



COOPERATIVA PANADERA AUTOGESTIONADA

GUÍA PARA COMER NUESTRO PAN

Nuestra apuesta es trabajar exclusivamente con Grupos de Consumo, herramientas de acción social y económica, que ponen en práctica un consumo sostenible, transformador y crítico con el sistema que padecemos.

Llevamos desde el año 2000 amasando autogestión, tejiendo redes y haciendo posible este modelo alternativo de consumo y autoempleo.

Tenemos establecidos **DOS SISTEMAS DE PEDIDO**, en función de la diversa implicación de los grupos. Los precios están calculados, incluyendo

los costes de producción (materias primas, ingredientes, infraestructura, local, transporte, gas, materiales, herramientas,...) y las necesidades de nuestro proyecto (asignaciones, caja resistencia para bajas laborales, vacaciones, gastos extraordinarios,...) intentando mantener unos precios asequibles y justos para todxs.

1 SISTEMA DE COMPROMISO DE CONSUMO

Este es el sistema que preferimos, ya que nos permite planificar el trabajo y los ingresos de forma anticipada, garantizando así la estabilidad y viabilidad del proyecto.

Este sistema está orientado a grupos de consumo que buscan y promueven una relación más estrecha con lxs productoxs a través de pedidos fijos y estables, que buscan además simplificar la gestión de sus propios repartos y pedidos. Es ventajoso para todxs, ya que a cambio del compromiso se disfruta de un descuento con respecto al sistema de pedidos de en torno al 10%, además de facilitar la gestión de los pedidos, la planificación y el pago, tanto para Ecoopan como para los grupos.

¿EN QUÉ CONSISTE?

• **COMPROMISO TRIMESTRAL de un consumo estable**, para repartos semanales o quincenales sea cual sea la cantidad de panes que pidáis, pero manteniéndola a lo largo de un trimestre. Podéis pedir diferentes variedades de pan en cada reparto pero intentando mantener siempre la misma cantidad de panes todas las semanas.

¿COMO HACER LOS PEDIDOS?

• **Una vez al trimestre con UN SÓLO CUADRANTE**. Enviando por mail la hoja que os facilitaríamos antes del final de cada

trimestre. Si no nos enviáis el cuadrante a tiempo (la fecha tope es el jueves anterior al primer reparto del trimestre) y no nos habéis comunicado otra cosa, entendemos que renováis y se iría repitiendo el pedido del último mes hasta recibir el nuevo cuadrante.

- **1er trimestre:** septiembre - octubre - noviembre
- **2º trimestre:** diciembre - enero - febrero
- **3er trimestre:** marzo-abril-mayo
- **4º trimestre:** junio-julio (en agosto cerramos por vacaciones)

FORMAS DE PAGO

• **PAGO POR ADELANTADO TRIMESTRAL.** 1. Preferiblemente en efectivo en el primer reparto del trimestre, 2. En la asamblea de la Red del Puchero, 3. Por la cuenta de Triodos.

Cada grupo podrá ver fácilmente la cantidad a abonar al rellenar el cuadrante que os facilitamos y podrá elegir la forma de pago, aunque nosotros preferimos la opción 1.

PRECIOS

Sencillo	2,60	Centeno	2,65	Barra Blanca ..	1,75
Cebolla	2,65	Semillas	2,80	Colines Blancos	1,95
Ajo	2,65	Pasas	2,90	Colines Integr	1,95
Especias	2,65	Espelta	3,00	Sin Gluten	3,50

2 SISTEMA DE PEDIDOS

¿EN QUÉ CONSISTE?

• **PEDIDOS SEMANALES O QUINCENALES, con un mínimo de 10 panes** que marcamos para poder amortizar el transporte. Este pedido mínimo es flexible si, por ejemplo, coincide con la ruta o lugar de reparto de otros grupos.

• Aún sin marcar un compromiso de consumo, sí pedimos que se procure **MANTENER UNOS PEDIDOS REGULARES**.

¿COMO HACER LOS PEDIDOS?

• **Los pedidos se mandan el jueves anterior al reparto**, antes de las 22h, enviando el formulario que os facilitaríamos, a nuestro mail, o bien a través del software de Karakolas.org.

FORMAS DE PAGO

• 1. En el momento de la entrega, abonando el pedido que recibís o el anterior ("a vencido").

• 2. Por la cuenta de Triodos.

La forma la elige el grupo, aunque preferimos la opción 1.

PRECIOS

Sencillo	2,85	Centeno	2,90	Barra Blanca ..	1,85
Cebolla	2,90	Semillas	3,10	Colines Blancos	2,15
Ajo	2,90	Pasas	3,20	Colines Integr	2,15
Especias	2,90	Espelta	3,30	Sin Gluten	3,85

VARIEDADES E INGREDIENTES

ESPELTA: La alternativa ancestral al trigo. Harina integral de espelta*, agua, masa madre de centeno*, sal* y semillas de lino*. PESO MIN. APROX: 650g.

CENTENO: 100% Centeno, un pan contundente con un toque ácido. Harina integral de centeno*, agua, masa madre de centeno*, miel*, sal* y semillas de lino*. PESO MIN. APROX: 650g.

SIN GLUTEN: La alternativa en una dieta sin gluten. Harina integral de trigo sarraceno*, arroz* y maíz*, agua, masa madre de arroz*, aceite de oliva*, sal*, semillas de lino* y levadura seca panadera. PESO MIN. APROX: 600g. Con trazas de gluten. No apto celíacos.

Trigo

SENCILLO: Sólo agua, harina y sal. Harina integral de trigo*, agua, masa madre de centeno*, sal*, semillas de sésamo y lino*. PESO MIN. APROX: 600g.

SEMILLAS: Pan de trigo con siete semillas. Harina integral de trigo*, agua, masa madre de centeno*, semillas de lino*, avena [copo y grano]*, amapola*, girasol*, calabaza* y sésamo* y sal*. PESO MIN. APROX: 600g.

PASAS: Nuestro pan dulce. Harina integral de trigo*, agua, masa madre de centeno*, pasas*, miel*, sal* y semillas de lino*. PESO MIN. APROX: 600g. *Origen ecológico.

ESPECIAS: El aromático. Harina integral de trigo*, agua, masa madre centeno*, sal*, semillas de cilantro, comino, hinojo y lino*. PESO MIN. APROX: 600g.

AJO: Bien de ajo picado, no sólo aroma. Harina integral de trigo*, agua, masa madre de centeno*, ajo*, sal* y semillas de sésamo y lino*. PESO MIN. APROX: 600g.

CEBOLLA: Bien de cebolla picada, no sólo aroma. Harina integral de trigo*, agua, masa madre de centeno*, cebolla*, sal* y semillas de lino*. PESO MIN. APROX: 600g.

*Ingredientes de Origen Ecológico

BARRA BLANCA: Para los bocatas. Harina blanca de trigo*, agua, masa madre de centeno*, sal* y levadura seca panadera. PESO MIN. APROX: 300g.

COLINES BLANCOS: Nutritivos y crujientes palitos de sésamo. Harina blanca de trigo*, agua, aceite de oliva*, semillas de girasol y sésamo*, sal* y levadura seca panadera. PESO MIN. APROX: 250g.

COLINES INTEGRALES: Colines en su versión integral. Harina integral de trigo*, agua, aceite de oliva*, semillas de girasol y sésamo*, sal* y levadura seca panadera. PESO MIN. APROX: 250g.

COMPROMISOS MÍNIMOS PARA TODOS LOS GRUPOS

- Estar al día en el pago de los pedidos.
- Enviar en fecha y forma los pedidos y cuadrantes.
- Garantizar a Ecoopan un lugar y horario de entrega compatible con nuestras rutas y horarios, así como la gestión para zonas de tráfico restringido.
- Devolver las bolsas y sacos en las que os llega el pan para su reutilización.
- El apoyo mutuo, la comunicación en el cuidado y la coordinación dirigida a resolver problemas y necesidades cotidianas o de fondo.
- En caso de baja laboral corta u otras contingencias podría suceder que os pidiéramos apoyo puntual en forma de pedido solidario u otro tipo de ayuda.

REPARTOS

Nuestro horno en Perales de Tajuña, está encendido de lunes a miércoles, y la distribución a Madrid ciudad la realizamos los martes y miércoles entre 17h y 20h. También para algún grupo los lunes y para otros que se reúnen los jueves pero pueden recibir pedidos en miércoles.

Además aceptamos pedidos para eventos, fiestas,... organizados por colectivos afines.

Para los grupos integrados dentro de los varios proyectos agroecológicos de producción de verdura de Perales, nos organizamos con lxs hortelánxs para que el reparto pueda hacerse de forma conjunta con las cestas de verdura.

PREGUNTAS FRECUENTES

1 El pedido mínimo de 10 panes ¿es semanal? es decir si el grupo asume el sistema de compromiso tiene que pedir 10 panes todas las semanas del trimestre? El pedido mínimo de 10 panes (que es además flexible), sólo lo aplicamos a los grupos de pedido. Para el sistema de compromiso, podéis pedir la cantidad que sea, pero hay que mantenerla todas las semanas o quincenas del trimestre. Puede que en una semana, queráis más pero no debería bajar de la cantidad que vosotrxs mismxs fijéis.

2 Si el trimestre empezó ya y queremos incorporarnos, ¿tendríamos que esperar al siguiente trimestre para iniciar los pedidos? No, podéis empezar en el momento que queráis y el compromiso acabaría al final del trimestre renovándolo si queréis en el siguiente.

3 Si probamos el compromiso de consumo trimestral y no nos convence, al finalizar el trimestre podríamos volver al sistema de pedido? Por supuesto, podéis regresar al sistema de pedido una vez finalizado el período comprometido si el sistema de compromiso no os convence.

4 ¿Qué pasa si alguien se incorpora al grupo cuando ya se ha pactado y pagado la cuota trimestral y quisiera pedir pan? Como decimos, el pedido no debería bajar en el trimestre, pero si puede aumentar. La persona podría empezar a añadir sus panes en el momento que quisiera. Lo único que tendríais que enviarnos de nuevo el cuadrante actualizado y realizar el pago de los nuevos panes.

5 ¿Pueden convivir los dos sistemas, compromiso trimestral y pedidos sueltos? Si, aunque en principio, lo ideal es que en un grupo todo el mundo esté en el mismo sistema. Si elegís el sistema de compromiso y alguien quiere pan sin esa premisa, tendría que hacerlo mediante el cuadrante y el pago del sistema de pedido. Aunque si alguien no va a pedir todas las semanas, pero tiene claro que en el trimestre va a pedir algunos panes, que se incluya en el cuadrante.

6 ¿Y si a mitad de un trimestre una persona quiere dejar el compromiso? En principio no se debería, pero la vida es así. Avisar para anular el pedido y la devolución de lo adelantado se descontaría del siguiente pago del grupo.

+ INFO Y CONTACTO HAZ "CLIC"



ecoopan.wordpress.com • @Ecoopan • ecoopan@gmail.com