

NATURE NEEDS HEROES

TIMBERLAND URBAN GREENING GUIDE



JOIN THE
MOVEMENT

#NATURENEEDSHEROES

INTRO

Nuestro objetivo es inspirar un movimiento sostenible por un mundo más verde que marque la diferencia día a día con pequeñas acciones cotidianas y tangibles.

Nuestros héroes forman una comunidad de personas de distintas generaciones con una mente abierta, auténticos agentes del cambio. Héroes anónimos que destinan su talento a poner en marcha proyectos ecológicos y que se comprometen con la

idea de hacer de nuestro planeta un lugar mejor. Este es nuestro compromiso.

¡Únete al cambio!

LA GUÍA

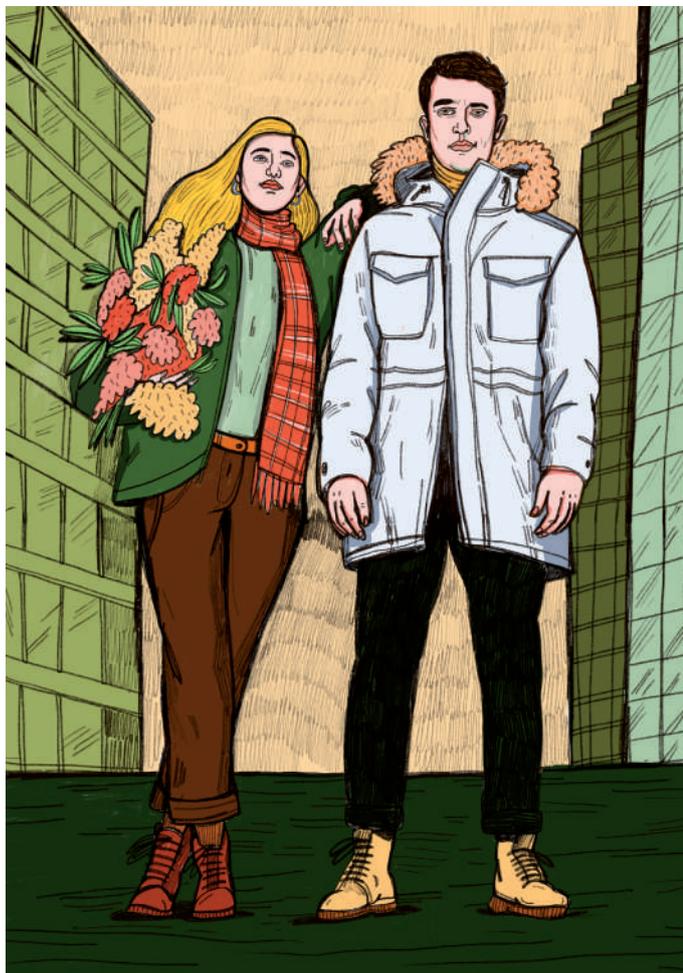
HOLA

Soy una guía y contengo un pequeño recorrido por los huertos y otros lugares urbanos que han apostado por la ecología. También incluyo recomendaciones sencillas para vivir de una manera más consciente y sostenible. Tengo el propósito de inspirar, no de aleccionar y la intención de contribuir a cuidar nuestro entorno. Me puedes prestar, regalar y fotografiar, así como usar mis ilustraciones y consejos. Estoy hecha con cariño por un equipo unido bajo un mismo propósito. Cada pequeño gesto cuenta para salvar el medio ambiente. Desde cómo te cepillas los dientes a tus hábitos de limpieza. También quiero que conozcas algunos sitios maravillosos que

ya se han sumado al cambio y la historia de héroes anónimos que dedican su talento a luchar por un planeta más verde.

Soy atemporal, reciclada, gratuita y sostenible, cuando se me caigan las páginas, por favor recíclame. Esperamos que disfrutes del viaje.

NATURE NEEDS HEROES™

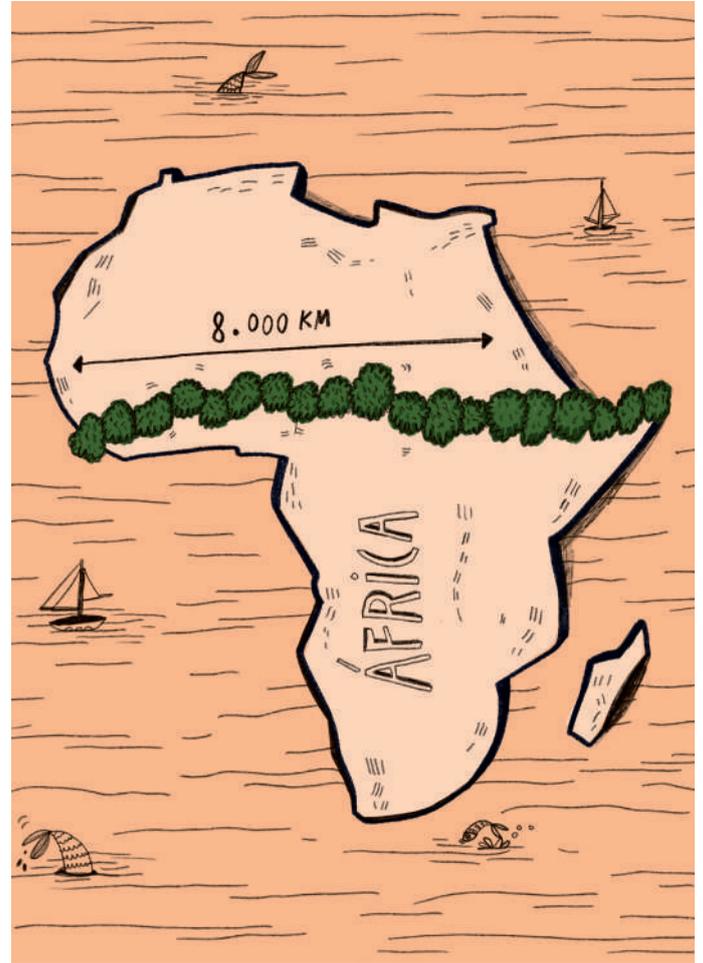


50 MILLONES DE ÁRBOLES EN 5 AÑOS

Nature Needs Heroes™ es un movimiento tan necesario como imparable. Desde **Timberland** queremos invitar a toda la sociedad global a sumarse a esta iniciativa por el cambio.

¿En qué consiste? Es sencillo, tus pequeños gestos cuidando el medio ambiente, tu estilo de vida sostenible y tu preocupación y atención a la situación ecológica actual, sumada a la de muchos otros, podrán salvar el planeta.

PLANT THE CHANGE™



En **Timberland** creemos en el poder de la naturaleza y en el poder de la naturaleza humana. Es por eso por lo que siempre hemos apostado por dar un paso al frente y trabajar junto a las diversas poblaciones locales para hacerlo mejor, para ser más fuertes juntos. Solo así podremos superar las adversidades a las que nos enfrentamos derivadas de la actual crisis sanitaria mundial que estamos viviendo.

Tenemos la firme convicción de que un futuro más verde es un futuro mejor. Es por ello por lo que nos hemos comprometido a plantar más de 50 millones de árboles antes de 2025, además de los millones que ya hemos plantado.

También nos hemos sumado al proyecto desarrollado por Great Green Wall, una organización que apuesta por la reforestación en el continente africano y que desde 2019 se ha comprometido a plantar una franja de 8.000 kilómetros de árboles como una herramienta para luchar contra el cambio climático, la sequía, la hambruna y la migración masiva.

Soñamos con que nuestro planeta sea verdaderamente respetado. Por eso apostamos por la adopción de diversas innovaciones eco a través de nuevos tratamientos de la piel que aplicamos a nuestros productos, como es el caso de la piel LITE que utiliza una menor cantidad de agua en el proceso de curtido sin alterar su durabilidad. O la piel regenerativa, procedente de ranchos que apuestan por este tipo de agricultura que basa sus principios en la mímica con la naturaleza.

Estas prácticas permiten que la tierra extraiga el carbón de la atmósfera y lo almacene de forma eficiente en el sustrato, reconstruyendo su estructura y ayudando a generar una tierra fértil e hidratada, suponiendo un impacto positivo para el entorno y los agricultores. Y damos una nueva vida a restos de piel o cuero desechados reciclándolos para nuestros diseños evitando así que queden olvidadas en contaminantes vertederos.

Todas estas innovaciones que implantamos de forma constante desde hace décadas nos permiten ser ambiciosos en nuestras convicciones y afirmar que nuestros productos supondrán un impacto positivo para la naturaleza en 2030. Así el 100% de la ropa, calzado y accesorios que fabricamos se diseñarán siguiendo el principio de la circularidad (partiendo de materiales y reciclados y facilitando que sean reciclables al final de su vida) y el 100% de los materiales naturales procederán de fuentes que recurran a la agricultura regenerativa.

Hoy más que nunca queremos invitar a todas las personas a dar un paso al frente por el cuidado del medio ambiente.

Nature Needs Heroes™ nace de la convicción de que cada uno de nosotros puede ser un héroe y la suma de muchas acciones puede tener un gran impacto. Hoy más que nunca necesitamos que las personas unan sus fuerzas y talento para promover el cambio en pos de una verdadera transformación.

URBAN GREENING GUIDE

EDITA: B.Y.S. TEXTOS: Guada Guerra ILUSTRACIONES: Carla Fuentes

Index

SÉ UN HÉROE HOY Huertos urbanos. Héroes inéditos.

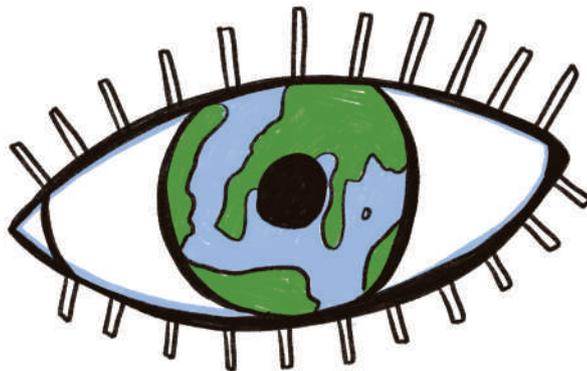
SÉ UN HÉROE TODOS LOS DÍAS Eco- consejos para tu día a día. Se puede vivir con menos. Reduce el plástico. No tires comida. Plantas en casa. Limpiar sin ensuciar. Muévete de forma sostenible. Practica turismo ecológico. Eco-friendly en la oficina. **Reciclaje.** Envases de plástico. Briks y latas. Papel, cartón, envases. Vidrio. Baterías y pilas. Los puntos limpios. Los medicamentos. **Urban Greening en casa.** Luz. Recipientes. Sustratos. Semillas. **Consumo responsable.** Las etiquetas. El gasto de agua. Controla la energía. Repara tus cosas. Qué hay en tu despensa. Productos de aseo y belleza. La conducción. La ropa. **Recetas ecológicas.** Risotto de algas. Ensalada de quinoa y mango. Espaguetis de calabacín con salsa de aguacate. Crujiente de tofu con wok de verduras. Hummus de remolacha. **Regalos ecológicos. Comunidad.** ¿Ya eres un héroe? ¡Comparte!

**SÉ UN
HEROE
HOY**

¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA ECOLÓGICO?

Nuestro estilo de vida es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos que cada uno de nosotros lleva a cabo en su día a día. Cuando hablamos por tanto de un estilo de vida ecológico, nos referiremos a aquel que, con nuestros comportamientos, busque respetar y dañar lo menos posible al medio ambiente. La situación de nuestro planeta es alarmante y urge reaccionar cuanto antes. Son muchas las personas que ya han dado un paso al frente, un paso hacia el futuro. Porque si queremos que haya futuro, éste ha de ser ecológico.

Te presentamos a los héroes y heroínas que han decidido empezar a cambiar las cosas. Desde el anonimato, comenzaron a trabajar a diario por un mundo sostenible. Ellos representan a la perfección el movimiento **Nature Needs Heroes™**. Es hora de ponerles en valor, de reivindicar su apuesta por nuestro mañana. ¡Acércate a conocerles!



HUERTOS

URBANOS

Un huerto urbano es un espacio en la ciudad destinado a la plantación de frutas, verduras u hortalizas, aptas para el consumo humano. Puede ser cubierto o al aire libre, aunque muchas veces éstos se ubican en terrazas o jardines.

La sostenibilidad medioambiental es uno de los retos clave para las ciudades del siglo XXI. Motivo por el que

durante estas dos últimas décadas, han proliferado notablemente. Los Ayuntamientos fomentan este tipo de producción debido a sus beneficios medioambientales, pero también son muchos los particulares que han decidido desarrollar sus prácticas agrícolas sostenibles bajo iniciativa privada. ¡Conozcamos algunos casos!



1/ ALEGRÍA DE LA HUERTA. MADRID

En Alegría de la Huerta alquilan huertos para disfrutar y aprender de la horticultura ecológica. Allí puedes hacerte con una parcela de diferentes tamaños, desde 25 m2 hasta 75 m2. El alquiler incluye además la opción de usar el invernadero y el almacén comunitario, las herramientas y el riego. Cada huerto está delimitado y cuentan con múltiples talleres para que puedas aprender diversas técnicas. En todo momento ayudan y aconsejan a sus agricultores, así que si tienes dudas sobre cómo empezar... ¡Éste es tu sitio!

www.alegriadelaHuerta.es

Isabel La Católica, 63, San Martín de la Vega, Madrid.

2/ HUERTOS MONTEMADRID. MADRID

Es un punto de encuentro situado al sur de Madrid. Allí podrás desarrollar tu propio huerto y obtener tu propia cosecha ecológica. Proponen que alquiles sus huertos para desarrollar una actividad saludable, disfrutando de un ocio familiar sostenible. Además, cuentan con un entorno pensado para los más pequeños, facilitando una experiencia en familia que promueve el contacto con la Tierra ¡y también tienen talleres y actividades! Los huertos se encuentran en el Centro Ponce de León, un referente en la integración de personas con necesidades especiales. A este centro se destinan todos los beneficios obtenidos del alquiler de los huertos, así que si te animas a poner tu granito de arena... ¡Contacta con ellos!

www.huertosmontemadrid.es

Eduardo Barreiros 6, Madrid

3/ HUERTOS ECOLÓGICOS MADRID

Si quieres alquilar una parcela en Huertos Ecológicos Madrid debes practicar la agricultura ecológica. Entre sus normas dejan claro que está expresamente prohibido el uso de productos fitosanitarios y fertilizantes químicos de síntesis. Por su parte, se encargan de la instalación del sistema de riego por goteo, que es obligatorio para un mejor aprovechamiento de los recursos. Si no dispones de todo el tiempo necesario para tus cultivos, o si te vas de vacaciones, ellos se ofrecen a seguir ocupándose de tu huerto. Además, tienen disponible un servicio de entrega a domicilio; solo tienes que decirles qué quieres cultivar y ellos se encargan de todo el proceso y te entregan tus productos en casa, ¡todo ventajas!

www.huertosmadrid.es

28222 Majadahonda, Madrid

4/ HUERTOS URBANOS COMUNITARIOS DE MADRID

¡Tienes opciones en todos los distritos de la ciudad! El Área de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid desarrolla diversos programas de impulso a la horticultura urbana con criterios agroecológicos. La finalidad es hacer de Madrid una ciudad más sostenible y se destacan los beneficios ambientales, sociales y educativos que reporta esta actividad. Existe un programa municipal de huertos urbanos comunitarios, destinado a asociaciones sin ánimo de lucro, una red de huertos escolares, El Huerto del Retiro, Hábitat Madrid, Ciudad Huerto, la Red de Huertos...

¿Con cuál te quedas?

www.diariomadrid.es/huertos/guia-huertos

5/ ACHIPÁMPANOS MADRID

Esta empresa nace de la mano de dos primas, Inés Sagrario y Ana Sáez. Es su homenaje como emprendedoras al origen rural y agricultor de sus abuelos y sin duda será tu opción si no puedes desplazarte a un huerto urbano. Producen cultivos de hoja y hierbas aromáticas sin el uso de pesticidas ni fertilizantes químicos. Son productos 'kilómetro cero', literalmente recién cortados. Se han hecho con una tecnología punta que optimiza la productividad y eficiencia de la actividad agrícola con el máximo respeto al medio ambiente. Con muy poco espacio y menos del 10% del agua que se usaría con la agricultura convencional ellas cultivan de una forma innovadora y muy sostenible con huertos verticales ¿qué más se puede pedir?

www.achipampanos.com

28760 Villaviciosa de Odón, Madrid

6/ CONNECTHORT BARCELONA

ConnectHort es un huerto urbano que se define como un espacio de todos y para todos. Son una plataforma de permacultura, bioconstrucción y promoción de culturas indígenas. Están convencidos de que las ciudades se pueden convertir en espacios verdes y sostenibles que potencien la colaboración y la armonía. Así, en su huerto, también desarrollan actividades como meditación, yoga, cine, y un sinfín de talleres. ¡Acércate a conocerles, el espacio te conquistará!

www.facebook.com/ConnectHortBarcelona

Doctor Trueta 100, Barcelona



7/ HUERTOS DE OCIO BARCELONA

¿Te gustaría probar la experiencia de tener un huerto urbano antes de comprometerte realmente con uno? Aquí puedes ser voluntario y no es su única opción, pues cuentan con numerosos servicios; alquilan parcelas para que tengas tu propio huerto ecológico, venden sus frutas y verduras, implantan huertos urbanos para particulares o empresas, imparten diversos cursos, organizan visitas ¡una gran finca en la que disfrutar del ocio de forma natural! En 2010 comenzaron su aventura con una filosofía de agricultura ecológica planteada como una actividad lúdico-educativa. Su objetivo es conocer la naturaleza y practicar una agricultura sostenible y respetuosa con el medioambiente.

www.huertosdeocio.com

Avenida del Mar S/N, Gavà, Barcelona

8/ HUERTOS URBANOS MUNICIPALES BARCELONA

Estos huertos son parcelas de entre 25 y 40 m², en las que se cultivan hortalizas y verduras, plantas aromáticas y flores de temporada. Están gestionados por el Área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Barcelona, y se destinan a las personas mayores de 65 años que residan en el distrito de cada uno de los huertos. Un porcentaje de las plazas se destina a personas en riesgo de exclusión social. Se organizan visitas escolares para fomentar la convivencia entre generaciones y estos espacios suponen un alto valor medioambiental para la ciudad, ¿todavía no los conoces?

www.ajuntament.barcelona.cat/ecologiaurbana/es/servicios

9/ HUERTOS IN THE SKY BARCELONA

Adela y Lidia quieren convertir las azoteas vacías de Barcelona en huertos urbanos de economía circular. Lidia, por su parte, fundó Eixverd, una empresa que se encarga de montar cubiertas verdes, con jardines, huertos urbanos y placas solares. Más tarde conoció a Adela y emprendieron juntas la aventura de Huertos in the Sky.

Tienen tres objetivos principales: reducir la huella ecológica produciendo alimentos 'kilómetro cero', revitalizar comunidades de vecinos y ayudar a personas en riesgo de exclusión social a reinserirse laboralmente. Pretenden fomentar que las imiten, que la gente haga lo mismo en sus azoteas o que se asocien a ellas. También organizan eventos muy especiales con aforo reducido, si estás en Barcelona... ¡Acércate a conocerlas!

www.instagram.com/huertointhesky

10/ JOAN CARULLA BARCELONA

96 años de ecologismo. Joan nació en Juneda, Lleida, en 1923. En los años 50 se trasladó a Barcelona, y entonces, ya pensaba en verde. Desde los años 70 cultiva un espacio de 260 m² en una azotea. La construyó él mismo, para que pudiese soportar el peso de su deseado vergel urbano. En total, setenta toneladas de tierra. Cuenta además con un sistema casero de captación de lluvia para abastecer su terraza durante prácticamente todo el año. Tomates, pimientos, berenjenas, árboles frutales... ¡Y todo ecológico!

150 personas al año se acercan a conocerle. Lee, escribe y dice que no se cansa de aprender. Definitivamente ¡Joan tiene mucho que enseñarnos!

Barrio de Navas, Barcelona

11/ HUERTO LA CHIMENEA LAS PALMAS

En el año 2010, los vecinos del barrio de Arenales decidieron transformar un solar abandonado en un huerto urbano. Le llamaron 'La Chimenea', pues allí se halla la chimenea Swanson, una de las últimas señales industriales del siglo XX en la isla.

Los hortelanos fundaron la Asociación Arenando para gestionar el huerto y contribuir a una transformación social y cultural. Se trata de un trabajo colaborativo, y en el lugar realizan diversas actividades, talleres, y charlas de concienciación ¡hasta su mobiliario está construido con material reciclado!

¡Te están esperando!

www.facebook.com/HuertoLaChimenea

León y Castillo 95, Las Palmas de Gran Canaria

12/ EL HUERTO URBANO DE AÑAZA TENERIFE

Todo comenzó en un reparto del Banco de Alimentos. Desde el mismo se dieron cuenta de que nunca podían entregar a sus beneficiarios productos frescos. Poco después, un particular les cedió una parcela cercana. Hoy cultivan en ella más de 30 familias del barrio. Ya se han hecho con la certificación de huerto ecológico y los sábados instalan un mercadillo para dar salida a todo lo que producen. Se esfuerzan en aprender y les entusiasma producir sus cosechas, además, entre ellos hacen trueques por lo que... ¡Todos tienen de todo!

Rambla de Azaña 38C

38111 Santa Cruz de Tenerife





13/ KUTXA EKOONEA **SAN SEBASTIÁN**

Kutxa Ekogunea es un parque promovido por la Fundación Kutxa que ofrece cientos de ideas para un futuro más sostenible; invita a pasar a la acción mediante el ocio, el aprendizaje y la innovación. La Fundación desarrolla huertos con conciencia social ya que cuenta con más de 1.200 en diversos espacios por toda la provincia. Más allá de promover una agricultura ecológica y de concienciar en este aspecto, se promueve el trabajo colaborativo y se fomenta la actividad física en todos estos espacios. Destinan algunos huertos a colectivos sociales y otros a jubilados, pero lo cierto es que son accesibles para todo el mundo. ¡Desde 15 euros al mes puedes tener tu parcela!

www.ekogunea.eus/es

Carretera Rekalde - Hernani s/n, San Sebastián

14/ HUERTOS **HELGAR SEVILLA**

Desde Huertos Helgar proponen disfrutar de la naturaleza con familiares y amigos. Invitan a salir del asfalto y estimular los cinco sentidos. Tienen claro que un huerto urbano ecológico va más allá de la sostenibilidad, pues aseguran que con él se cultivan aptitudes como la paciencia, la constancia, la voluntad... ¡Con el premio de la recompensa al esfuerzo! Alquilan parcelas desde 20€ y te invitan a comer más sano y a respirar aire limpio.

www.huertoshelgar.com

Cortijo de las casillas 7, Pino Montano, Sevilla

15/ OPTIMUS **GARDEN VALENCIA**

No es solo un huerto vertical. Se trata de un sistema funcional y ecológico. Consiste en adaptarse a cualquier espacio y crear un huerto vertical único, con un depósito de agua integrado y preparado para desarrollarse tanto en exterior como en interior, pues aplica, mediante LEDs de bajo consumo, un espectro de luz perfecto para el desarrollo de las plantas. El huerto puede trasladarse y su cuidado resulta sencillo, práctico y divertido. En casa, en el trabajo... ¡Llena de verde cualquier lugar!

www.optimusgarden.com

La Marina de València, Muelle de la Aduana

HÉROES INEDITOS

Cada día son más las personas concienciadas con la necesidad de cambiar las cosas. Comprometidas con una sostenibilidad que garantice el futuro. Más allá de los héroes que apuestan por los huertos urbanos, día a día descubrimos a personas que trabajan por una sociedad mejor. En todos los ámbitos. Estos son nuestros héroes inéditos y la naturaleza también les necesita.





1/ MIQUEL CABASSA, SELVATTIC BARCELONA

Miquel Cabassa tuvo la suerte de pasar gran parte de su infancia en el vivero de su abuelo donde aprendió a amar la naturaleza. Esa pasión le llevó a abrir su propio negocio, con el que ayudan a crear junglas urbanas para entusiastas de las plantas. Ofrece una consultoría integral para que tu casa sea un espacio más saludable y agradable y te enseña a cuidarlas para que se mantengan frescas y vivas. También es capaz de crear proyectos específicos para espacios de trabajo. Cree firmemente que la vegetación contribuye a conectar con el medio ambiente, purifican el aire y ayudar positivamente a nuestro bienestar personal cuando nos dedicamos a ellas.

¡Conoce lo que hace!

www.selvattic.com

2/ PAOLA CALASANZ. DULCINEA RESERVA WILD FOREST

Paola Calasanz, conocida como Dulcinea, decidió dejar atrás la civilización y adentrarse en la vida en el bosque. Lo hace rodeada de diversos animales que forman la Reserva Wild Forest, una ONG que ella misma fundó para salvar y recuperar animales en peligro. También escribe, y en los personajes de sus novelas se refleja su propio estilo de vida, ecológico y comprometido con la naturaleza.

<https://www.instagram.com/dulcineastudios>

3/ ESTURIRAFI

Rut y Nahir son dos hermanas gallegas que en el año 2014 pusieron en marcha Esturirafi, que comenzó siendo un blog que promovía una vida ecológica, sostenible y saludable. El proyecto creció y hoy en día cuentan también con una tienda online sin plásticos. Ofrecen productos básicos sostenibles, buscando el residuo cero.

www.esturirafi.com

4/ THE VAN EFFECT

Aitor y Laia viven viajando en su furgoneta, adaptándola para ser respetuosos con el medio ambiente, generando muy pocos residuos y compartiendo su día a día con una comunidad de seguidores a los que conciencian sobre un mundo más sostenible. 'Una furgoneta para el Sahara' es su proyecto solidario.

www.thevaneffect.com/

5/ ORBALLO

Orballo no solo es el primer té de Europa certificado. Orballo es mucho más. Nació en Galicia desde el respeto y el cuidado a la Tierra. Producen arroces, especias, y diversas variedades de té; 100% ecológico, sostenible, y de calidad. Apuesta por la innovación y el desarrollo local, fomenta la convivencia con especies del entorno y es una empresa ejemplar en cuanto a conciliación e igualdad.

<https://orballo.eu/>

6/ VIVIR SIN PLÁSTICO

Patricia y Fernando comenzaron a desechar el plástico de su vida en el año 2015. Decidieron fundar un blog para contar sus experiencias, aprendizaje y evolución de lo que conlleva una vida menos 'plástica'. Su blog recoge numerosos artículos con información y consejos para poder eliminar el plástico de un sólo uso de tu vida cotidiana.

www.vivirsinplastico.com





7/ BAGLOOP

Un imprescindible de nuestros hogares, las bolsas de algodón. Juliana Maruri las desarrolló para promover un ciclo responsable; su misión es cambiar los hábitos de las personas para disminuir sensiblemente la cantidad de plástico y en general de basura producida por los envoltorios desechables. Y es que con una de estas bolsas de algodón podrían reemplazarse las demás, es decir, dejar de usar las bolsas plásticas, supondría un ahorro de 480 bolsas anuales.

www.bagloop.es

8/ TRIBU WOKI. BARCELONA

En Tribu Woki tienen la firme creencia de que es necesario apostar por un estilo de vida que busque volver a las raíces, pero en un contexto actual. Cuentan con diversos restaurantes en la ciudad de Barcelona donde se puede degustar desde una sabrosa paella con vistas a la playa a una divertida carta mexicana. Producto fresco y de proximidad son las claves del éxito de este grupo que además cuenta con varios Organic Market, supermercados en los que adquirir productos ecológicos frescos y envasados, además de bienes de cosmética e higiene en un ambiente de lo más cálido y acogedor ¡incluso tienen servicio de cafetería para hacer la compra más amena!

www.tribuwoki.com

9/ ABONAVIDA MADRID

Un pulmón en pleno centro de Madrid. Elaboraciones artesanas, productos ecológicos y de comercio justo, espacios disponibles para organizar eventos... Todo lo necesario para que puedas disfrutar tu momento con el mejor sabor, saludable y sostenible, en un lugar especial y diferente.

www.abonamadrid.com

Navas de Tolosa 3, Madrid

10/ **LA CARMENCITA MADRID**

La segunda taberna más antigua de la capital y un templo de la comida ecológica con más de 75 recetas de cocina tradicional. Todos los ingredientes que utilizan son ecológicos, incluso el café está tostado por ellos mismos. Lo compran, a través del comercio justo, en países de Sudáfrica y Sudamérica.

www.tabernalacarmencita.es

Libertad 16 , Madrid

11/ **ECOVIDASOLAR SEVILLA**

Sara Espinosa y Federico Olarten son una pareja sevillana 100% ecológica, reciclan sus propias aguas residuales, compostan su propia basura, tienen un huerto biodinámico, casi no generan residuos, e incluso practican el trueque de verduras con los vecinos.

En su web hay una amplia gama de productos eco que te pueden ayudar a llevar una rutina más sostenible.

www.ecovidasolar.es

San Nicolás Nueve 20, Sevilla

12/ **BIOCENTER BARCELONA**

Teresa do Carmo fundó Biocenter en 1980. Desde entonces, ofrecen a sus clientes diversos platos y menús ecológicos, desarrollados con productos muy próximos. Hoy en día, Susana y Alice, hijas de Teresa, han sido capaces de dotar el espacio de modernidad sin que este pierda la esencia. Fue pionero en cocina vegana y vegetariana; es un imprescindible.

www.restaurantebiocenter.es

Pintor Fortuny 25, Barcelona





13/ CARMEN DOORA

Música ecológica y sostenible en todos los aspectos. Pretendiendo remover conciencias con sus letras, fomentando el respeto al medioambiente. Una de las canciones de su disco ECO se convirtió en el himno de la moda sostenible: Fashion Revolution.

Pero también lo es en la forma. El disco se entrega en un pendrive de madera. Para financiarlo, Carmen desarrolló un crowdfunding. Como recompensa plantó más de una treintena de árboles.

www.carmendoora.com

14/ SOUJI

¿Imaginas poder convertir en casa, tu aceite usado en jabón? Catalina Trujillo y Sergio Fernández apostaron a que esto era posible en muy poco tiempo y fundaron Souji. Solo se necesita aceite vegetal usado y, en un minuto, éste se convertirá en jabón o detergente para el lavavajillas de agradable aroma. Es fácil, es rápido, no utiliza sosa cáustica y el envase es 100% sostenible. Una idea revolucionaria, apta para todos los hogares.

www.souji.es

15/ REINAS Y REPOLLOS

Jessica y Carla están detrás de Reinas y Repollos. Decidieron cambiar radicalmente su vida y se hicieron veganas. Todo su estilo de vida se desarrolla acorde con estos valores, veganismo, liberación animal, Residuo Cero... Comparten su día a día en su canal de Youtube y su cuenta de Instagram. Se dedican al sector creativo, sobre todo al mundo del arte. Acaban de publicar 'No matarás. Manifiesto + Cookbook', sobre la necesidad del cambio para un futuro mejor.

www.instagram.com/reinasyrepollo

www.reinasyrepollo.com

16/ AZURMENDI BIZKAIA

Eneko Atxa es un chef de renombre, su restaurante cuenta con tres estrellas Michelin y la sostenibilidad es su secreto. Es el pilar fundamental en su cocina. Azurmendi es el restaurante más sostenible según The World's 50 Best Restaurants 2018. Se encuentra en un edificio bioclimático que reutiliza el agua de la lluvia, aprovecha la luz solar, controla la temperatura y la ventilación, y produce energías renovables.

Todo ventajas.

www.azurmendi.restaurant

Barrio Legina, Larrabetzu, Bizkaia

17/ LA CASA MARTA BARCELONA

La propuesta de esta empresa fundada por Marta Ribas tiene un planteamiento de lo más original: combinar los aspectos vitales de cada persona y el espacio a habitar con el objetivo de crear el entorno apropiado para la armonía mental, emocional y física. Con este concepto al que se refieren como diseño holístico, en La Casa Marta nos proponen abrazar un nuevo planteamiento de vida apostando por nuevos valores y renovadas energías, poniendo a las personas y al planeta en el centro de los proyectos.

La capacidad del cuerpo humano para detectar los estímulos en el ambiente que se traducen en señales eléctricas se relaciona con las posibilidades del interiorismo, pudiendo ayudar a mejorar el rendimiento, la creatividad o la calma, ya sea en nuestro hogar o en el espacio de trabajo.

www.lacasamarta.com

www.instagram.com/lacasamarta



Con pequeños gestos se pueden lograr muchas cosas. No resulta complicado y, aunque sorprendente, podrás adaptarte antes de lo que piensas a una nueva vida más sostenible.

ECO

ECO-CONSEJOS PARA TU DÍA A DÍA

LIFE

Quizás lo más difícil del cambio sea precisamente eso, ser diferentes a los demás; y el mayor reto, hacerles ver que ellos también pueden hacerlo.

UN ESTILO DE VIDA **ECOLÓGICO**

No somos realmente conscientes de la cantidad de plástico que consumimos en nuestro día a día. Como ya hemos visto es insostenible. Utilizar bolsas de tela en el supermercado es un buen comienzo, pero no consumir plásticos va mucho más allá. Debemos fijarnos en cómo vienen envasados los alimentos y apostar por aquellas opciones que resulten menos contaminantes.

SÉ UN HÉROE TODOS LOS DÍAS

REDUCE EL **PLÁSTICO**

Recurre a otros materiales como por ejemplo el bambú para el cepillo de dientes o el cristal para guardar o calentar comida. Los utensilios de cocina que solemos tener en casa suelen ser de plástico. Es hora de pasarse a otros materiales como la madera, pero ojo, comprobando que no se han utilizado barnices tóxicos. En algunos lugares ya se han prohibido los plásticos de un solo uso (productos de este material que compramos para usar y tirar). Aléjate de ellos y busca otras alternativas, si puede ser, siempre opciones reciclables y de componentes ya reciclados. Hay plástico hasta en nuestros cepillos de dientes.



4/ SE PUEDE VIVIR CON MENOS

Es la clave del consumo responsable. No se trata de tirar lo que tenemos, si no de no comprar aquello que no necesitamos realmente y en todos los ámbitos de nuestra vida: alimentación, ropa, muebles, ocio...

No inviertas dinero en cosas innecesarias que, además, requerirán tu tiempo. Seamos prácticos.

El mundo se mueve por el consumismo, pero el planeta no aguantará nuestro ritmo de consumo. Menos será más.

5/ PRACTICA **TURISMO ECOLÓGICO**

Se conoce como turismo ecológico, ecoturismo o turismo de naturaleza. La Sociedad Internacional de Ecoturismo promueve, entre sus principios, que se minimicen los impactos negativos para la comunidad y el ambiente que se visitan, que se construya respeto y conciencia ambiental y cultural, que tanto visitantes como anfitriones disfruten de experiencias positivas, y que se cree sensibilidad hacia el clima político, ambiental, y social de los países anfitriones.

Ya sea en largos viajes o en pequeñas escapadas, trata de llevar a cabo todas estas conductas sostenibles, recuerda respetar a la comunidad del lugar, y anima a quienes estén a tu alrededor a seguir tus pasos.





6/ NO TIRES COMIDA

Cada año en España se desperdician 7.700 millones de kilos de comida. Más allá del problema ético que supone cuando tenemos en cuenta la cantidad de gente que pasa hambre, esto también conlleva graves consecuencias medioambientales. ¿Por qué? Pues bien, porque se utilizan recursos naturales para producir esos alimentos que finalmente acaban en la basura. Unos recursos naturales como tierra, agua o energía, que se pierden, incrementando además las emisiones del Efecto Invernadero.

Pese a que existe la creencia popular de que en los bares y restaurantes es donde más comida se tira, lo cierto es que los datos confirman que el mayor desperdicio proviene de los hogares. Compramos más de lo que necesitamos, no diferenciamos entre fecha de caducidad y consumo preferente, y desecharnos aquellas frutas y verduras que estéticamente ya no lucen perfectas.

Para cambiar tus hábitos, puedes comenzar por planificar los menús de la semana y acudir al supermercado con una lista de los alimentos que necesitas para no comprar de más. También es importante conservar los alimentos de manera adecuada, consumir productos de temporada, aprovechar las sobras reinventando platos y ¡utilizar el congelador!

Cuando acudas a comer o a cenar a un restaurante y no termines el plato, pide que te preparen lo que te sobra para llevar, estás siendo sostenible ¡y así te ahorras el tener que cocinar!



7/ PLANTAS EN CASA

Sabemos que la calidad del aire que respiramos es importante. Nos preocupa el tráfico y la contaminación, pero creemos que en el interior de nuestras casas estamos bien, que nuestro aire es limpio, y no siempre es así.

Pasamos mucho tiempo en nuestros hogares, por ello es importante que el aire que respiramos en ellos esté purificado. A cambio de un poco de agua y luz, las plantas nos ayudarán a limpiarlo. Algunas de las que mejor cumplirán esta función y que, además, resultan

fáciles de encontrar y de cuidar, son la palmera amarilla, sanseveira, hiedra, potos, filodendro, dracaena, ficus elástica o la planta de aloe vera. Es recomendable acumular varias, además ayudarán a decorar nuestra casa con un toque de color.

8/ MUÉVETE DE FORMA SOSTENIBLE

La movilidad con vehículos motorizados tiene gran parte de culpa del impacto

ambiental negativo y de la contaminación en las ciudades.

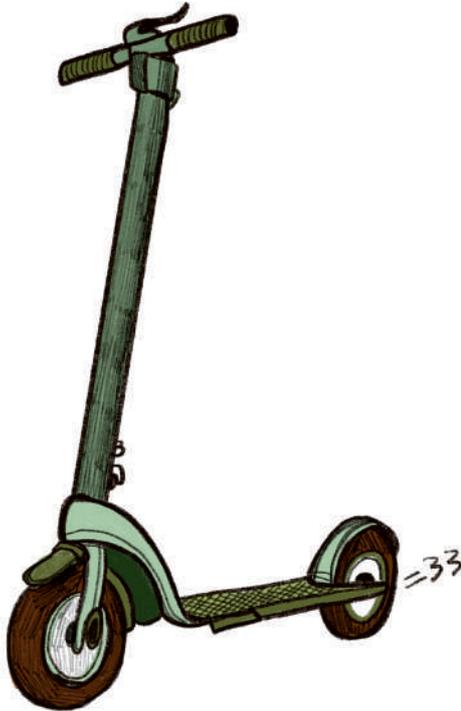
EL COCHE, O LA MOTO, NO SIEMPRE SON NECESARIOS

Cambia tu estilo de vida minimizando su uso.

Ya son varias las ciudades en las que la mayoría de sus ciudadanos apuestan por la bicicleta como principal medio de transporte. Son muchas sus ventajas, pues además de ser menos estresante y disfrutar del trayecto, resulta más saludable, evitas el tráfico y los atascos, y no dañan el medio ambiente.

En los trayectos demasiado largos en

los que caminar resulta impensable o en aquellos en los que no se pueda utilizar la bicicleta, recurre al transporte público. Intenta que el coche sea siempre tu última opción y, en caso de tener que utilizarlo, trata de compartirlo.





9/ LIMPIA SIN ENSUCIAR

Lo que conocemos como productos de limpieza son en realidad, mayoritariamente, productos químicos elaborados con sustancias tóxicas que ocasionan contaminación del aire y del agua.

Es importante que comprobemos las etiquetas de lo que vamos a comprar, para asegurarnos de que no dañe el medio ambiente. Otra opción es volver a la limpieza ecológica que ya practicaban nuestras abuelas.

No necesitarás más que algunos productos básicos; combinándolos no habrá suciedad que se resista en ninguna superficie.

Con bicarbonato, vinagre, bórax, zumo de limón, alcohol, aceite de árbol de té, y jabón artesanal serás capaz de eliminar cualquier mancha.

10/ ECO-FRIENDLY EN LA OFICINA

Nuestro estilo de vida no empieza y acaba en casa, sino que va mucho más allá de las paredes de nuestro hogar. Pasamos muchas horas en nuestro espacio de trabajo y en él también podemos contribuir a un mundo más sostenible. A veces pensamos que es suficiente con reciclar, o con imprimir lo menos posible, pero podemos hacer mucho más. Aquí también debemos eliminar los plásticos; comencemos utilizando tazas, vasos, platos y cubiertos de verdad.

Huye de los cafés de cápsula, utiliza filtros de café hechos con material reciclado e incluso, si es posible, usa una cafetera que no necesite filtros. Repasa también qué productos de limpieza se utilizan y comprueba que no son dañinos para el medio ambiente.

COMPARTE ESTOS CONSEJOS CON TUS COMPAÑEROS, FAMILIA Y AMIGOS

Sé responsable en las compras que realizas para la oficina, pon en valor los productos ecológicos, hazte con aquellos que provienen de material reciclado. Recuerda que los bolígrafos, grapadoras etc. sean recargables, para poder alargar su uso. Utiliza baterías recargables, pizarras y medios electrónicos para la comunicación interna. Descubre el <modo eco> de tu impresora. Recuerda apagar tu ordenador cuando abandones tu puesto de trabajo y programarlo para que éste entre en suspensión si no lo utilizas pasados unos minutos.

Apaga luces innecesarias y no abuses de la calefacción o el aire acondicionado. Una alimentación ecológica, un consumo responsable y reciclar adecuadamente serán pilares fundamentales. Recuerda que se trata de pensar globalmente y actuar de forma local. También será muy importante sumar adeptos a la causa.

NUESTRO ESTILO DE VIDA ES EL CONJUNTO DE PAUTAS Y HÁBITOS COTIDIANOS QUE CADA UNO DE NOSOTROS LLEVA A CABO EN SU DÍA A DÍA. CUANDO HABLAMOS POR TANTO DE UN ESTILO DE VIDA ECOLÓGICO, NOS REFERIREMOS A AQUEL QUE, CON NUESTROS COMPORTAMIENTOS, BUSQUE RESPETAR, Y DAÑAR LO MENOS POSIBLE AL **MEDIO AMBIENTE**

RECICLAJE

UN HÁBITO PARA TODOS

Reciclar es una actividad básica en nuestro estilo de vida ecológico y que aporta enormes beneficios al medio ambiente y a toda la población mundial. Se trata de actuar para someter nuestros desperdicios a un proceso de transformación o aprovechamiento para que así puedan ser nuevamente utilizados. El reciclaje es uno de esos hábitos aptos y beneficiosos para toda la familia que resulta sencillo desarrollarlo en el hogar. Los adultos, además, deben preocuparse

de extenderlo a otros ámbitos como el laboral. Y los niños ya reciclan en los colegios. Así se reduce el consumo de recursos y la degradación de nuestro planeta. Actualmente, en España se reciclan ya casi el 79% de los envases domésticos de plástico, metal, brik, papel y cartón que se comercializan. Y tú, ¿ya sabes cómo reciclar? ¿Lo estás haciendo bien?



1/ ENVASES DE PLÁSTICO

Aquí no se trata solo de cómo los reciclamos. Tal y como hemos visto en el apartado anterior, es importante que nos involucremos en la reducción de los mismos. También es muy importante que aprendamos a reutilizarlos antes de deshacernos de ellos, ya que el plástico tarda alrededor de 700 años en degradarse.

Por eso es importante que, si vamos a desecharlos, sepamos dónde depositarlos. Los plásticos de nuestras botellas de agua o detergente, los de las bolsas de patatas, los que contienen nuestros productos de aseo y belleza etc. deben depositarse en el contenedor amarillo.

2/ BRIKS Y LATAS

También debemos reciclar los briks que contienen zumo o leche, y no debemos pensar que el envase está compuesto únicamente de cartón. Habitualmente, éste se combina con plástico y aluminio para la conservación de los productos, por lo que a la hora de reciclarlos, debemos tirarlos en el contenedor amarillo.

¿Qué pasa con las latas? Siempre tenemos latas en casa; de refresco, de conservas... Todas ellas deben reciclarse también depositándolas en el contenedor amarillo.

3/ PAPEL, CARTÓN, ENVASES

Desde los folios que utilizamos para tomar notas, pasando por los periódicos que leemos en papel, hasta el envase de cartón en el que vienen las galletas o las cajas en las que se guardan unos zapatos nuevos. Todo aquello que queramos tirar y que esté compuesto de papel o cartón debe tirarse en el contenedor azul.

Tras el proceso de reciclaje volverán a nosotros. Podemos comprobarlo en los tubos de cartón que se utilizan en el papel higiénico, en cajas que sirven para diversos procesos industriales, e incluso podemos hacernos con paquetes de folios reciclados si necesitamos volver a consumir ese tipo de papel.

Es muy importante que separemos el vidrio de nuestros envases o botellas, puesto que el contenedor verde está específicamente restringido a este material. El por qué es sencillo, puede reciclarse y reutilizarse al 100% en infinidad de ocasiones.

Para reutilizarlo ha de seguir un proceso de lavado de desechos. Por eso antes de tirarlo, separaremos siempre de las botellas los diferentes tapones de plástico o corchos.

Antes de tirar el vidrio, separaremos siempre de las botellas los diferentes tapones de plástico o corchos.



4/ BATERÍAS Y PILAS

Es indispensable que reciclemos este tipo de materiales, ya que contienen componentes altamente contaminantes.

Estamos en contacto con pilas constantemente; en el mando de la televisión, en la maquinilla de afeitar, en el ratón del ordenador o en cualquiera de nuestros aparatos electrónicos.

Es importante utilizar siempre pilas o baterías recargables,

pero cuando nos toca deshacernos de ellas, debemos llevarlas a un punto limpio o al contenedor de residuos peligrosos que tengamos más cerca de casa.



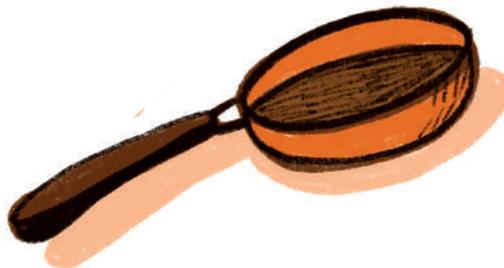
5/ LOS PUNTOS LIMPIOS

Además de las pilas y baterías, en estos puntos también podemos reciclar nuestras bombillas, aparatos electrónicos, electrodomésticos estropeados...

Incluso los aceites usados cuando no tenemos cerca ningún contenedor específico para depositarlos.

También debemos saber qué hacer con un colchón o unos muebles estropeados y que no podemos

reutilizar. En estos casos, lo más recomendable es que preguntes a tu ayuntamiento si disponen de servicio de recogida y, de no ser así, que los acerques tú mismo a un punto limpio. Nunca abandones estas cosas junto a un contenedor en la calle porque acabarán en un vertedero.



6/ LOS MEDICAMENTOS

No tires a la basura aquellos medicamentos que no necesites, sus cajas o envases vacíos o con restos, ni aquellos que estén caducados. Debes llevarlos al Punto SIGRE que encontrarás en tu farmacia. Estas cajas de cartón y envases de todo tipo, que tengan aún restos del medicamento o estén vacíos, no deben tirarse al contenedor azul del papel, ni al

Reciclando ahorramos energía, con lo que se reduce el efecto invernadero y ayudamos a luchar contra el cambio climático. También lograremos minimizar la contaminación del aire y ahorraremos recursos naturales, pues no tendremos que hacer uso de tantas materias primas para fabricar nuevos productos. De hecho, crearemos nuevos objetos, los que nacen a partir del reciclaje. Algunos de ellos lo harán bajo la etiqueta de ecodiseño. Además, los procesos de reciclaje necesitan empresas y personas trabajadoras que recojan y clasifiquen los distintos materiales, por lo que el reciclaje también implica la creación y mantenimiento de nuevos puestos de trabajo.

amarillo de los envases, ni al contenedor verde de vidrio. Es importante que se lleven también al Punto SIGRE, ya que servirán para poder identificar los medicamentos y tratarlos así de forma específica.

En el Punto SIGRE sin embargo, jamás deben tirarse las agujas, los termómetros, las gasas, los productos químicos o las radiografías.



URBAN GREENING EN CASA



1/ TU PROPIO HUERTO URBANO

Tener un huerto en casa está al alcance de todos. Cultivar nuestros propios alimentos nos convierte en ciudadanos comprometidos, pues se trata de todo un ejercicio de sostenibilidad.

Además de introducir un poco de verde en nuestras vidas, nos permite conocer

de primera mano el ciclo de vida de los vegetales, observar la interacción de otros seres vivos y será toda una experiencia de aprendizaje. Si te planteas desarrollar un huerto urbano, debes saber que no resultará complicado si tienes en cuenta una serie de pautas.

2/ LUZ

Para empezar, necesitas luz. Luz directa. No tiene por qué ser un jardín, llega con un pequeño patio o terraza, balcón, o incluso una ventana.

En función de la disponibilidad de luz, es decir, de la insolaación del lugar en las diferentes épocas del año, podrás decidir qué tipo de cultivos llevarás a

cabó. Si cuentas con muchas horas de sol en verano, podrás permitirte hortalizas más exigentes como berenjenas, tomates, o pimientos. Si cuentas con menos horas, puedes decantarte por cebollas, lechugas, o fresas.

3/ RECIPIENTES

Dependerán de la inversión que quieras realizar, del uso que le quieras dar y, sobre todo, del espacio disponible. Puedes desarrollar tu huerto en recipientes de todo tipo de materiales y tamaños; macetas, jardineras, jardines verticales... aunque uno

de los más interesantes es la mesa de cultivo, que podrás adaptar a casi cualquier espacio disponible. Elige aquel que permita mayor volumen de sustrato.

4/ SUSTRATOS

La tierra es el medio donde se desarrollarán las raíces de tus hortalizas, por lo que aquí comienza un huerto sano. Lo mejor será que utilices sustratos orgánicos que retengan nutrientes fundamentales, sean ligeros, y permitan una adecuada porosidad y retención de agua.

Puedes utilizar sustratos orgánicos compostados, fibra de coco o combinar ambas opciones. Cada vez que finalice un ciclo de cultivo y retires las plantas, será importante también remover el sustrato y, pasado un tiempo, renovarlo.



5/ RIEGO

El agua recogerá los nutrientes del sustrato y los transportará, a través de las raíces, a la planta. Por ello, el riego será clave para que tu huerto salga adelante.

Regando de forma manual, con regadera o manguera, debes tener paciencia. El agua debe ir penetrando por los poros de la tierra muy poco a poco, hasta filtrarse bien, para que pueda absorberla.

En huertos pequeños, el riego manual puede combinarse con pequeños depósitos de autorriego, ideales para épocas más calurosas o para cuando te vas de vacaciones. Si cuentas con una mesa de cultivo, el goteo con programador será tu mejor opción. En él podrás regular frecuencia e intensidad.

6/ SEMILLAS

En tu huerto urbano puedes plantar cualquier cosa. Es cierto que el espacio puede ser la única limitación y tu nivel de experiencia irá haciendo que varíen los cultivos.

Puedes empezar con semillas o transplantando la planta. Si estás empezando es recomendable hacerlo, con tomates, pimientos, fresas, berenjenas.... Procura que unas plantas no ensombrezcan a las otras. Si quieres empezar con semillas, las judías, ajos, lechugas, espinacas, cebolla o guisantes pueden ser una buena opción.



CONSUMO RESPONSABLE

CUESTIÓN DE SOSTENIBILIDAD



Ya hemos visto que no resultará complicado cambiar nuestras rutinas y comenzar a disfrutar de un estilo de vida sostenible. Sin embargo, es clave que llevemos a cabo un consumo responsable.

¿En qué consiste el consumo responsable? Se trata de adaptar nuestros hábitos de consumo a nuestras necesidades reales y a las del planeta, eligiendo siempre aquellas opciones que favorezcan la igualdad social y el medio ambiente. Tras haber aprendido a vivir con menos, a tratar de eliminar los plásticos, a limpiar de forma sostenible

y a llevar, en definitiva, una vida más ecológica, es necesario recordar algunos puntos indispensables en nuestro consumo diario. Para empezar, siempre es importante considerar el impacto ambiental de los productos que compramos, debemos valorar los residuos que estos generan, así como sus procesos de producción, transporte y distribución.

1/ ETIQUETAS

Lee lo que consumes. Para ser un consumidor responsable debes ser consciente de todo lo que adquieres. Infórmate sobre la procedencia de cada producto. No todos contaminan lo mismo.



2/ EL GASTO DE AGUA

Todos sabemos que hay que ahorrar agua, pero... ¿Lo tienes en cuenta realmente en tu día a día? Acostumbrándote a unas pocas rutinas puedes lograr mucho. Por ejemplo, puedes instalar un aireador de grifo para tener mayor sensación de caudal. Y como

3/ CONTROLA LA ENERGÍA

Evita el consumo de fósiles y opta por energía limpia. A la hora de contratar tu compañía eléctrica, busca una responsable o una cooperativa que comercialice únicamente energías renovables. A la hora de comprar nuevos electrodomésticos, fíjate en aquellos que cuenten con una certificación A++ o A+++.
Si se trata de bombillas, apuesta siempre

Esto resulta realmente importante en el caso de los artículos electrónicos. Fíjate en la etiqueta energética. Otros sellos, como la ecoetiqueta MSC para el pescado o el certificado FSC para los productos forestales, te asegurarán una compra sostenible.

sabes, siempre es preferible la opción de una ducha a un baño.

Recuerda cerrar los grifos mientras te enjabonas o mientras te lavas los dientes, con abrirlos para el aclarado es suficiente. Y procura poner el lavavajillas o la lavadora a máxima carga con el programa eco.

por las LED o de bajo consumo. Recuerda desconectar cargadores si no se están usando, y apagar aquellos aparatos electrónicos que no estés utilizando, no dejar el ordenador en suspensión y no tener encendidas más luces de las necesarias. Aprovechar todas las horas de luz natural también te ayudará a optimizar tu gasto energético de una forma eficiente.



4/ REPARA TUS COSAS

Siempre ha existido la obsolescencia programada. Esto viene a ser algo así como la fecha de caducidad de nuestros aparatos electrónicos. Un día se estropean porque sí y entonces, como consideramos que están viejos, compramos nuevos productos para reemplazarlos. Como ya hemos comentado, el planeta no aguanta nuestro ritmo de consumo, por eso

nuestras costumbres tienen que cambiar cuanto antes. Trata de arreglar todo aquello que se rompe o se estropea, intenta dar a estos aparatos una nueva vida, vincúlale a ellos. Cuando no sea posible recuerda no tirarlos a la basura; antes decántate por opciones como donarlos o llevarlos a un punto limpio.

5/ ¿QUÉ HAY EN TU DESPENSA?

Ahora que hemos aprendido a no tirar la comida, es importante que también sepamos comprarla. Procura consumir productos frescos y de temporada.

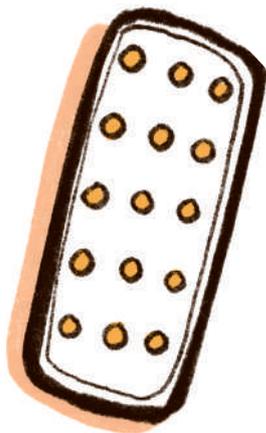
Think local. Apuesta, siempre que sea posible, por productos locales. No sólo ayudarás a dinamizar la economía de tu zona, sino que además contribuirás a reducir la emisión de gases que supone transportar esos productos desde un lugar más lejano.

Apostar por productos frescos y de temporada refuerza tu sistema inmunológico y fortalece tu comunidad



6/ PRODUCTOS DE ASEO Y BELLEZA

Evita el uso de los envases plásticos. El jabón y el champú pueden comprarse en pastilla o a granel si se prefieren líquidos. Utiliza un cepillo de dientes reciclable y recuerda que las toallitas íntimas no son biodegradables. Recíclalas siempre en el contenedor adecuado.



7/ LA CONDUCCIÓN

Supongamos que, tras nuestras opciones de transporte prioritarias como caminar, la bicicleta o el transporte público, no tenemos más remedio que utilizar el coche.

Es importante saber que, aunque las emisiones de CO2 no pueden eliminarse, sí existen consejos que ayudarán a una conducción más sostenible.

Conduce de forma relajada, revisa periódicamente la presión de los neumáticos, utiliza aceites de baja viscosidad, conduce con marchas largas y evita acelerar cuesta abajo.

RECETAS ECOLÓGICAS. CUIDANDO LA ALIMENTACIÓN

Cada vez más consumidores apuestan por dejar de lado sus dietas de pesticidas, aditivos y productos procesados para optar por una alimentación ecológica, también llamada alimentación bio u orgánica. Es decir, apuestan por volver a lo natural.

Con nuestro huerto urbano y las opciones ecológicas que hemos conocido, no resultará complicado llevar a cabo ninguna de estas recetas, ¿te atreves con ellas?

Recuerda utilizar siempre materias primas frescas de calidad.



1/ RISOTTO DE ALGAS

25 g de alga wakame
100 g de arroz arborio
1 cebolla

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
500 ml de caldo de verduras casero
1 cucharadita de levadura nutricional
Sal marina

Picamos la cebolla fina y ponemos a pochar con el aceite de oliva.

Al mismo tiempo, hidratamos el alga en agua durante 10 minutos.

Escrurimos bien y troceamos.

Cuando la cebolla comience a dorarse, añadimos el alga, el arroz y removemos bien durante un par de minutos.

Incorporamos un cucharón del caldo caliente, removemos y dejamos que se consuma casi por completo. Añadimos más caldo poco a poco hasta que el arroz esté al dente.

Añadimos la levadura nutricional, salpimentar, remover bien y servir.



2/ ENSALADA DE QUINOA Y MANGO

1/2 taza de quinoa
Calabacín mediano
1/2 mango
1 aguacate maduro
1 Puñado de espinacas
1 tomate
Lima y Sal

Dejamos la quinoa en remojo y, mientras, picamos en cubos el mango, el tomate, y el calabacín y vaciamos el aguacate. También picamos la espinaca en trozos pequeños.

Reservamos.

Lavamos la quinoa con abundante agua y la ponemos a cocer durante 15 minutos.

Después la retiramos de la olla y volvemos a lavarla con abundante agua fría.

La añadimos a un bol y mezclamos con el aguacate machacado, una pizca de sal, lima y aceite de oliva al gusto. Añadimos el resto de vegetales y volvemos a mezclar.

¡Lista para disfrutarla!

3/ ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE AGUACATE

- 1 calabacín
- 1/3 taza de agua (85 ml)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 aguacate
- 4 cucharadas de piñones
- 1 1/4 taza de albahaca fresca (30 g)
- 12 tomates Cherry

En algunos supermercados ya podemos comprar la pasta de calabacín, aunque, si es posible, siempre será mejor hacerla en casa. Para ello necesitaremos cortarlo en tiras alargadas muy finas, o ayudarnos de algún aparato específico en el que, colocando el calabacín y accionando una manivela, tendremos nuestra pasta al momento.

Una vez tenemos los espaguetis, los reservamos.
Para la salsa solo habrá que mezclar y batir los ingredientes (aguacate, albahaca, el zumo de limón y los piñones).
Mezclamos los espaguetis con la salsa y echamos por encima los tomates Cherry.
¡Facilísimo!

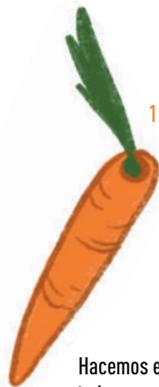
5/ HUMMUS DE REMOLACHA

- 2 remolachas medianas
 - 200 g de garbanzos cocidos
 - 1 dientes de ajo
 - 1 cucharadita de comino
 - Zumo de de medio limón
 - Sésamo negro
 - Sal
- 1 cucharada de tahini (una pasta de sésamo que podemos comprar en herboristerías y tiendas de dietética)
Pan de pita o nachos para acompañar



4/ CRUJIENTE DE TOFU CON WOK DE VERDURAS

- 1 paquete de tofu fresco cortado en cubos medianos
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jugo concentrado de manzana
- 3-4 rodajas finas de jengibre fresco
- 2 zanahorias
- 1/2 puerro
- 1 calabacín
- 2 cucharadas de sésamo



Hacemos el tofu a la plancha hasta que todas sus superficies estén crujientes y adquieran un tono dorado.
Después cubrimos con agua hasta la mitad del volumen del tofu y añadimos la salsa de soja, el jugo concentrado de manzana y el jengibre fresco. Tapamos y dejamos cocer el tofu a fuego medio/bajo hasta que todo el líquido se evapore completamente.

Aproximadamente 25-30 minutos.
En un wok, salteamos las verduras con un poco de aceite y una pizca de sal, removiendo constantemente durante 7-10 minutos.
Añadimos el tofu crujiente, decoramos con el sésamo y servimos caliente.
¡Qué sabor!

Lavamos y ponemos a cocer la remolacha en olla express durante aproximadamente 20 minutos (el tiempo dependerá del tamaño de las remolachas).
Las dejamos enfriar un poco mientras colocamos en una batidora de vaso el resto de los ingredientes: los garbanzos, el ajo pelado y picado, la cucharada de tahini, la cucharadita de comino, el zumo

de limón, el aceite de oliva y finalmente la remolacha pelada y troceada. Trituramos hasta que obtenemos una pasta fina.
Rectificamos de sal.
Una vez preparado, lo dejaremos en la nevera para que se enfríe. Después espolvoreamos sésamo negro y acompañamos de pan de pita o nachos.

REGALOS ECOLÓGICOS OBSEQUIOS ORIGINALES Y SOSTENIBLES

Los cumpleaños, aniversarios, despedidas... o porque sí. Todas esas ocasiones especiales en las que nos gusta hacer regalos a amigos y familiares pueden convertirse en una gran oportunidad para compartir con ellos nuestro nuevo estilo de vida. Te proponemos varias opciones de regalo ecológicas para regalar a los tuyos.

Un kit de semillas de cultivo es una idea genial para que tus seres queridos se sumen al

movimiento eco. Hay una gran cantidad de juguetes que apuestan por la sostenibilidad y son una manera perfecta de involucrar también a los más pequeños.

Los jabones de té son preciosos y un detalle de lo más original y los cosméticos eco una manera muy agradable de adentrarse en el consumo responsable ¡Además de originales estás inspirando a tu comunidad!





COMUNIDAD: ¿YA ERES UN HÉROE?

¿Ya lo has logrado? ¿Te has sumado al consumo responsable? ¿Te has comprometido con el medio ambiente? Nuestro estilo de vida no cambia de un día para otro. Los nuevos hábitos se conseguirán trabajando nuestras rutinas, poco a poco, siendo conscientes de que el camino que hemos elegido es el único posible si queremos conservar nuestro planeta.

Desde **Timberland** queremos acompañarte en cada paso, queremos que compartas con nosotros tu experiencia, tus acciones responsables, tus recetas... ¡Muéstranos cómo te conviertes en el héroe que necesita la naturaleza!

COMPÁRTELO

Te esperamos en las redes sociales.

Comparte tu experiencia **Timberland** con nosotros con el hashtag:

#natureneedsheroes

Además puedes visitar nuestro perfil y conocer nuevas e inspiradoras historias:

@timberland.eu

LA GUÍA VERDE URBANA. O TODO LO QUE TE GUSTARÍA SABER SOBRE ECOLOGÍA
Y NO TE ATREVÍAS A PREGUNTAR Y LOS HÉROES SOBRE LOS QUE INSPIRARSE
CON ILUSTRACIONES DE CARLA FUENTES

