

PASTA FRESCA ECOLÓGICA
“LAS FRESCAS”



pastalafrescas@gmail.com

“**Las Frescas**” es un **proyecto de autoempleo** formado en Galapagar-La Navata por Irene y Bea con la intención de abastecer a **grupos de consumo de la Sierra Noroeste y Madrid de pasta fresca ecológica** (¡y muy rica!).

Desde “Las Frescas” queremos potenciar **circuitos de producción-consumo “cuidadosos”** tanto con las personas con las que trabajamos como con los consumidores y el entorno. En ese sentido, funcionamos con una **organización asamblearia** del trabajo; queremos potenciar los **circuitos cortos** de comercialización; la venta directa al consumidor/a sustentada en **relaciones de confianza**; las **sinergias** con otros productores/as ecológicos, proyectos y redes cercanos; la elaboración de **productos sanos y sabrosos a un precio accesible**. También queremos que “Las Frescas” se convierta en un proceso de aprendizaje colectivo y continuo que nos permita, poco a poco, ir cerrando mejor los ciclos y utilizar más energías limpias para, de este modo, minimizar nuestra huella ecológica.

“Las Frescas” surge en contacto con dos proyectos de pasta ecológica: Pasta fresca de Cal Cases (Artés, Manresa) y Txaramela Pasta (Sondika, Bilbao). Asimismo, contamos con la experiencia y colaboración de Ecoopan (Perales de Tajuña, Madrid).

Elaboración de la pasta: Ingredientes y variedades

Las harinas que utilizamos provienen de “Semillas Solacera” en Iteiro de la Vega (Palencia), un proyecto de producción y transformación artesanal y ecológica de cereales y leguminosas. Adquirimos a estos productores harina bruta que nosotras tamizamos con un tamiz nº 30 (0’600 mm) obteniendo harina semintegral.

Todas las pastas están elaboradas con harina, agua y sal marina. Estas son las variedades de pasta que tenemos:

- **Pasta de harina de trigo saragolla:** Una variedad de trigo duro con la que tradicionalmente se ha hecho pasta. Posee menos proporción de gluten que otras variedades lo que la hace más fácilmente digerible.
- **Pasta de harina de trigo saragolla con algas:** Con alga espirulina, de producción ecológica, proveniente de Galicia. Este alga es rica en magnesio y omega 3; también es un suplemento en aminoácidos y proteínas.
- **Pasta de harina de kamut:** El kamut quizá sea la variedad de trigo más antigua conocida. Entre sus propiedades: es hipoalergénico (ya que no hibrida); es más sabroso que el trigo convencional (contiene mayor proporción de minerales); y permite un buen aprovechamiento de sus proteínas.

- **Pasta de harina de espelta:** La espelta (también conocida como escanda mayor) es muy apreciada por: producir menos alergias que el trigo convencional; ser rica en ácidos grasos omega 3, 6 y 9; y contener gran proporción de minerales.

Para producir la pasta utilizamos una máquina que hemos adquirido de segunda mano, la Dolly Monferrina Mini P3 con boquillas de distintas formas. De momento, estamos haciendo gemelli y caracolas.



Tabla de precios

Variedad	Precio
Pasta de trigo duro saragolla (250g)	1,5 euros
Pasta trigo duro saragolla con alga espirulina (250g)	2 euros
Pasta de espelta (250g)	2,5 euros
Pasta de trigo kamut (250g)	2,5 euros

Distribución y conservación de la pasta fresca

Realizaremos el reparto de la pasta el mismo día o al día siguiente de ser producida. Utilizaremos coches particulares para la distribución. La **periodicidad de los repartos se acordará con cada grupo.**

Queremos señalar que la **pasta fresca debe ser conservada en la nevera y consumida en el plazo de una semana.** En el caso de que se quiera almacenar más tiempo, es necesario congelarla.

La pasta fresca se cocina más rápido que la seca, en torno a los **2 minutos de cocción.** Un truco para saber que la pasta está lista es que empieza a flotar.

Relación con los consumidores

Si estás en un grupo de consumo, puedes contactar con nosotras y nos pasamos por una de vuestras reuniones para **presentar el proyecto y conocernos.** En el caso de que el grupo decida empezar a hacer pedidos acordaríamos entre todas **lugar, día y hora de distribución.** Para seguir aprendiendo y mejorar el proyecto, agradeceremos vuestras opiniones y sugerencias.