèric*: cicatritzant, antiinflamatori, calmat circulatori; *Antisèptic Bucal*: antisèptic; *Unguent Expectorant*: expectorant. **Consultar Precios. Apotecaria Natural de Ca La Figa**, Mas entre Valls y Bellavista-Alt Camp. Telèfon 699 01 95 48. Correu electrònic calafiga@gmail.com

- Baix Camp

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Treballs de Cartró. Consultar Precios. C/ Amargura, 26 Reus 43201-Baix Camp. Telèfon 630 57 12 18. Xavi Nogués.

- Baix Ebre

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Baix Penedès

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Conca de Barberà

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Montsià

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Priorat

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Joguines de fusta fetes a mà, amb materials no tòxics. **Consultar Precios. Taller Arum C/ cal arum Apdo. 42 Falset 43730-Priorat.** Telèfon 977 83 13 30 Conchita/Mac. Correu electrònic calarum2@gmail.com

Sabò d'oli. 4 euros a peça; **Ulldemolins (direccion)**. Telèfon 699 79 39 34 Judith. Correu electrònic judithmonlleo@yahoo.com

- Ribera d'Ebre

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

- Tarragonès

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Aceites y Aromas. **Consultar Precios.** C/ Sant Andreu, 4 Urbanizacion Mas Blanck, Catllar 43764-Tarragonés. Teléfon 649 58 98 81 Griselda. Correu electrònic artesaniadelesaromes@gmail.com

Art en Plàstic Reciclat. **Consultar Precios.** **Cvaldespina** C/ Nou, 17 Roda de Barà 43883-Tarragonés. Teléfon 656 57 85 05. Correu electrònic cvaldespina@yahoo.es / www.solveetcoagula.es

Sabons 100% Naturals i Artesans. *De romaní:* per combatre la fatiga muscular; *D'aloè vera I espigol:* cicatritzant, desinfectant I hidratant; *De taronja I pastanaga:* relaxant I nutritiu; *De mel, segó I llimona:* exfoliant, hidratant I nutritiu; *D'hiperic, sempreviva I espigol:* per problemes de la pell (acne, ferides, cremades...); *De citronela, cedre I espigol:* cicatritzant I repelent natural d'insectes; *D'argila verda I herbabona:* per a pells greixoses; *De clau, civada I taronja:* exfoliant I energizant. *Ells ingredients son:* oli de coco, oli d'oliva extre verge, oli de girassol, aigua de font, sosa caustica, líquens, olis essencials naturals I plantes. 3 euros/unita. C/ Del Balco 6-2do bajos, Altafulla 43893-Tarragonés. Teléfon 977 65 08 78 Cesar/Evelyn. Correu electrònic avoacesar@hotmail.com / www.facebook.com/home.php?#!/jabon.artesano?ref=sgm

Portabebés, pañales de tela, artículos de lactancia y mucho más. Precio según artículo.

Artículos naturales para bebés (dirección) Tarragona-Tarragonès. Teléfon 679 43 51 35 Yolanda. Correu electrònic info@naturabebes.com / www.naturabebes.com

- Terra Alta

Descripció del producte/preu i dades productor/artesà.

Mercats Agroecològics, Mercats de Carrer, Feries,...

- Alt Camp

Cada segon Dissabte de mes a **Valls** (Plaça del Blat).

Datos del productor/artesano presente:

- Hortus Aprodisca

Dimecres i dissabtes al c/ Carnisseria de 7 a 13 h **Valls**.

Datos del productor/artesano presente:

- I Un Rave

- Baix Camp

Setmanalment (mercats de carrer) els Dimecres a **La Selva del Camp**.

Datos del productor/artesano presente:

- Hortus Aprodisca

Dimarts de 19.30 a 21 h. Al Passeig de Mata (davant de la Palma) a **Reus**.

Datos del productor/artesano presente:

- I Un Rave

- Baix Ebre

- Baix Penedès

- Conca de Barberà

Setmanalment (mercats de carrer) els Dilluns a **L'Espluga de Francolí**.

Datos del productor/artesano presente:

- Hortus Aprodisca.

Setmanalment (mercats de carrer) els Divendres a **Montblanc**.

Datos del productor/artesano presente:

- Hortus Aprodisca.

- Montsià

- Priorat

- Ribera d'Ebre

- Tarragonès

Miercoles y Sábados de 7 a 14:30 -Plaza del Fòrum-Parte Alta_ **Tarragona**.

Datos del productor/artesano presente:

- Verdura ecològica i varietats regionals (Charlie&Mika)
- Agricultor Albert Duran

- Agricultor Angel Salvador

Dilluns de 19.30 a 21 h. Al Camp de Mart (entrada Portal del Roser)_ **Tarragona.**

Datos del productor/artesano presente:

- I Un Rave

- Terra Alta

Los productos que no son locales y que inevitablemente los consumimos^[6] deberían proceder de un comercio justo, en donde los seres humanos, los animales y el medio ambiente son respetados.

Un ejemplo de tiendas en donde puedes encontrar productos de comercio justos son:

Tarragona

Nombre de la tienda y dirección.

Intermón Oxfam C/ Sant Francesc, 6 baixos. Tarragona 43003-**Tarragonés**. Teléfono 902 33 03 31. Correu electrònic info@IntermonOxfam.org / www.intermonoxfam.org

Reus

Nombre de la tienda y dirección.

Intermón Oxfam C/ Vapor Vell, 4 (Plaça Dona Treballadora) Reus 43201-**Baix Camp**

Valls

Nombre de la tienda y dirección.

Salou

Nombre de la tienda y dirección.

Tortosa

Nombre de la tienda y dirección.

Tot Mon C/ Arnes nº19 1/1ª Tortosa 43500-**Baix Ebre**. Teléfono 977 50 28 53 Asirys. Correu electrònic info@totmon.com / www.totmon.com.

Compras Conjuntas.

Tarragona

Nombre de contacto, teléfono y e-mail.

Reus

Nombre de contacto, teléfono y e-mail.

Valls

Nombre de contacto, teléfono y e-mail.

Salou

Nombre de contacto, teléfono y e-mail.

Roger Luis, 606 55 27 30_977 38 35 70

Leyenda

Parámetros de referencia, que si se cumplen[7] permitirán obtener un “arbolito” para cada uno de los 5 criterios:



Ciclos/modelos de Producción Sostenibles, no contaminantes:

Mínima huella ecológica[8] posible; gestión y reutilización adecuadas de materias primas y residuos, reducción de materiales de envasado, permacultura[9], etc.

El objetivo es llegar a una producción en donde se cierre o pueda cerrar el ciclo y así ser sostenible, la clave es fijarse en la naturaleza donde todos los seres hacen su vida formando parte de un ciclo.



Transporte, Movilidad Sostenible[10]

Distancia de origen de los productos al consumidor final mínima; ya que el transporte (intermediario) aumenta el precio, la contaminación y reduce el poder adquisitivo a los productores incluso a niveles de pérdida.

Como referencia la distancia ideal está por debajo de los 100km., mientras que los productos que consumimos habitualmente tienen medias de más de mil de kilómetros!



Condiciones Laborales:

Acuerdos para la consecución de trabajos justos, remuneración suficiente, horarios y trato apropiado, gestión participativa o cooperativa, uso de la contabilidad social[11].



Calidad:

Productos manufacturados durables y alimentos sin aditivos o pesticidas químicos y en lo posible de semilla autóctona y de temporada; también productos ecológicos, producción integrada y un buen trato hacia los animales domésticos[12].

Pensamos que un producto de alta calidad deberá ser contemplado desde una perspectiva en la que los tres componentes: personas, ambiente y economía son tomados en cuenta.



Ética comercial:

Comunicación comercial transparente, servicios que aporten valor auténtico y condiciones beneficiosas para todas las partes, formas de pago accesibles (como moneda social o intercambio) y desarrollo comunitario.

Direcciones:

Salou

1 - Mercat Municipal “Fruites y Verdures M^a Moya” parada 39-40. Nota: compra directa a pagesos.

2 - Mercat Municipal “Alimentació Marisa” parada 6-7.

3 - Mercat Municipal "Peix i Marisc Ataulfo" parada 57-60. Nota: compra directa a cofradies de pescadors.

4 - Mercat Municipal "Carnisseria Cansaladeria Miracle" parada 16-17.

5 - Mercat Municipal "Delikatessen Granados" puesto 24-25.

6 - Mercat Municipal "Pesca Salada de la Cruz Vizcaino" parada 14-15.

7 - Mercat Municipal "Pollastreria Llevat" parada 2.

8 - Mercat Municipal "Cansaladeria Xarcuteria Joan Granell" parada 18-19.

Tarragona

1 - Plaza del Forun-Parte Alta_Miercoles y Sabado de 7 a 14:30 "Agricultor Albert Duran".

2 - Plaza del Forun-Parte Alta_Miercoles y Sabado de 7 a 14:30 "Agricultor Angel Salvador".

[1] trigo, maíz, avena, centeno, quinoa, amaranto, espelta, mijo, muesli, cous cous, etc.

[2] garbanzo, lenteja, judía, soja, etc.

[3] Precio a la venta en el momento de la realización de la guía.

[4] espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.

[5] naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, almendras, avellanas, nueces, cacahuete, caqui, etc.

[6] ropa, café, the, etc

[7] por los artesanos, pequeños/medianos productores, cooperativas y tiendas de comercio justo.

[8] El impacto de una persona, empresa, ciudad o país, sobre la Tierra, para satisfacer lo que consume y para absorber sus residuos.

[9] Permacultura es un término genérico para la aplicación de éticas y principios de diseño universales en planeación, desarrollo, mantenimiento, organización y la preservación de hábitat apto de sostener la vida en el futuro. La Permacultura también es una red y un movimiento internacional de practicantes, diseñadores y organizaciones, la gran mayoría de las cuales se han desarrollado y sostenido sin apoyo de corporaciones, instituciones o gobiernos. Los ejes centrales de la permacultura son la producción de alimentos, abasto de energía, el diseño del paisaje y la organización de (Infra) estructuras sociales. También integra energías renovables y la implementación de ciclos de materiales en el sentido de un uso sustentable de los recursos al nivel ecológico, económico y social.

[10] Conjunto de procesos y acciones orientados para conseguir como objetivo final un uso racional de los medios de transporte por parte tanto de los particulares como de los profesionales.

[11] La ampliación de los objetivos de la contabilidad tradicional hacia nuevas áreas, abarcando aspectos como la información sobre empleados, productos, servicios al vecindario y la prevención o reducción de la contaminación.

[12] Gandhi: la cultura de un pueblo se manifestaba en la forma en que trata a los animales.

