

Con las manos en la masa

Ecoopan . DOSSIER INFORMATIVO



FILOSOFIA DEL PROYECTO

Ecoopan es un proyecto autogestionado constituido por personas que apuestan por unas relaciones de trabajo cooperativas, horizontales y de apoyo mutuo, que de manera asamblearia trabajan por construir una iniciativa con dos dimensiones fundamentales:

ECONÓMICA

Creando una opción de autoempleo que funciona y evoluciona de un modo alternativo a la estructura empresarial y a las relaciones laborales que se dan bajo la lógica capitalista.

Ofertamos un producto artesano, saludable, ecológico y de calidad. Y aunque exista un intercambio del producto por dinero, no se trata de una mera relación comercial, sino de unas relaciones basadas en la confianza y en la solidaridad mutua.

SOCIAL

Formando parte en la construcción de un tejido social asociativo estructurado en base a grupos de consumo autogestionados, que se organizan de manera autónoma y apuestan por un consumo transformador y responsable y por unas relaciones directas, humanas y de apoyo mutuo entre consumidor@s y productor@s. Que se preguntan por los alimentos que consumen, por los ingredientes que llevan y por las condiciones de trabajo que se dan entre las personas que los producen. En definitiva, que se cuestionan si los alimentos que comen son respetuosos con el entorno, la salud y las relaciones humanas en su conjunto.

Somos conscientes de lo dificultoso de construir en este sentido, teniendo

en cuenta el esfuerzo y la organización que requiere, pero creemos que los caminos de la autogestión económica y política tienen cada vez más sentido en el actual contexto de crisis global del sistema capitalista y constituyen una forma de lucha palpable que surge desde lo pequeño, lo cotidiano y trasciende, poco a poco, hacia una visión más global.

UN POQUITO DE HISTORIA

Los inicios

El proyecto Ecoopan nace en el año 2000, y aunque su surgimiento se produce con el objetivo de servir a la Red de Grupos de Consumo de Madrid y a otras organizaciones de consumidores como Ecologistas en Acción, el nacimiento de Ecoopan está muy ligado al de la cooperativa Bajo el Asfalto está la Huerta (Bah!).

Aún tratándose de proyectos completamente autónomos, siempre han tenido lazos de estrecha unión, relacionándonos y creciendo juntos en el día a día del apoyo mutuo con amplia confianza y cercanía. Por ejemplo algunos de los componentes de ambos proyectos eran los mismos. También desde siempre, todos los trabajador@s de Ecoopan han pertenecido como consumidores al Bah!-Perales o a otros colectivos agroecológicos como MePlanto, y en momentos de escasez de producción en las huertas, el pan se incluía como suplemento en las bolsas, llegando puntualmente a colectivizarse la producción de pan para que el grupo de trabajo de huerta, pudiera recibir alguna asignación en momentos de parón en la producción de verdura.

No podemos olvidar tampoco el compromiso recíproco, desde los inicios, con los grupos de la Red de Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs).

Con la aparición de nuevas cooperativas de modelo unitario, como Surco a Surco en 2002 y el Bah! de San Martín en 2003, surge la posibilidad de ofertar pan a más consumidor@s, ayudando así a Ecoopan consolidarse y desarrollarse.



El Puchero

Al mismo tiempo fueron surgiendo y entrelazándose nuevos proyectos de producción desde un entorno cercano y con una filosofía similar. Fue surgiendo así la necesidad de encontrar un espacio propio para este tipo de iniciativas que aliviara además la ya densa carga de contenidos en las asambleas de las cooperativas unitarias.

Se decide entonces crear una estructura paralela y común con las cooperativas: El Puchero, desde donde se gestionaría todo lo referente a los productos

que fueran más allá de las verduras. Un espacio donde consumidor@s y productor@s tratamos de reinventar las reglas con las que nos relacionamos, para que se adecúen a nuestras necesidades y sueños. Para ello encontramos imprescindible superar y romper con los modelos de precio, mercado y rentabilidad, intentando generar las condiciones que nos permitan producir y consumir como queremos ayudando además a estos proyectos ser viables y estabilizarse. Para esto la confianza, el conocimiento mutuo y la relación cercana, es un pilar fundamental. En este espacio l@s consumidor@s dejan de ser sólo eso, para involucrarse y decidir colectivamente sobre los temas que afectan a las condiciones laborales, pedidos, repartos, transporte, precios, valoración de los productos,...

RELACIONES CON L@S CONSUMIDOR@S

Nos parece fundamental conocer y relacionarnos lo más estrechamente posible con los grupos y las personas que consumen nuestro pan, que sepan cómo somos y cuál es nuestra realidad cotidiana y laboral, pero también personal. Para ello intentamos mantener una comunicación lo más fluida posible en ambos sentidos.

Cuando surge un grupo nuevo, valoramos especialmente tener un encuentro, un espacio mínimo comunicativo en el que conocernos. Esto facilita que, cuando surgen conflictos de la índole que sea (desajustes de pedido, falta de comunicación, necesidades varias...) todo sea más fluido y agradable.

Perseguimos un compromiso mutuo, apostando ambos, Ecoopan y consumidor@s, por mantener compromisos de fidelidad, de consumo y producción fijos y periódicos, de modo que su consumo estable garantice la fuerza y la continuidad de este proyecto en el tiempo. Si los grupos no mantienen cierta estabilidad en los pedidos, es imposible que una iniciativa a tan pequeña escala se mantenga.

Otra parte del compromiso ha consistido siempre en priorizar por un único productor de pan, con el objetivo de no crear competencias malsanas que conducirían a que, finalmente, ninguno de estos pequeños proyectos pudieran salir adelante.

Queremos que la relación se de en circuitos cortos evitando la actuación de intermediarios, buscando un contacto directo con l@s consumidor@s con el objetivo de humanizar las frías relaciones de producción y consumo que se dan en el sistema capitalista.

Existen dos formas de relación diferenciada que responden a las distintas realidades organizativas, niveles de implicación y necesidades de los grupos que consumen nuestro pan. Una es el Sistema de Cuota y la otra el Sistema de Pedidos y Precios.

SISTEMA DE CUOTA

Este es el sistema que utilizamos preferentemente con los grupos de consumo que forman parte de las cooperativas unitarias como el Bah!, que son las que integran y gestionan todo el proceso de producción, distribución y consumo. Este sistema implica un nivel de implicación alto entre Ecoopan y l@s consumidor@s. Consiste básicamente en un compromiso fijo anual de consumo mínimo semanal y al pago de una cuota.

Ecoopan decidió apostar desde un principio por este sistema de cuotas, ya que garantiza unos ingresos mínimos periódicos, afianzando la viabilidad del proyecto, y porque supone una relación más estrecha entre consumidor@s y Ecoopan.

El dinero aptado por las consumidoras, se decide colectivamente y depende de los gastos de la cooperativa y de las necesidades de l@s trabajador@s.

La cuota es de 10,50 euros al mes, e implica recibir una unidad de pan a la semana (sean 4 o 5 semanas las del mes) durante 11 meses (de septiembre a julio). De los 10,50 euros, 1 se separa en un fondo especial para pagar las vacaciones de agosto, en el que no se hace pan y por lo tanto no hay ingresos, y 0,20 se separan al fondo para el transporte que se destina a amortizar los gastos de la furgoneta del Bah!, que recoge el pan en nuestro local y lo distribuye a los grupos que forman la cooperativa. El resto se destina a pagar los gastos de la cooperativa y asignaciones de l@s trabajador@s. Si hay excedente, se destina a una caja de resistencia que sirve para afrontar gastos excepcionales, cubrir las asignaciones cuando no llegan al mínimo

necesario, o para cubrir minimamente las bajas laborales.

El compromiso anual tiene un período de prueba de tres meses, pasado el cual, Ecoopan y consumidor@s, valoran como ha funcionado la relación y deciden si continúan el resto del curso o no, en función de si les ha gustado el pan, si ha resultado operativo y fácil el reparto, si la comunicación y la resolución de problemas o contratiempos ha sido fluida, etc.

Compromisos mínimos del Sistema de Cuota

Además del compromiso básico del pago de la cuota y la permanencia durante un curso, el sistema de cuota implica también otros compromisos mutuos entre Ecoopan y l@s consumidor@s, por ejemplo:

- Estar al día y atentos al pago de las cuotas.
- Enviar puntualmente, en fecha y forma, los cuadrantes de pedido de variedades de pan, para facilitar nuestra planificación.
- La participación en el debate y la toma de decisiones de la Cooperativa.
- La participación activa y atenta en la creación, mantenimiento, refuerzo y uso de canales de comunicación y relación permanente de diálogo y cuidado.
- El apoyo mutuo y la coordinación, dirigida a resolver problemas, necesidades y posibles conflictos.
- En caso de vacaciones: Cuando un@ de l@s trabajador@s de Ecoopan toma una de las dos semanas de las que disfrutamos, l@s consumidor@s de cuota asumen que no recibirán pan esa semana o sólo una parte, dependiendo de lo que la producción hecha por un solo trabajador pueda abarcar. Estos panes se devuelven durante las siguientes semanas, cuando el miembro de Ecoopan en vacaciones regresa de su descanso.
- En caso de baja laboral, l@s consumidor@s de cuota apoyan solidariamente esa baja y a la cooperativa, pagando el pan y no recibéndolo o recibiendo una parte, dependiendo de lo que la producción hecha por un solo trabajador pueda abarcar. Este pan no se devuelve.
- Devolver regularmente las bolsas y sacos en las que os llega el pan.

SISTEMA DE PRECIO Y PEDIDO

Este es el sistema que utilizamos preferentemente con los grupos de consumo autogestionados que son los grupos que se organizan en torno a pedidos directos a productores ecológicos, y que no pertenecen a cooperativas unitarias. Funcionamos de acuerdo a la motivación bajo la cual surgen estos grupos, que es la de cubrir una necesidad (la alimentación) de la manera más justa, saludable y participativa posible.

Los compromisos y la relación que mantenemos son parecidas, aunque el nivel de implicación de l@s consumidor@s en el proyecto de Ecoopan y viceversa es menor: un mínimo de pedidos semanales, manejados, en este caso sí, a través de un sistema de precios (al carecer de compromisos de cuota como el de fijo anual), en el que cada pan tiene un precio y donde el





cobro se realiza en el momento del reparto cuando les llevamos el pedido a sus respectivos locales.

El precio final se define con unos criterios similares a la cuota y responde a la suma de todas las necesidades de la cooperativa (gastos directos como las materias primas, e indirectos como el local, amortización del transporte, vacaciones, etc).

Con cada grupo de consumo mantenemos unos acuerdos y compromisos adaptados a la variedad de realidades de cada uno de ellos, pero existen unos **compromisos mínimos, que son:**

- Un pedido mínimo de 10 panes para que Ecoopan transporte el pan hasta el local de reparto del grupo de consumo. Este mínimo es flexible si, por ejemplo, coincide con la ruta o lugar de reparto de otros grupos.
- Compromiso del grupo a facilitar a Ecoopan una accesibilidad a sus espacios, que incluiría un lugar y un horario de entrega compatible y en coordinación con el resto de grupos y rutas, gestión de permisos para zonas de tráfico restringido,...
- Estar al día y atentos al pago de los pedidos
- A enviar puntualmente, en fecha y forma, los cuadrantes de pedido de variedades de pan, para facilitar nuestra planificación.
- La participación en el debate y la toma de decisiones de la Cooperativa.
- La participación activa y atenta en la creación, mantenimiento, refuerzo y uso de canales de comunicación, diálogo y relación permanente y de cuidado.
- El apoyo mutuo y la coordinación, dirigida a resolver problemas, necesidades y posibles conflictos.
- En caso de vacaciones o baja laboral, l@s consumidor@s con sistema de precio, asumen que será posible que su pedido no pueda realizarse en su totalidad o que pueda modificarse su día u hora de reparto.
- Devolver regularmente las bolsas y sacos en las que os llega el pan.

En la actualidad, los grupos de consumo a los que servimos pan a través del sistema de pedidos, son: La Dragona, Subiendo al Sur, Grupos de Karakola (martes y jueves), LaDinamo, Ecomillas, La Biblio, Amigos de la Tierra, Seco, Montecarmelo, Quintana, MilPiés, Lluvia,... Con algunos llevamos desde los inicios y han supuesto siempre un gran apoyo a nuestro proyecto.

OTRAS FÓRMULAS PARA COMER NUESTRO PAN

Puntualmente, bajo pedido, realizamos pedidos para diversos eventos, como cenas y conciertos, organizados por colectivos afines.

En cuanto a la distribución fuera de los circuitos de los grupos de consumo, a tiendas, bares, etc, no realizamos habitualmente ningún tipo de pedido, ya que se sale de nuestro planteamiento político, perdiendo por ejemplo la relación directa con los consumidor@s y su implicación. Aunque estamos abiertas a valorar propuestas concretas que no comprometan nuestros criterios mínimos y supongan por ejemplo una difusión del proyecto o una entrada extra puntual de dinero en épocas de necesidad urgente. Pero si

nos gusta mantener cierta distancia con este tipo posibilidades, pensándolas y valorándolas detenida e individualmente.

Si estamos abiertas a experimentar con la fórmula del trueque para cubrir necesidades varias de l@s trabajador@s de Ecoopan. Por ejemplo, clases de guitarra o en el tema de la autogestión de la salud, manteniendo, desde hace mucho, una relación de trueque con vari@s masajistas, en la que cada trabajador@ recibimos un masaje al mes a cambio de pan.

Como excepción, Ecoopan cuenta con un pequeño grupo de personas individuales interesadas en el proyecto, que por afinidad, cercanía física y emocional y compromiso, reciben pan a través del sistema de cuotas, aunque al tratarse de pedidos mínimos estos individuales se comprometen a recogerlo en nuestro propio local o bien en coordinación con otros grupos de consumo.

CÓMO HAGO MI PEDIDO?

Si formas parte de un grupo de consumo o estás interesad@ en consumir nuestro pan, ponte en contacto con nosotr@s para concertar una reunión en la que podremos hablar más detalladamente de como hacerlo y de la fórmula que mejor se ajuste a vuestro colectivo.

CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

El número de integrantes de la cooperativa ha oscilado entre una y cuatro personas, en función del volumen de la producción y de otras circunstancias. En la actualidad, somos dos los integrantes de Ecoopan: Enkarni y Juan Carlos.

Condiciones de trabajo

Uno de los objetivos como proyecto cooperativo que tenemos planteado es ir definiendo y pensando continuamente de forma conjunta con l@s consumidor@s, el tema de las condiciones de trabajo, para que éstas se vayan acercando y afianzando cada vez más a nuestro ideario y necesidades.

Trabajamos una media de 30-35 horas semanales cada un@, de septiembre a julio parando totalmente la actividad en agosto por vacaciones. Las horas de trabajo se reparten de domingo a miércoles en el local aunque no siempre hay tareas que se realizan ahí: planificación, reuniones, contabilidad, compras, gestión del correo y de pedidos, etc.



Nos organizamos el curro en torno a dos turnos que incluyen dos bloques de tareas y dos rutas de reparto, que rotamos periódicamente, tratando así de que tod@s hagamos de todo y que el conocimiento de las tareas y la responsabilidad de hacerlas sea colectiva.

No incluimos en estas horas de trabajo las reuniones con los grupos, la promoción del proyecto, el tiempo empleado en formación o en preparación de otro tipo de actividades como acciones colectivas, pero también es tiempo empleado en la cooperativa.

Las Asignaciones

La asignación mínima deseada a la que estamos intentando recibir actualmente, es de 800 euros. Aunque el dinero que cobramos al mes no es siempre fijo, pues con los grupos que no tienen un compromiso anual las cantidades pueden variar considerablemente. No tenemos paga extra.

Vacaciones

A parte del parón estival de agosto en el que no se hace pan, l@s trabajador@s de Ecoopan disfrutamos cada una, de dos semanas remuneradas de vacaciones al año. La asignación en el mes de agosto, en la que no se hace pan y por lo tanto no hay ingresos, se cubre con las cajas de vacaciones y resistencia, y no siempre es posible recibir la asignación completa.

Bajas Laborales

Como hemos explicado antes, cuando un componente de Ecoopan no puede trabajar por enfermedad, accidente, necesidad familiar,..., las personas que participan en la cooperativa en forma de cuota, apoyan solidariamente esa baja y a la cooperativa, pagando el pan y no recibéndolo o recibiendo una parte, dependiendo de lo que la producción hecha por un solo trabajador pueda abarcar. Este pan no se devuelve.

Hasta el momento, todas las bajas que se han producido han sido por asuntos menores, (esguinces, gripes,...), que se resuelven en días, y que afectaban a un sólo reparto, ¿Pero que pasaría si las bajas tuvieran que ser más largas?. Como nunca ha habido una situación de baja que haya perdurado mucho en el tiempo no tenemos la experiencia de cómo resolverlo.

Para las bajas que duren más de 2, 3 semanas,... tenemos abierto con l@s consumidor@s un espacio para pensar y debatir cómo afrontarlas, teniendo en cuenta que a día de hoy la economía de Ecoopan da para cubrir gastos y asignaciones pero apenas da para una pequeña caja de resistencia, de la que ya se extrae para cubrir otros gastos. Una fórmula que estamos definiendo es la creación de un grupo de apoyo, formado por consumidor@s dispuestas a cubrir de forma activa las tareas básicas de la trabajadora en situación de baja. Este apoyo no sólo queremos que vaya dirigido a cubrir las necesidades de la Cooperativa y de la asignación económica, si no también a las necesidades emocionales, cotidianas y prácticas de la trabajadora en situación de baja, (por ejemplo si uno no puede andar por un esguince, poder tener cubiertos otras necesidades cómo ir a la compra, acompañamiento, ...)

DÓNDE ESTAMOS, DE DÓNDE VENIMOS?

Desde sus inicios en el año 2000 hasta el año 2007, el desarrollo de la actividad de Ecoopan se llevó a cabo en el domicilio particular de una de las trabajadoras (Enkarni). Se trataba de un 3º piso sin ascensor que en gran medida condicionaba y limitaba la realidad del proyecto y la cotidianidad de l@s habitantes de una casa que se transformaba en panadería durante cuatro días a la semana.

La motivación, y la constancia hicieron que el proyecto siguiera vivo y desarrollándose todos esos años a pesar de unas condiciones y una infraestructura precarias.

En junio de 2007, nos trasladamos a un local en Vallekas, que ofreció la Asociación Cultural Revuelta, y que se compartió entre otros con el grupo de consumo de La Lavandería, el colectivo MePlanto o el colectivo de comunicación consciente y red de apoyo Ligeras, entre otros.

Este local fué hasta abril de 2011 la morada de Ecoopan y supuso otro pasito adelante en el funcionamiento de la cooperativa, ofreciendo un espacio cómodo y operativo para nuestro taller.

En septiembre de 2009 un conflicto vecinal con la actividad de Ecoopan nos obligó a buscar un nuevo espacio en el que desarrollar nuestro proyecto.

Así es como Ecoopan se traslada en abril de 2011 a Perales de Tajuña, a un espacio en una casa del pueblo, cedido por Cristina y Carlota, dos consumidoras de Ecoopan y participantes también del Colectivo MePlanto.



Ante la magnitud de este traslado y lo que supone la obra, remodelación y adaptación del espacio, se moviliza toda la solidaridad posible a través de varias acciones colectivas (conciertos, bonos de apoyo,...), cuadrillas de trabajo, etc, en lo que llamamos Operación Estrategia del Caracol, y a la que se suman l@s consumidor@s y gente afín. Esta mudanza forzada la aprovechamos de forma positiva para dar otro gran paso adelante, en cuanto a estabilidad y desarrollo del proyecto.

LA PRODUCCIÓN

La media de producción oscila alrededor de los 300 panes semanales. De esa cantidad, la destinada para los grupos de consumo de las cooperativas unitarias (que mantienen con nosotros una relación de pago por cuota y de compromiso anual) es aproximadamente de unos 140 panes semanales.

El resto de producción (alrededor de 160 panes por semana) responden a los pedidos variables semanales pero constantes que realizan los otros grupos de consumo autogestionados.

LA DISTRIBUCIÓN

La distribución de los panes para los grupos de consumo con sistema de pedido y precio, se realiza los martes y miércoles, a partir de las 7 de la tarde, que son los días y horas en los que estos grupos se juntan para hacer sus repartos. Lo realizamos con nuestros coches particulares (en los inicios del proyecto, hasta hace no mucho, el reparto se realizaba en transporte público o en bici). Para los grupos con sistema de cuota integrados en el Bah!, el reparto lo realizan l@s trabajador@s del Bah!, junto a la verdura y otros productos del Puchero, con la furgoneta cooperativa. En el precio de la cuota está incluido un porcentaje que se utiliza para amortizar este gasto cooperativo. Otras consumidoras o grupos lo recogen en el propio local.

EL PRODUCTO

La cooperativa se desarrolló en torno a un producto que desde hace siglos constituye la base de nuestra alimentación y que durante mucho tiempo, formó parte de los hogares como una tarea más a desempeñar, especialmente en el campo. Cada semana, las mujeres elaboraban artesanalmente el pan que su familia consumiría. Sin embargo, como sucede con otros muchos productos, y con la mayor parte de la sabiduría popular, esta buena costumbre que implicaba una cierta autonomía alimentaria, queda relegada al olvido y es sustituida por el consumo inconsciente de un pan industrial, cada vez más prefabricado y artificial. El pan es un elemento vivo, que hay que comprender y mimar para que dé lo mejor de sí.

En este contexto, surge la iniciativa de producir un pan artesano, ecológico e integral, que aun con una imagen diferente a la habitual, intenta encaminarnos hacia un hábito alimenticio saludable y de mayor calidad.



Es ecológico por una cuestión ética y respetuosa con el medio ambiente y con nuestra salud individual.

Es integral porque supone una fácil digestión para nuestro organismo, debido a la larga fermentación natural, provoca una sensación de saciedad mayor a la del pan blanco, y alimenta más, es un buen remedio contra el colesterol y el estreñimiento y, además, ralentiza la asimilación de la glucosa.

Es artesano porque no contamos con más medios de producción que hornos alimentados a gas y nuestros brazos con los que amasamos los panes uno a uno.

LOS INGREDIENTES QUE UTILIZAMOS.

Basicamente el pan que elaboramos es harina, agua y sal, añadiendo según la variedad, diversos ingredientes como ajo, cebolla, semillas,...

Harina (trigo y centeno)

Trabajamos con la cooperativa Rincón del Segura, ubicada en la Sierra del Segura (Albacete), cooperativa que surge en el seno de un grupo de familias que vivían en la comunidad del Arca de la Longuera, Villares (Albacete) y que practican agricultura ecológica. Realizan la molienda del grano completo en un molino de piedra tradicional. La harina así obtenida lleva todos los componentes del grano en sus proporciones naturales. Es harina ecológica, 85% integral.

Levadura

El pan lleva 60% de levadura madre y 40% (unos 6 grs por cada pan de 600 grs) de levadura de cerveza fresca.

La levadura madre es el impulsor orgánico y natural que resulta de mezclar harina y agua y dejarlo fermentar (tiene su truco, claro, y no es tan sencillo de hacer). Es un elemento natural, más digestivo, que mejora el acabado y la calidad del pan. También es apreciable por el toque de acidez que deja al saborearlo.

Esta mezcla de levadura madre y fresca de cerveza, se debe a que el proceso de fermentación hecho exclusivamente con levadura madre es mucho más laborioso y largo, lo que casi implicaría vivir en la panadería. La levadura fresca nos ayuda a acelerar en parte ese proceso haciendo posible horarios compatibles con nuestras vidas cotidianas y las necesidades de reparto de los grupos de consumo.

Agua mineral

La utilizamos para alimentar a la levadura madre. El resto va con agua corriente, que en Madrid es de calidad bastante aceptable.

Sal

Utilizamos sal marina molida sin refinar.

Ajos y cebollas

Las obtenemos habitualmente a través de nuestra participación en la red de grupos autogestionados de consumo o de las huertas del Colectivo MePlanto.

Espicias, semillas, pasas y nueces

Tanto las especias (cilantro, comino e hinojo), como las semillas (sésamo, pipas de girasol, lino, copos de avena, pipas de calabaza), así como las pasas y nueces, son de producción ecológica también. Las obtenemos gracias a la coordinación con los amigos de Ecoopan Cantabria, organizándonos para pedir grandes cantidades a productores ecológicos, para abaratar costes y aprovechar transporte.

Miel

Procedente de productores ecológicos y cercanos, integrados en alguna de las redes de distribución.

LAS VARIEDADES

NORMAL

Variedad básica de pan de trigo sin ningún ingrediente extra, de sabor sencillo con un toque ácido. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,15 euros)

AJO:

Variedad de trigo con el aroma y sabor del ajo. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, ajo, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,15 euros)

CEBOLLA:

Variedad de trigo con el aroma y sabor de la cebolla. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, cebolla, agua, sal, levadura madre y fresca.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,15 euros)

ESPECIAS:

Variedad de trigo aromatizada con cilantro, comino e hinojo. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, cilantro, comino e hinojo, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,15 euros)

SEMILLAS

Variedad de trigo más solicitada, con cobertura y relleno de semillas de amapola, linaza, sésamo, avena en copos y semilla, y pipas de calabaza y girasol. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, semillas de amapola, linaza, sésamo, avena en copos y semilla, y pipas de calabaza y girasol, agua, sal, levadura madre y fresca.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 1,95 euros. *Pieza de 300 grs)

PASAS, NUECES Y MIEL

Variedad de trigo con sabor semidulce relleno de pasas nueces y miel. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de trigo, pasas, miel, nueces, agua, sal, levadura madre y fresca.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 1,95 euros. *Pieza de 300 grs)





MEZCLA

Contiene 50% de harina de trigo y 50% de centeno, de sabor ácido y contundente. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: 50% Harina de trigo, 50% harina de centeno, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,20 euros)

CENTENO

Variedad elaborada con harina de centeno, de sabor ácido y contundente, de bajo contenido en gluten. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de centeno, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,25 euros)

ESPELTA

Variedad elaborada con harina de espelta, con cierto sabor dulce y peculiar, muy elástico y de bajo contenido en gluten. Pieza de 600 grs.

Ingredientes: Harina de espelta, agua, sal, levadura madre y fresca y semillas de sésamo para la cobertura.

(Precio para los grupos con sistema de pedidos: 2,40 euros)



***NOTA:** Las variedades de semillas y pasas, nueces y miel, para los grupos de consumo con el sistema de pedidos, tienen un peso inferior, (300 grs), debido al alto coste de los ingredientes que lo componen haciendo que si fueran piezas de 600 grs el precio sería demasiado elevado para nuestros criterios. Una ventaja para el sistema de cuota es que los panes de estas variedades son de piezas de 600 grs.

MODOS DE CONSERVACIÓN

En primer lugar, es importante mantenerlo en la bolsa de papel en la que os llega el pan, dentro de la nevera o en lugar fresco, para que conserve mejor su humedad y no se seque. Si tenéis una de tela aún mejor.

En segundo lugar, si es que no se va a comer en los primeros días, es aconsejable congelar el pan en rebanadas cuando llega y aún está tierno. Esto garantiza la conservación óptima de todas sus propiedades a la hora de consumirlo más adelante.

En el caso de que el pan ya esté más duro y menos gustoso, es muy efectivo y sabroso tostarlo en rebanadas. Recomendamos que lo probéis, mejora considerablemente.

Una vez tostado (o sin tostar), combina muy bien con preparados crudos, como el guacamole o el tomate natural con aceite y ajo, y demás delicias que seguro se os ocurrirán.



BIZCOCHOS

Ofrecemos tres variedades: de **Chocolate, de Fruta y Normal**. Son bizcochos ecológicos y artesanos, de unos 350 grs. y 13 cm. de diámetro por pieza, aproximadamente.

Los **ingredientes** comunes a los tres bizcochos son:

Harina semiintegral de trigo, azúcar, aceite y huevos. Para el de chocolate utilizamos cacao, en el normal añadimos ralladura de naranja y manzanas (o la fruta que haya de temporada) para el de fruta. Todos los ingredientes son procedentes de agricultura ecológica.

Los **precios** son:

Chocolate: 3,65 euros, Fruta: 3,55 euros y Normal: 3,45 euros. Estos precios son el resultado de calcular los gastos de los ingredientes y compensar las horas de trabajo invertidas, así como otros gastos como son los del transporte, los del local, el gas, etc.

La producción no tiene una periodicidad definida y va en función de puntuales hornadas que os podamos ofrecer.

Contacto