

“SABE A GLORIA” nueva tiendita ECO en Santa Brígida.

Desde febrero, ya contamos en nuestro pueblo con una tienda de productos ecológicos certificados por el Consejo Regulador de Agricultura Ecológica (C.R.A.E.). Ya no habrá que desplazarse hasta Las Palmas para hacer nuestra compra diaria de frutas, verduras y demás productos ecológicos. Tendremos todo lo bueno para nuestra salud y la de nuestra familia a la vuelta de la esquina.

AMBIENTE

La tienda se ubica en la planta baja de una antigua vivienda de dos alturas con cubierta de tejas y pequeños balcones de madera, de hierro fundido y cantería. En el interior, se han conservado los suelos de cerámica y los techos de madera. Por lo que encontraremos una atmósfera rústica y muy acogedora que se multiplica gracias a la atención cercana, familiar y personal que recibe el cliente; y al colorido y aroma de sus frutas y verduras frescas de estación.

HISTORIA DEL NOMBRE

Gloria, la propietaria de la tienda, es una mujer llena de energía, vitalidad y salud. Y como somos lo que comemos, Gloria es un claro ejemplo de ello. Lleva más de 30 años aplicando una filosofía de vida basada en la alimentación natural, asistiendo a diversos cursos centrados en la alimentación y consultado muchos autores y médicos naturistas, etc.

Consume aquellas frutas y verduras que ella y su familia cultivan o procedentes de cultivos donde las prácticas agrícolas son consecuentes con el medio ambiente. Siempre ha promulgado la correcta combinación de los alimentos y el uso de cereales integrales, de frutos secos, semillas y algas. Los alimentos prohibidos en su dieta, entre otros, son el azúcar y las harinas refinadas así como el café, los aditivos, conservantes y colorantes artificiales. Tampoco consume frituras y, por supuesto, evita la cocción de los alimentos. Se podría decir que combina la alimentación Naturista con la Macrobiótica.

A Gloria le encanta el trato con la gente, disfruta intercambiando experiencias y conocimientos sobre la buena alimentación y el *estilo de vida Slow*. Su tiendita se podría decir que es el punto de encuentro perfecto para ello. Además, es un espacio donde quiere fomentar la buena alimentación, el reciclaje y el consumo de productos ecológicos, sobre todos, LOCALES; ya que



“Sabe a Gloria” se encuentra en la Calle Calvo Sotelo, 61. Coincidiendo con la Carretera General del Centro. Para ser más exactos, se sitúa entre la entrada al casco de Santa Brígida y la gasolinera de salida del municipio.



¿Por qué consumir productos ecológicos?

Los productos ecológicos son más saludables ya que están libres de residuos tóxicos procedentes de pesticidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos, aditivos y conservantes, muchos de ellos utilizados en la agricultura convencional para eliminar insectos o plagas y combatir enfermedades, y que a medio o largo plazo pueden dañar nuestro organismo. Al no contener sustancias artificiales, los alimentos procedentes de la agricultura ecológica son asimilados correctamente por el organismo sin alterar las funciones metabólicas.

Otra característica de la agricultura ecológica es que, al cultivar los alimentos en suelos equilibrados por fertilizantes naturales, los productos son más nutritivos ya que contienen unos niveles más altos de vitaminas –especialmente la C–, minerales esenciales –calcio, magnesio, hierro, cromo...–, antioxidantes –que ayudan a prevenir determinadas enfermedades como el cáncer–, hidratos de carbono y proteínas.



Gloria nos anima a que cuidemos nuestra alimentación "Todo lo que necesitamos para el buen funcionamiento de nuestro organismo lo encontramos en los alimentos." Y como repite ella "Más vale prevenir que curar."

contribuye a la reducción de la contaminación del medio ambiente.

FILOSOFIA

¡Abajo falsos tópicos!

A menudo cuando se piensa en los productos ecológicos, rápidamente los asociamos a más caro, procedencia dudosa y a peor aspecto.

Gloria quiere acabar con esos tópicos.

Debido a la no utilización de sustancias químicas para la prevención de plagas y enfermedades, la cantidad producida de los productos ecológicos es menor, por lo que se encarecen los precios. Pero, la mayor demanda de productos ecológicos hará que, cada vez más, mayor número de agricultores se dedique a este tipo de agricultura, y como consecuencia, los precios de estos productos bajaran así como la contaminación agrícola. Además, Gloria añade que a largo plazo, ahorramos, pues prevendremos muchas enfermedades, y por lo tanto, el gasto en medicamentos y médicos. "¡Es una inversión en salud!" afirma Gloria.

Con respecto a la desconfianza de su procedencia, podemos decir que los alimentos ecológicos provienen de la agricultura ecológica, que utiliza un sistema de producción de la máxima fiabilidad pues está sujeto a una trazabilidad desde el campo hasta la mesa mediante el Reglamento Europeo 2092/91.

Todos los agentes que intervienen en la cadena agroalimentaria están sujetos al control e inspección de las materias primas utilizadas, el proceso de elaboración, el envasado, el etiquetado, etc. mediante las empresas de control y certificación acreditadas.

A continuación los logos de los sellos que lo certifican y que encontrará en "Sabe a Gloria":



MÁS INFORMACIÓN

En la agricultura ecológica no se autorizan los organismos genéticamente modificados (OGM). El cultivo de OGM puede tener consecuencias negativas para el medio ambiente y faltan investigaciones sobre las consecuencias a largo plazo del cultivo transgénico; actualmente no existen resultados científicos que demuestren que el cultivo de OGM y los alimentos transgénicos sean inofensivos para el medio ambiente y la salud humana, y se desconoce si la ingesta de plantas modificadas genéticamente supone un peligro directo para la salud.



Además, los productos ecológicos, al ser elaborados de forma más artesanal y cuidadosa, recuperan los gustos originales y tienen mejor sabor. Debido a que las plantas sólo son regeneradas y fertilizadas orgánicamente, éstas crecen más sanas y se desarrollan de mejor forma, conservando el auténtico aroma, color y sabor. Por ello, muchos consumidores prefieren alimentos ecológicos, ya que conservan el verdadero gusto de cada ingrediente y les permite recuperar el sabor tradicional de los alimentos.

Algunas RECETA CON PRECIOS para hacernos una idea:

Arroz con verduras para 4 personas, coste total 4/5 euros.

Ingredientes: 0,350 g de arroz, 1 calabacín o 2 pequeños, media col pequeña, 1 cebolla, 1 zanahoria grande, 6 láminas de jengibre, 1 cucharada de aceite de oliva.

- ❖ **Preparación del arroz integral:** Poner en una cazuela con un poquito de sal, aceite y ajo. Añadir arroz y el doble de agua. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y tapar. Cocinar unos 30 minutos.
- ❖ **Preparación de las verduras:** Se saltea toda la verdura junto con el jengibre. Al final de la cocción, se añade un poco de salsa de soja.

Así que ya se habrán deducido porque este comercio recibe el nombre de “Sabe a Gloria”. Les invitamos a que se pasen a comprobarlos.

Además, todas las semanas se dan recetas para preparar deliciosos platos fáciles y rápidos de elaborar con verduras de la estación.

HORARIO

Por las mañanas, los miércoles y sábados, de 10h a 13.30h; y por la tarde de martes a viernes de 17h a 20.30h. Cerrado sólo lunes, domingos y festivos.

Es una tienda pequeña por lo que quizás, por falta de espacio, no tienen expuesto todo aquello que busca, por lo que se ofrecen a traerle lo que desee, sólo tiene que pedirlo.

Para cualquier consulta, para hacer pedidos de

aquellos productos concretos que desee que le traigan, o para hacer la compra desde casa y sólo tener que pasar a recogerla por la tienda les facilitamos este e-mail: yoya.bio@hotmail.es

DE INTERES

Informarles de que existe un Parking público gratuito a la entada del pueblo, al lado del Mercadillo Municipal, por lo que no será un problema el encontrar aparcamiento. Al mismo tiempo, se agradece no aparcar en la entrada del garaje que hay junto a la tienda, para evitar problemas de tráfico.

¡Ah! y por favor, no olviden traer su propia bolsa. Colaboremos en la preservación del medio ambiente. Gracias.



Y lo peor es que esto no es un montaje de Photoshop.