

VIDA MARINA

ELIGE UNA
CREMA SOLAR
ECOLÓGICA

Cada año 14.000 toneladas de crema solar terminan en el mar, dañando la vida marina y el coral. Evita sustancias como oxibenzona, octinoxato, petrolato o dióxido de titanio. Una alternativa es elegir filtros minerales biodegradables como el óxido de zinc.

ALIMENTOS

NO LO PARECE,
PERO SE PUEDEN
CONGELAR

Antes de que se estropeen, congéalalos: puré de aguacate, galletas y madalenas, pan de calidad, trozos de pastel (sin glaseado con clara de huevo), chocolate (refrigera 24 h antes y al descongelar), mazorcas de maíz (hierve antes 7-11 min), ajo entero o triturado, jengibre, uvas y aromáticas (en aceite o cubiteras).

RESIDUO CERO

APROVECHAR
LAS SEMILLAS DE
LA SANDÍA

Aunque no son comestibles tal cual, si las germinas, tendrás unas plantitas sabrosas y nutritivas para tus ensaladas. Unas 25 semillas germinadas aportan 10 g de proteína. También son ricas en zinc, niacina, potasio, magnesio, cobre, calcio y vitamina B.

TURISMO RESPONSABLE

Destinos verdes
que quedan cerca

En estos lugares disfrutarás de la naturaleza con la tranquilidad de que contribuyes a protegerla.

El turismo sostenible protege los hábitats naturales, las culturas locales, a las pequeñas empresas y artesanos de la comunidad, y a los trabajadores del sector. La fundación Green Destinations ha publicado su *Good Travel Guide*, una lista de cien lugares que cumplen con estos criterios. Y hay seis enclaves españoles:

- **Menorca (Baleares).** Reserva de la Biosfera de la UNESCO por sus increíbles paisajes, su rico patrimonio natural y sus tesoros históricos. Destacan las praderas submarinas de Posidonia oceánica, el secreto de que sus aguas sigan siendo cristalinas.
- **Baiona (Pontevedra).** El turismo está integrado en la vida local. Se destinan muchos recursos a proteger la naturaleza. Todas sus playas son libres de humo.
- **Torroella de Montgrí-l'Estartit (Cataluña).** Con una gran variedad de ecosistemas: desde la montaña del macizo del Montgrí, la llanura del Baix Ter y la franja marítima con las islas Medes como hábitat marino destacado.
- **Noja (Cantabria).** El 75% del territorio se encuentra dentro del Parque Natural de las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel, un espacio protegido de gran valor natural y lugar de paso de miles de aves. Y con dos espectaculares playas, Ris y Trengandín.

• **Berguedà (Cataluña).** En el pre-Pirineo, ofrece 2.000 km de senderos para pasear y montar en bici de montaña dentro de parques naturales protegidos. En la parte norte, se halla la cordillera protegida que forma parte del Parque Natural del Cadí-Moixeró.

• **Terres de l'Ebre (Cataluña).** Es también Reserva de la Biosfera. El Ebro tiene un alto valor ecológico, que combina con una moderada presión turística. Con dos ecosistemas muy diferenciados a solo 30 km uno del otro: el Parque Natural del Delta del Ebro, un gran humedal, paraíso para «pajareros», y el Parque Natural de Els Ports, con rutas de montaña. Y en la costa, 142 km de acantilados, calas y playas naturales.

