

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

MENÚ DEL DÍA 1

Tapa de la Casa: Almendras de California fritas con sal.

Primer plato: Lentejas rápidas con chorizo.

Segundo plato: Perca del Nilo o panga.

Coca-Cola y agua.

Postre: Sirope de mango con chocolate.

Café tueste natural.

Precio: 8 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

MENÚ DEL DÍA 2

Tapa de la Casa: Navajas con un chorrico de limón

Primer plato: Lentejas pardina extra con chorizo

Segundo plato: Bacalao del Atlántico al pil-pil.

Vino Luberri de La Rioja (2 copas) y agua.

Postre: Tarta de la abuela.

Café mezcla.

Precio: 9 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

MENÚ DEL DÍA 3

Tapa de la Casa: Almendras murcianas ecológicas y queso al vino.

Primer plato: Lentejas pardina ecológicas con chorizo.

Segundo plato: Sardinas a la brasa con pimientos y patatas de la tierra.

Vino Las Reñas Ecológico de Bullas (2 copas) y agua.

Postre: Pajarajotes o arroz con leche.

Café de comercio justo.

Precio: 10 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Almendra

El sector de la almendra en Murcia se encuentra en situación crítica. De 2005 a 2009 los precios en origen han caído un 58%. La competencia procedente de California en EEUU, primer productor del mundo, es una de las causas de esta situación, que supondrá que los cultivos sean "inviabiles la inmensa mayoría" de las más de 10.000 explotaciones de almendro presentes actualmente en la Región y que suman 70.600 ha. Es la superficie de cultivo más extensa de toda la comunidad y supone una forma de vida y paisaje tradicional en nuestros campos.



Borges

Almendras fritas y saladas de California.

200 gr.

Precio 3,28 €



Campo Nubla, S.L.

Almendra murciana ecológica.

1.000 gr.

Precio:

-Calibre grande con Piel: 11,44 €

-Calibre grande repelada: 14,56 €

€

NOTA: Se compra a través de la web



Ecoato

Almendra ecológica.

murciana

250 gr

Precio: 3,16 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Lentejas

Las lentejas, que tienen un altísimo contenido en fibra y proteínas, han visto disminuido su cultivo y están siendo sustituidas por otros productos más competitivos.

Por un lado, el/la agricultor/a ha visto empobrecer sus tierras en nitrógeno y ha tenido que utilizar muchísimo abono (pues las lentejas fijan enormemente el nitrógeno en el suelo). Por otro lado, vemos nuestros mercados invadidos por lentejas turcas y, sobre todo, americanas de Idaho -la llamada lenteja rápida-, de múltiples colores, divinamente bien presentada y con un tamaño uniforme.

Sin embargo, lentejas más próximas y tradicionales en nuestra alimentación (la rubia de la Armuña, la rubia castellana, la pardina franciscana y la verdina) son infinitamente más sabrosas, ricas en fibra y proteína e incomparablemente más tiernas. No obstante, incluso nuestras variedades tradicionales están empezando a cultivarse en otros países (entre otros, EEUU). Por este motivo, no sólo es importante elegir las variedades locales, sino leer las etiquetas para conocer dónde se han cultivado dichas variedades, pues es posible que provengan de otros países, lo que contribuye a empobrecer a nuestros agricultores en particular, nuestro mercado de trabajo en general y contribuye al incremento de las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas al transporte.

Actualmente una multitud de variedades adaptadas a ambientes locales muy distintos, con resistencia a plagas y seleccionadas durante siglos, han desaparecido o corren el riesgo de hacerlo. En su lugar están apareciendo variedades foráneas, tal vez mejor presentadas al público.



El Hostal

Lenteja pardina extra.

1 kg.

Precio 2,35 €



El Hostal

Lenteja de cocción rápida extra.

1 kg.

Precio 2,70 €



Rincón del Segura

Lenteja pardina ecológica

1 kg.

Precio: 3,46 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Perca del Nilo y Panga

Perca del Nilo:

Muchos de los habitantes de Uganda, Kenia y Tanzania vivían antiguamente de la pesca en el Lago Victoria (lago que queda rodeado por estos tres países); eran familias pescadoras en donde los hombres pescaban diferentes tipos de peces y las mujeres ahumaban o secaban el pescado y lo vendían posteriormente en los mercados locales, en los cuales las propias familias fijaban los precios.

En los años 60 se introdujo la perca y a partir de los 80 se instalaron en los tres países empresas que exportaban este pescado a Europa. Muchos pescadores empezaron a trabajar para estas empresas y como consecuencia, perdieron su material de pesca propio y su capacidad económica para competir. Incluso los que siguen pescando por su cuenta, venden el pescado a intermediarios a muy bajo precio, pues ahora los precios no los fijan los pescadores, sino los intermediarios. Las mujeres han perdido su trabajo porque ya no tienen pescado que vender. Algunas trabajan en los bares para los aviadores que exportan el pescado, y el SIDA se extiende con facilidad. Ha aumentado el número de familias dependientes de las industrias y aunque la gente de los pueblos es la que pesca y la que procesa el pescado, han dejado de tener acceso a él. El hambre se está extendiendo, y encima ya no pueden recoger los restos del procesado de la perca ni las espinas, con las que se alimentaban, porque se usan para hacer harina de pescado, que también se exporta.

El lago ya no es el mismo. Los alrededores se deforestaron para la instalación de las industrias, que generan vertidos contaminantes, y la perca, de gran voracidad, ha hecho que se extingan aproximadamente 200 de las 300 especies de peces que había. En consecuencia a este aumento de pobreza han comenzado conflictos armados entre los tres países del lago por la apropiación del precario negocio pesquero que se mantiene. De hecho, los mismos barcos que se llevan el pescado para su venta en Europa, se utilizan a veces para transportar armas desde Europa hasta estos países, alimentando estos conflictos armados.

En algunos supermercados europeos la OCU ha encontrado restos de metales pesados en la perca en concentraciones perjudiciales para la salud; de hecho.

Panga:

El 90% del panga que consumimos en Europa procede del río Mekong (Vietnam). El engorde rápido se consigue con un pienso de harina de pescado, soja, mandioca y vitaminas. Se cría en cubas con alta densidad de población, ya que pueden sobrevivir prácticamente apilados.

El beneficio del negocio se concentra en pocos empresarios, que compran el pescado aún vivo a los criadores, lo limpian, congelan y revenden a mayoristas europeos.

Los trabajadores locales participan en menor medida de los ingresos y trabajan en condiciones exigentes, con sueldos bajos y productividad muy alta. Esta explotación tiene graves repercusiones medioambientales: aguas contaminadas por la administración de fármacos (antibióticos y hormonas) y por la alta densidad de peces. También provoca un exceso de pesca en otras zonas para producir los piensos. El transporte a Europa genera emisiones de CO2 considerables.



Perca: Precio por kg: 8,25 € (Alcampo).



Panga: Precio por kg: 4,99 € (Alcampo).

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Bacalao del Atlántico y Sardinas

Bacalao del Atlántico

España es uno de los mayores consumidores de pescado del mundo; sin embargo cada vez más especies, como el atún rojo, la anchoa y el bacalao, desaparecen de nuestros platos. Esto se debe a que la sobre-pesca, la pesca pirata y las prácticas destructivas están agotando los recursos y destruyendo nuestros océanos. En Europa más del 80% de las pesquerías están sobre-explotadas o agotadas.

Por su parte, la acuicultura sólo puede contribuir a la producción de productos pesqueros sostenibles si cumple unos criterios ambientales estrictos. La acuicultura sin control o de determinadas especies genera graves problemas ambientales y contribuye al agotamiento de los caladeros.

Los stocks de bacalao llevan sufriendo una gran sobrepesca a ambos lados del Atlántico. En las principales zonas pesqueras del Atlántico Noroeste han sido y continúan siendo sobreexplotados. Las dos poblaciones canadienses se encuentran en niveles tan bajos que están clasificadas como en peligro de extinción. En el Atlántico Noreste la mayoría de los stocks están en una situación crítica y todos están clasificados como sobreexplotados o en riesgo de ser explotados de forma insostenible, excepto los de Islandia y del mar de Barents (Ártico Noreste) donde están mejor gestionados. Por otra parte, el bacalao se pesca con redes de arrastre de fondo, que dañan el lecho marino y tienen una alta tasa de capturas accidentales de otras especies las cuales son devueltas al mar, en muchos casos muertas o moribundas.

Sardinas

La sardina vive en mar abierto y nada cerca de la superficie, por lo que pertenece a los peces llamados "pequeños pelágicos" como el jurel, la caballa, el arenque o la anchoa -en contraposición a los "grandes pelágicos" como el atún. La pesca de la sardina en el Mediterráneo español se realiza fundamentalmente con redes de cerco, que es un arte de pesca selectiva y artesanal, compatible con la conservación de los recursos pesqueros y el medio ambiente, y que genera además empleo local.

Un consumo responsable de pescado pasa por preferir -en general- comer pequeños pelágicos frente a grandes pelágicos, pues suelen estar menos amenazados y se recuperan mejor de la sobreexplotación. Adicionalmente, el consumo de pescado cercano frente al traído de lejos ofrece una mayor garantía y reduce las emisiones de CO₂ asociadas al transporte.



Sardina: Precio por kg: 4,99 € (Alcampo).



Bacalao del Atlántico: Precio por Kg: 7,99 € (Alcampo)

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Café

El café es el segundo producto básico de mayor comercialización mundial, después del petróleo. Sólo en España se consumen cada año 200 millones de kilos de café. Su precio se fija en las bolsas de Nueva York y Londres, y está sujeto a una gran volatilidad. Se calcula que cada año la comercialización de café genera 52.000 millones de euros, controlada en su mayoría por cinco grandes empresas. Solo el 10% de esta cifra llega a los productores. El resto se queda en manos de los intermediarios.

Por ejemplo, el café de Etiopía, de una gran calidad y que se vende en países del Norte a un precio alto (se puede pagar hasta 15 euros el kilo), es producido por 1'2 millones de campesinos que reciben menos de 2 euros al día por su trabajo.

Por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo estima que la mano de obra infantil representa en torno al 10% de las personas que trabajan en las plantaciones de café.

El Comercio Justo garantiza un precio estable a los grupos productores y superior al del mercado. Un estudio de la Plataforma Francesa de Comercio Justo concluye que en este sistema alternativo los campesinos reciben un 17% del precio de venta final, mientras que en el comercio convencional es de un 5%. El Comercio Justo garantiza que no se produce explotación laboral de niños y niñas.

¿Significa esto que el precio final de los productos de Comercio Justo se ve incrementado? No necesariamente. Lo que aumenta es el margen de este precio final que repercute en las y los productores, muy superior al porcentaje que reciben quienes venden su café en el mercado convencional. Complementariamente, la reducción del número de intermediarios y de costes de publicidad, y la renuncia del resto de actores a obtener márgenes de beneficio desorbitados permite compensar este mayor precio pagado en origen. Un precio justo no es necesariamente un precio más alto para quien consume, sino un precio más digno para el productor en origen. Un precio que nos asegura que nadie ha terminado molido para que otros disfrutemos de un buen café.



Marcilla

Café molido natural 'Gran Aroma'.

250 gr.

Precio 2,15 €



Saimaza

Café molido mezcla 50% natural, 50% torrefacto.

250 g.

Precio 2,14 €



Altercafé



70% natural y 30% torrefacto, este café procede de pequeñas cooperativas de campesinos caficultores de África y de América Latina.

250 gr.

Precio: 2,81 €

NOTA: Se compra a través de la web

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Vino

El alcornocal es uno de los grandes símbolos de la riqueza natural de la cuenca mediterránea. Los alcornoques cubren una superficie de 2,7 millones de hectáreas del Mediterráneo Occidental, repartidas de forma desigual entre Portugal, España, Francia, Italia, Marruecos, Túnez y Argelia. Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha aprovechado los recursos naturales que ofrece este ecosistema único en el mundo para consolidar un sistema de explotación que combina la ganadería, la agricultura y la silvicultura.



En la actualidad, más de 100.000 personas siguen teniendo en el alcornocal su principal fuente de ingresos, especialmente con empleos ligados a la industria del corcho. La más relevante de las actividades económicas ligadas al corcho es la fabricación de tapones para vinos y otras bebidas. A este fin se destina el 85% del corcho que se obtiene en España. Anualmente se producen en el mundo más de 15 millones de tapones de corcho. Algo más de la mitad se fabrican con corcho procedente de la Península Ibérica, donde España y Portugal se mantienen en cabeza como principales potencias corcheras del mundo. Sólo en España, en la actualidad hay más de 600 empresas registradas que trabajan en este sector, empleando a unas 3000 personas. Preservar el alcornocal supone, además de perpetuar un modo de explotación rentable y sostenible a partes iguales, proteger un hábitat único y de extraordinario valor ecológico que actúa como refugio para algunas de las especies más amenazadas de la Península y el Mediterráneo.

Según algunas estimaciones, de mantenerse la situación que se está dando en los últimos años, en 2015 hasta el 95% de las botellas de vino producidas en todo el mundo podrían llegar al mercado con tapones sintéticos o de rosca. En este escenario, hasta dos millones de hectáreas de alcornocal quedarían abandonadas a su suerte frente al riesgo de incendios forestales, desertificación o conversión hacia otros usos. No menos de 50.000 personas entre empleados del sector y trabajadores forestales podrían perder su ocupación, muchos de ellos en territorios de tejido económico especialmente frágil y precario.

		
SABATACHA	Las Reñas	Luberri
Vino tinto crianza, tapón de corcho.	Vino tinto monastrel ecológico, tapón de corcho.	Vino tinto joven, tapón de plástico.
Denominación de Origen Jumilla	Origen: Bullas.	Denominación de Origen La Rioja
Botella de 75 cl.	Botella de 75cl.	Botella de 75cl.
Precio: 4,09€	Precio: 4,89€	Precio: 5,65 €

Actividad 5. ROL PLAY. Elige tu menú... y algo más

Coca-Cola

En las costas del estado brasileño de Pernambuco un grupo de familias de pescadores están luchando por recuperar sus hogares en el santuario del río Sirinhaém.

En 1998, 53 familias fueron expulsadas del manglar donde habían vivido durante décadas y del que dependían su alimentación y sus ingresos, debido a la instalación de la planta de refinado de azúcar Ursina Trapiche.

Según las comunidades y sus defensores, Trapiche comenzó a destruir sus hogares y sus pequeñas explotaciones agrícolas sin que mediara provocación alguna, además les amenazaron con más violencia y destrozos si no abandonaban las islas.

Trapiche reubicó a las familias en el pueblo de Sirinhaém, donde tienen acceso a la electricidad, agua, saneamiento y escolarización. Sin embargo, el traslado les comportó dificultades. Las familias viven en una favela y si quieren pescar deben recorrer un largo camino hasta el manglar.

Vivir en el pueblo es caro, y como han perdido sus tierras, algunas familias han de recurrir al trabajo asalariado para costearse la comida y otras necesidades básicas, muchas veces cortando caña de azúcar para la propia Trapiche.

En 2009 se concedió a las familias expulsadas el derecho sobre la reserva, pero el estado aún no lo ha aprobado, algo que muchos atribuyen a la influencia política tanto de Trapiche como de la industria azucarera.

Esta empresa confirmó que utiliza azúcar de Ursina Trapiche para la elaboración de sus productos.

Actualmente, la empresa se enfrenta a denuncias de trabajo infantil en su cadena de suministro en Filipinas.

Muy recientemente, la empresa se ha comprometido a dar los pasos pertinentes para acabar con los acaparamientos de tierra en su cadena de suministro después de que casi 225.000 personas hayan firmado una petición y emprendido acciones para exigir a las empresas de alimentación y bebidas que respeten los derechos sobre la tierra de las comunidades. Estas acciones se enmarcan en la campaña de Oxfam Tras la Marca.



Cola de comercio justo: Precio por lata: 1,10 € (Intermón Oxfam).