

kararankuy

regalar con sentido pleno

**un brindis con el MST
¡ábrete sésamo!**

**nueva tienda de
kidenda**



sumario

Editorial	2
Regalar con sentido pleno	3
A vueltas con un balón	4
Un brindis con el MST	5
Sésamo - Ciprés	6
Equipo Begoña KET	8
Alboan	9
Recetas quinua	10
Kidenda en corto	11
A la contra	12

Karanakuy es una publicación realizada por el Equipo de Sensibilización de Kidenda

Se permite el uso indiscriminado de sus contenidos, pero por favor...
¡¡¡NO LA TIRES A LA BASURA!!!
Es reciclable

Contacto: karanakuy@caritasbi.org



contacto

**C/ Viuda de Epalza, 6
Bilbao (48005)
Tfno: 94 479 28 62
Fax: 94 479 28 63**

**C/ Padre Lojendio, 2 - Bajo
Bilbao (48008)
Tfno: 94 607 03 29**

kidenda@caritasbi.org

www.kidenda.org

e d i t o r i a l

beste ziorik

Gizakiak garen aldetik, hurbileko pertsonen egindako afektu-aztarnen aurrean (besarkadak, musuak, irriak, opariak...) sentikorrek gara, hasiera batean behintzat.

Kontsumoaren pagotxa diren garai hauetan oparitu berba da gehien entzuten dugunetarikoa bat. "Real Academia de la Lengua (RAE)" deritzon erakundearen Hiztegiaren arabera, "oparitzea" zera da, dar a alguien, sin recibir nada a cambio, algo en muestra de afecto o consideración o por otro motivo. Eta berriro diogu, gizaki arrazionalak garen aldetik, oparia ematen duen pertsonaren benetako asmoari buruzko azterketa egiteko gaitasuna dugunik ez dago ukatzerik. Oparitzerakoan zio ezberdinak daude, RAE-k adierazten duen moduan: afektua adieraztea, autokonplazentzia, barne-poztasuna,... edo itxurakeria soila.

Lerro hauetatik, egiten ditugun oparien benetakotasunaren gaineko hausnarketa erraza burutzeko proposamena luzatu nahi dizuegu; oparitzea planteatzen dugun bakoitzean kontsumo arduratsuaren irizpideak kontuan hartzen ditugu? Bai? Ez? "Ez daki/ez erantzun"?

Iparraldearen eta Hegoaldearen arteko oreka bultzatzeko gure erosketen balioa garrantzitsua da oso, are eta gehiago data hauetan. Beraz, "beste ziorik" dugun atala elkartasunaz eta justiziaz bete dezagun.

otros motivos

Nuestra condición humana nos hace sensibles, en principio, a las muestras de afecto recibidas por parte de alguien cercano: un abrazo, un beso, una sonrisa, un regalo,...

En estas épocas consumistas por excelencia el verbo regalar es uno de los más oídos. Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua el significado de "regalar" es dar a alguien, sin recibir nada a cambio, algo en muestra de afecto o consideración o por otro motivo. Un hecho innegable que se desprende de nuestra capacidad racional como seres humanos es también interpretar la intencionalidad de nuestra persona "regaladora". Como expone la RAE hay muchos motivos en el hecho de regalar: demostración de afecto, autocomplacencia, satisfacción personal,... o el mero y vacío hecho de cubrir expediente.

Pero desde estas líneas os proponemos un sencillo, o quizás no tanto, ejercicio reflexivo en torno a la autenticidad de los valores en nuestros regalos. ¿Cada vez qué hacemos un regalo seguimos los criterios que nos dicta nuestro Pepito Grillo particular llamado "consumo responsable"? ¿Sí? ¿No? ¿Pasa palabra?

El poder de nuestra cesta de la compra sigue siendo esencial para equilibrar la balanza entre el Norte y el Sur, y más en estas fechas. Añadamos pues valores de justicia y solidaridad a nuestra lista de "otros motivos".

Regalar con sentido pleno

Si pensamos en épocas del año donde los índices de consumo se disparan de una manera desorbitada rápidamente nos viene a la cabeza la época navideña. Los regalos se convierten en el centro de nuestras buenas intenciones, en el desequilibrio de nuestra opción por el consumo responsable.

La Navidad. Un año más, y de manera progresiva, nuestra sociedad hace que el sentido de esta festividad mute hacia la idea del consumo como auténtico protagonista. De este modo, se convierte en una época donde el ejercicio de consumir se incrementa de manera exponencial. Como consecuencia, la identidad especial que de suyo tienen estas fechas se diluye hasta recluirse en una mera estadística económica que refleja un mayor gasto que en otras épocas del año.

No deja de ser paradójico el mensaje que subyace en algunos "slogans" publicitarios que nos seducen durante estos días. Parece que el regalar, al igual que otros aspectos, es obligado simplemente porque toca, sin entrar en el rico significado que hay detrás de esa acción.

En este marco, cabe un ejercicio de reflexión sobre el verdadero sentido del regalo y de la acción de regalar.

Como aproximación, se puede leer con atención la definición de regalar del diccionario de la Academia de la Lengua para fijarnos en algunos aspectos importantes;

"Regalar: dar a alguien, sin recibir nada a cambio, algo en muestra de afecto o consideración o por otro motivo".

El hecho de dar a alguien algo sin recibir nada a cambio, nos deja intuir una idea de espontaneidad, contraria al hecho de realizarlo por imposición de un elemento externo.

Por otra parte, la definición asocia regalo a conceptos

como afecto y consideración; es decir, el hecho de regalar lleva implícito estos dos sentimientos hacia los demás. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que lejos de valorar un regalo por su precio o su grado de sofisticación, es necesario fijarse en la carga de afecto que se transluce y se proyecta en él.

Sin embargo, hay que dar un paso más allá, para caer en la cuenta de lo que realmente se regala es afecto y amor. Por ello, dejémonos seducir estos días por aquello que nos viene de los demás, y que de manera más silenciosa pero profunda nos impregna de alegría, sin necesidad de que lleven envoltorios de colores llamativos.

**"Beste pausu bat eman behar dugu
oparitzen duguna afektu ta maitasuna
dela kontuan hartuz"**

Kidenda
caritas misoak alboan

"BIDEZKOA DENA OPARITU"
"REGALA LO JUSTO"

Viuda de Epalza, 6 • Padre Lojendio, 2 • Bilbao
kidenda@caritasbi.org • www.kidenda.org

“A vueltas con un balón” una aventura que nos acerca al comercio justo

"A vueltas con un balón" narra la aventura de Halim, un niño esclavo, que se escapa de la fábrica donde trabaja cosiendo los balones que nunca disfrutará. Su autor, Alberto Bargos, no es la primera vez que escribe sobre temas de solidaridad, naturaleza, reciclaje... es una manera de comprometerse con la realidad. El libro se presentó el 14 de noviembre en Muskiz y Kidenda acompañó el programa con unas pinceladas sobre el comercio justo.

¿Qué hay en este libro que lo haga diferente a otros libros de literatura infantil?

En principio no tiene que haber nada diferente. La novela es sencilla de leer, tiene momentos simpáticos, pinceladas de misterio... La diferencia principal estriba en el tema que trata: la explotación infantil. De una manera amena se le quiere dar importancia a la situación de muchos niños y niñas esclavos que no disponen de ninguna posibilidad de asistir a la escuela, tener una medicina de calidad o el abrigo de una familia. El objetivo es acercar esta realidad a los niños y niñas de nuestra sociedad para que puedan ser conscientes de la vida de otros niños de este mismo mundo.

En este aspecto pienso que se podría hacer una distinción clara con otros libros de literatura infantil aunque también existen muchos que abordan temas similares.

¿Es positivo que los libros infantiles traten temas como este?

No tengo ninguna duda. Si queremos que la siguiente generación de adultos sea más solidaria y pueda sentirse más cerca de los demás no podemos olvidarnos de que en sus años más jóvenes debemos actuar en ellos por medio de la educación, el compromiso, la responsabilidad y el ejemplo.

¿Qué papel crees que tienen los adultos en este tema? ¿Qué pueden hacer? ¿Cómo actuar?

La lectura tiene una vital importancia, aunque soy un poco escéptico frente al poder de las pantallas.



Destacaría el papel que nos toca como educadores o como padres y madres. No sólo como responsables de educar a nuestros hijos e hijas sino también como personas consumidoras con nuestra actitud ante el consumismo; como personas comprometidas con su realidad asumiendo nuestras responsabilidades con el resto del mundo. Está claro que no se trasmite lo que no se vive.

¿Crees que se tiene en cuenta la mano de obra cuando uno va a comprar un artículo, un juguete,...?

No, salvo en contados casos. También es complicado puesto que una compra de este tipo depende de muchos factores y todos no están en nuestras manos: los gustos de los niños/as, lo que han visto en su alrededor, en la televisión. Es complicado pero siempre se puede hacer algo.

¿Cuál es tu opinión acerca del comercio Justo?

El Comercio justo es una alternativa. No se trata en prestar un dinero, no es una relación de riqueza-pobreza, no. Tú produces y yo compro tu producto porque así lo deseo. Es una relación de iguales, dignificando la vida desde el trabajo. Creo que éste es uno de los aspectos esenciales para desarrollar equitativamente este mundo.

El libro está destinado al público infantil, es de fácil lectura y se puede encontrar, entre otros sitios, en Kidenda.

Un brindis con el MST

El pasado 1 de diciembre tuvimos la gran oportunidad en KIDENDA de compartir una charla con dos miembros del Movimiento de los Trabajadores Rurales Sin Tierra. Más de sesenta personas acudieron a esta cita haciendo pequeña la tienda. Sesenta personas deseosas de escuchar de primera mano la realidad de este movimiento brasileño que sigue siendo ejemplo a escala mundial de organización popular.

Durante el tiempo que estuvimos con LUIS ITACIR y DILLY PRETTO nos dio tiempo a conocer la historia del MST, las barreras que han tenido que superar y su realidad actual. En este artículo os presentamos unas pinceladas de lo que allí escuchamos.

Luis y Dilly, junto a otros dieciséis compañeros del MST, han estado desde octubre a diciembre realizando un curso sobre cooperativas en Arrasate-Mondragón. Durante este tiempo no han parado de dar charlas, asistir a reuniones o visitar diferentes proyectos. Unos meses de duro trabajo, en cuyos "ratos libres" han querido compartir con diferentes colectivos sus experiencias y su forma de entender las cosas.

Las personas asistentes a la charla tuvimos que afinar nuestro oído para captar todos los matices que nos transmitían en su esfuerzo por combinar el portugués con el castellano. A pesar de eso nos explicaron que "el MST es una movimiento de campesinos que luchan por la tierra y por la reforma agraria en Brasil. Es un movimiento de masas autónomo sin vinculaciones político-partidarias o religiosas."

Un poco de historia

"La lucha por la tierra empieza en 1979, donde empezaron unas pequeñas acciones por recuperar la tierra. Las primeras ocupaciones de tierra de grandes haciendas abandonadas se inician en esa época. Comenzaron 900 familias a hacer los primeros asentamientos en las entradas de estas haciendas con la idea de que la tierra tiene que cumplir una función social. Las personas que tienen tierras tienen la obligación de hacerlas producir, si no lo hacen es un gesto insolidario con las personas y con la Madre Tierra".

En 1985 el MST hace su primer Congreso Nacional, donde se decide que las ocupaciones de tierra no son suficientes, sino que tienen que ir acompañadas de unas políticas de reforma agraria, se empieza así a hacer

presión al gobierno con grandes movilizaciones de personas. "Poco a poco el MST ha ido creciendo, y actualmente de las 26 provincias que tiene Brasil estamos organizados en 23, con alrededor de dos millones de familias organizadas en los diferentes asentamientos". Todas estas personas están luchando por una sociedad más justa y por la distribución de la tierra. "El Gobierno nos da la carta de concesión de uso, una forma de escriturar la tierra, pero nosotros entendemos que esto no es importante, la tierra es de todos y no puede tener dueño porque haya firmado un papel".



Luis Itacir y Dilly Pretto

Por la lucha

El MST utiliza distintas formas de lucha, pero siempre masivas y no violentas, como manifestaciones en las calles, concentraciones regionales, audiencias con los gobernadores y ministros, huelgas de hambre, campamentos provisorios en las ciudades o a la orilla de las haciendas,...

La organización dentro de los asentamientos es envidiable. De manera asamblearia crean y forman los organismos que los rigen, desde las comisiones de trabajo hasta las escuelas populares. "Yo sólo pude ir dos años a la escuela cuando era niño, nos comenta Luis, pero en las comunidades he podido seguir aprendiendo y ahora estoy totalmente convencido de que la educación es lo más importante".

Con esta sabia reflexión se despedían Luis y Dilly, no sin antes agradecer a las personas asistentes a la charla el haberles escuchado y recordándonos que "todavía hay muchas luchas que realizar, y una de ellas tiene como arma el comercio justo".

Un brindis "por la lucha" nos depidió... sí, por la lucha.

Abrete

Sésamo

... y muéstranos tus cualidades

El sésamo tiene su origen en la India y África, de aquí fue transportada por los esclavos a América, quienes utilizaban estas semillas para espesar y dar sabor a sus platos. El sésamo que podemos encontrar en Kidenda, en concreto, procede de Nicaragua.

Aunque la forma más habitual de ver las semillas de sésamo, es en el pan que acompaña las hamburguesas, no podemos para nada relacionarlo con la comida rápida. Las semillas de sésamo al contrario de esta, son una fuente importante de salud por sus componentes. Son semillas oleaginosas. En un 85 % contienen grasas insaturadas es decir las "grasas buenas" que ayuda a reducir los niveles de colesterol "malo". En un 22% posee proteínas ricas en aminoácidos esenciales y un 5% minerales. Aportan lecitina, una grasa fosforada que es un gran nutriente de las células cerebrales y los nervios ópticos.

También a través de su consumo obtenemos calcio de excelente absorción para nuestro organismo. Fósforo y vitaminas B3 y E (un antioxidante natural). También



tiene hierro y magnesio. Por lo tanto es un buen preventivo para la osteoporosis, además de evitar el estreñimiento, dar brillo al cabello y combatir la anemia.

Por todos sus nutrientes se convierte en energizante, defatigante y preventivo, en casos de agotamiento mental y nervioso. En Kidenda se venden las barras de sésamo, que muchos deportistas consumen, como barras energéticas.

Las formas más habituales de consumir el sésamo es en forma de semilla. Estas pueden estar incluidas en

productos ya elaborados, como pan y galletas de sésamo, pero también pueden utilizarse las propias semillas para acompañar ensaladas y en platos de pasta o arroz, resultando exquisitos, por su peculiar sabor y textura.

También se puede encontrar en aceite, que se obtiene a través del prensado en frío de las semillas. Para poder aprovechar todas sus propiedades es fundamental que el aceite de sésamo esté sin refinar.

PROPIEDADES DE LAS SEMILLAS DE SESAMO

- **Aconsejable durante el embarazo y la menopausia por su gran aporte en calcio**
- **Colabora en la mejoría ante la rigidez de las articulaciones**
- **Se recomienda en periodos de debilidad o anemia por su alto contenido en hierro**
- **Previene la infertilidad masculina por su alto contenido en zinc**
- **Su aporte en lecitina (supera en cantidad a la soja) ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol**

m m o

Cooperativa Ciprés - Nicaragua

El sésamo que encontramos en Kidenda en forma de semillas y de barritas, procede de la **cooperativa nicaragüense Ciprés**. Ciprés fomenta y promueve el desarrollo de procesos agro-industriales a nivel local que puedan dar un valor añadido a los productos, y favorecer así a los productores, y a su vez se relacionen con mercados externos.

Para poder llevar a cabo sus objetivos CIPRES ha desarrollado cinco programas principales:

Programa de desarrollo sostenible: Busca la integración de sistemas de producción modernos en las unidades de producción. Los tres elementos del desarrollo sostenible son: la recuperación de los recursos naturales, los procesos productivos agro ecológicos y las asociaciones entre distintas organizaciones.

Programa de la mujer rural. Busca la igualdad en las relaciones de género.

Programa de Fomento Agroindustrial local. Encargado de identificar, fomentar alternativas de producción, procesamiento y comercialización que garanticen el desarrollo sostenible, se traduce entre otros en: estudios de viabilidad de plantas agroindustriales, el fomento de la exportación e identificación de mercados, asistencia técnica, y programas de crédito para pequeños agricultores y empresas asociadas.

Programa agro ecológico: Básicamente, induce a los productores a sustituir los cultivos destructores del ecosistema por cultivos de agricultura ecológica.

Programa de apoyo a la conformación de empresas asociativas: se trata de fortalecer los proyectos de autosugestión, de identificar las necesidades y posibilidades de rentabilidad económica.



Bidezko merkataritza hegoaldearekin elkartasuna sustatzeko ariketa da, ekitera bultzatzen gaituena
El comercio justo es un ejercicio práctico de solidaridad con el Sur que nos invita a actuar

actualizar
elkartasuna
ekintza
bultzatu
invitación
solidaridad

Equipo territorial de Begoña - KET

Acercándonos a los grupos territoriales

El ket (Kristau Ekintza Taldea) se fundó hace cinco años por unos cuantos jóvenes de la parroquia de Begoña que hartos de tanta teoría, nos planteamos poner en práctica nuestra condición de cristianos, trabajando por conseguir un mundo mejor.

Comenzamos tratando el comercio justo y pronto apostamos por Kidenda con quien trabajamos desde entonces poniendo ferias los segundos domingos de cada mes o colaborando en la medida de lo posible en otras ferias.

Después y durante estos años hemos participado en distintas actividades, pero algunas las recordamos de manera especial. En su día colgamos pancartas en contra de la guerra de Irak y en defensa del comercio justo en las paredes del barrio y también hicimos alguna cartelada. Además, tras varios intentos, el año pasado, conseguimos preparar una "Ket jai", consistente en crear un espacio de debate y formación, sobre inmigración, banca ética y comercio justo, dirigido a todo el mundo (especialmente a gente de la parroquia de Begoña) y en ambiente festivo con merendola y txufla.

También durante algunos años, fuimos los impulsores de hacer que funcionara y añadir novedades como productos de comercio justo a la txosna que los jóvenes de Begoña ponemos el Día de la Virgen en Agosto.

Nuestro objetivo principal es formarnos en conocer las diferentes realidades sociales y en por qué existen las desigualdades Norte - Sur, la inmigración y todos los colectivos y tipos de exclusión social, para

posteriormente sensibilizar a otras personas y por supuesto actuar adoptando estilos de vida, hábitos de consumo y realizando acciones que promuevan valores como la ecología, consumo responsable, paz, igualdad entre seres humanos, igualdad de sexo, justicia social...

Tras estos pocos años de andadura y si miramos atrás, hacemos una lectura muy positiva de los avances y logros obtenidos por el Ket. Creemos que el grupo está consolidado, cada vez somos más y sabemos que nos hemos ganado el respeto de los diferentes grupos que conforman la parroquia e incluso otras parroquias. Aún queda mucho trabajo pero comienza una nueva etapa que abordamos con mucha ilusión y estamos seguros de que esto no ha hecho más que empezar.

Para finalizar nos gustaría invitaros a tod@s a participar de nuestras actividades, a formar parte del Ket o incluso a fundar otros grupos que trabajen en la misma línea. Sólo necesitáis ganas de pasarlo bien y de currar porque... Otro Mundo es Posible.

KET - Begoña



PARA SER UN GRUPO DE kidenda:

- Se necesita tener inquietud por el comercio justo.
- Se necesita tener ganas de promover acciones que reivindicquen la justicia en el comercio y en las relaciones norte- sur en general.
- Se necesita realizar una formación básica para conocer el comercio justo y las diferencias de éste con el comercio convencional, el proyecto en sí, los productos,...

Alboan, un nuevo reto en kidenda

Alboan es una organización de cooperación internacional creada en 1996 y vinculada desde sus inicios a la Compañía de Jesús. Además de su trabajo de apoyo a organizaciones del Sur, trabaja en temas de educación, voluntariado e incidencia política y su ámbito territorial comprende el País Vasco y Navarra.

En su misión, Alboan se define con la vocación de sumar voluntades de personas, organizaciones e instituciones del Norte y del Sur para generar una ciudadanía comprometida con el desarrollo humano y la búsqueda de la justicia.

Para ello, Alboan fortalece a personas y grupos a través de procesos educativos y de formación, potencia a organizaciones sociales en su trabajo de transformación e incide en la definición y control de las políticas públicas y privadas que afectan al desarrollo humano y a la justicia, tanto en el Norte como en el Sur.

En esta misión se enmarca el interés de Alboan por la promoción del Comercio Justo. Hace años, la organización contactó con algunas cooperativas del Sur, concretamente de la India y Camboya, e inició sus primeros pasos en la venta de productos con criterios de Comercio Justo. Sin embargo, los limitados recursos de la institución dificultaban que esta actividad alcanzara todo su potencial y no pasara de ser una mera acción puntual.

El año pasado, a raíz de la estrecha relación que Alboan mantenía con Cáritas y Misiones Diocesanas, se planteó la posibilidad de entrar a formar parte del proyecto Kidenda. Este hecho se percibió dentro de la organización como una gran oportunidad para poder ampliar nuestro compromiso con el Comercio Justo. La integración nos posibilitaba participar en un proyecto con una amplia experiencia, potenciando así nuestro trabajo

en este sector. Así mismo, la participación en Kidenda nos permitiría coordinar y aprovechar sinergias relacionadas con las actividades de formación y voluntariado que veníamos realizando hasta la fecha.

Por todo ello, a finales de 2005 solicitamos la entrada en Kidenda, incorporándonos a la asociación en enero de 2006. Nuestra integración ha permitido poner en marcha una nueva tienda en Bilbao, ubicada en el edificio Arrupe Etxea (C/ Padre Lojendio, 2 - Abando/Bilbao). Con esta segunda tienda, Kidenda y sus tres organizaciones miembros afrontan un nuevo reto que esperamos pueda dar sus frutos en los próximos años, dando a conocer el Comercio Justo a un mayor número de personas y estrechando los lazos de solidaridad que nos unen con otros rincones del planeta.



Arrupe Etxea

kidenda - C/ Padre Lojendio, 2 - Bajo. Bilbao



¡A la rica quinua!

Este cereal de origen andino posee los diez aminoácidos esenciales para el ser humano. Este hecho hace que la quinua sea un alimento muy completo y de fácil digestión

TARTA DE QUINUA CON ALMENDRA

Ingredientes:

- 100 grs. de quinua
- 150 grs. de panela
- 50 grs. de mantequilla
- 50 grs. de almendra molida
- 4 huevos
- Leche (entre $\frac{3}{4}$ y un litro)
- Un trozo de canela en palo
- Corteza de limón
- Mantequilla para engrasar el molde.



PASTA DE QUINUA CON SETAS

Ingredientes:

- 100 grs de quinua
- 250 grs. de pasta
- 1 paquete de setas secas
- 200 grs. de champiñón
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Nata
- Sal y aceite

Preparación:

Una vez lavada la quinua con agua fría, se escurre. Se pone en una cacerola con agua hirviendo y se tendrá en ebullición hasta que la quinua se abra. Se saca la quinua a un colador, se refresca con agua de la fuente y se deja escurrir.

En una cacerola, ponemos la leche, la canela y la corteza de limón y la acercamos al a fuego lento durante media hora removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Si queda demasiado espeso, se puede añadir un poco más de leche, pero no tiene que quedar muy liquido. Mientras tanto, se preparará el molde del pastel, engrasándolo con mantequilla. Cuando la quinua está en su punto, se retirará del fuego, quitando la canela y el limón.

En una taza calentada, se pondrá la mantequilla, ha de revolverse un poco hasta que aparezca espumosa y se agrega a la quinua con mucho cuidado para que no se rompan los granos. Con igual cuidado, se irán incorporando las cuatro yemas de huevo, la almendra molida y la panela.

Se baten las claras a punto de nieve y se añaden a la pasta moviendo despacio con una espátula. Se vuelca la mezcla en el molde de tarta y se mete al horno, previamente calentado, dejando cocer a fuego moderado (unos 150°), durante aproximadamente hora y cuarto. Para saber si en pastel está ya cocido, se pincha con una aguja de las de hacer punto o algo similar. Si sale limpia ya se ha cocido pero si sale con crema pegada hay que dejar cocer más tiempo.

Preparación:

Cocer la pasta en abundante agua con sal y un poco de aceite. El tiempo dependerá del gusto de la persona, si la quiere bien cocida o al dente. En un escurridor se pasa por agua fría y se escurre.

Aparte se ponen las setas secas a remojo durante 20 minutos y se escurren y se trocean. Los champiñones se limpian y se filetean. Se pica la cebolla muy fina y se pone a pochar a fuego lento en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté casi hecha se añade el ajo picado y se deja dorar un poco y se añaden las setas el champiñón y el perejil bien picado. Se cuecen hasta que estén tiernas y se añade un poco de nata al gusto.

En una fuente de horno se pone la pasta y se hecha por encima el preparado de setas. Se mete al horno a temperatura mediana, con fuego por debajo nunca con gratinador para que no se sequen. Se sirven.



Semana de la Pobreza

El 17 de octubre se celebra el Día mundial para la erradicación de la pobreza. En este marco la Coordinadora de ONGDs de Euskadi celebró junto a otras organizaciones y plataformas la Semana contra la Pobreza.



Bajo el lema: *Rebélate contra la Pobreza* más hechos menos palabras- el sábado 21 de octubre y en un ambiente festivo muchos colectivos reivindicaron el compromiso de las personas hacia este objetivo de acabar con la pobreza. El comercio justo se presenta como una alternativa importante para hacer frente a las injusticias del comercio internacional y, de este modo, un camino para terminar con el empobrecimiento. Es por eso que Kidenda participó de la jornada festiva dando a conocer el proyecto.

Semana del Comercio Justo

Por cuarto año consecutivo las organizaciones de Comercio Justo de Bilbao celebraron durante los días 16 a 19 de noviembre la que ha sido la Cuarta Semana de Comercio justo de Bilbao.

Una carpa situada en El Arenal fue el espacio que acogió a las 10 organizaciones, entre las que se encontraba Kidenda, que han hecho posible la celebración de esta feria.

El objetivo: dar a conocer el Comercio Justo a todas las personas que se acerquen a la carpa

La venta no era el objetivo sino la sensibilización, dar a conocer el Comercio Justo a todas las personas que se acercaran a la carpa. De ahí que se prepararan diferentes actividades que amenizaron las cuatro jornadas que duró el evento: desde teatro a cuenta cuentos pasando por talleres y música de diferentes lugares del mundo.

Santo Tomás 2006

El jueves 21 de Diciembre se celebró, como es habitual, la Feria de Santo Tomás en el Arenal bilbaíno. Por segundo año consecutivo Kidenda, junto a otras organizaciones de Comercio Justo, estuvo presente en este día festivo para hacer presentes a los agricultores y agricultoras del Sur. Así, desde las ocho de la mañana hasta la misma hora de la tarde, nos hicimos presentes en esta jornada festiva entre que congregó a miles de bizkaitarras dispuestos, entre los talos y las sagardos, a conocer la alternativa del Comercio Justo



Realidad virtual

Aparecía en la contraportada del periódico con mayor tirada de Bizkaia. Un joven mostraba con evidentes signos de alegría el trofeo que había conseguido tras un largo periodo de espera e incertidumbre. Su perseverancia por fin había dado sus frutos: en sus manos estaba la primera de las nuevas consolas Wii que se acaban de poner a la venta en Bilbao. Un producto altamente demandado, con largas listas de espera y con las que sus creadores -la multinacional japonesa Nintendo- esperan revolucionar el mercado de los videojuegos.

El floreciente y competitivo negocio de las consolas y los videojuegos mueve al año más de 30.000 millones de dólares, el coste del gaseoducto que atraviesa toda Ucrania para transportar el codiciado elemento desde Rusia a los países europeos, tan necesitados de energía prima. Por otro lado, la Organización de Consumidores y Usuarios/as de Euskadi (EKA) calcula que cada familia vasca tendremos en navidad un gasto

***Eguberri hauetan Euskadin senide
bakoitzak batatz beste 900 eta 1435€
gehiago gastatuko ditu***

***Gehienetan oparirik hoberena
arreta gehiago, denbora gehiago,
irri bat, keinu bat eskeintzea da***

adicional -es decir, añadido al habitual- de entre 900 y 1435 euros, entre compras, regalos, juguetes, viajes, comidas, celebraciones y demás.

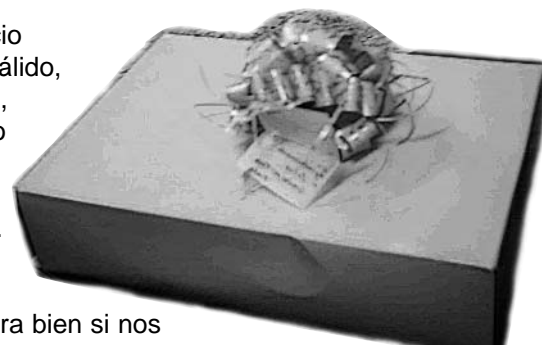
El mismo Director de Consumo del Gobierno Vasco, Rubén Mendiola, advierte en un reciente artículo de opinión acerca del cada vez mayor gasto que realizamos en navidad, de la adicción a las compras que soportamos, de la euforia consumista colectiva o del sobreendeudamiento que a veces aceptamos para poder situarnos en un determinado nivel. El título del artículo es significativo (*El Consumo no da la Felicidad*) y en el mismo también habla de la influencia enorme de la publicidad, centrada hoy no tanto en vender contenidos, si no en proporcionarnos sensaciones y valores positivos, unidos lógicamente al producto de marca en cuestión. Una publicidad no informativa y sí

muy emotiva. Sólo hay que hacer la prueba analizando con calma una de las largas series de anuncios de las cadenas de televisión en el "prime time", esto es, el horario de mayor audiencia, entre las 10 y las 12 de la noche.

Se podrían decir muchas cosas a la luz de estos datos o de otros muchos que nos muestran a las claras la dirección colectiva en la que nos movemos y los hábitos y comportamientos (¿valores?) que nos guían a la hora de establecer nuestros parámetros de consumo.

Yo quiero hacer solamente un pequeño comentario, dirigido ciertamente a esa "fibra sensible" que todas y todos tenemos. Es relativo a las personas cercanas, a aquellas que queremos, pero también a las más lejanas, de acá y de allá, a las que no conocemos ni sabemos cómo les va. Y toca, como no, nuestros hábitos y criterios de consumo. Es una propuesta sencilla. Consiste en pensar, antes de hacer cualquier compra, en la persona en cuestión, en su forma de ser, sus necesidades, sus carencias y deseos... y en estudiar la forma más adecuada de hacerle un regalo, de darle un presente, de decirle "aquí estoy" o "te quiero". Mucho me temo yo que en la mayoría de los casos, no será tanto un producto lo que sentimos que nos demandan, si no más atención, más tiempo, más cariño, una sonrisa, un gesto... Habrá casos, como no, en los que será un objeto o producto lo más adecuado, y para ese caso, pido una segunda -y última- reflexión: pensar en las consecuencias de mi compra, a quién favorezco, a quién obstaculizo, qué fortalezco o qué debilito. En definitiva, aplicar esos criterios del llamado "consumo responsable".

Este ejercicio también es válido, por supuesto, para aplicarlo a uno mismo y sus necesidades. Cuántas cosas cambiaría para bien si nos escucháramos y nos hiciéramos más caso... Pues nada, manos a la obra.



Alvaro Marcos