



*La Despensa
Femenina*

Guadalentín
Murcia

LA COMARCA DEL GUADALENTÍN

En la Región de Murcia se encuentra la Comarca del Guadalentín. Tiene una extensión 309.200 ha. Esta comarca está formada por ocho municipios y dividida en dos valles: Alto Guadalentín (Lorca, Águilas y Puerto Lumbreras) y Bajo Guadalentín (Aledo, Alhama de Murcia, Librilla, Totana y Mazarrón), limitando con la provincia de Almería. Es una zona de clima mediterráneo templado, con grandes variaciones de altitud, que permiten disfrutar ocasionalmente de la nieve, durante el invierno, sobre todo en las pedanías altas Lorca.



PARAJES DE ENSUEÑO

La diversidad natural de la flora y fauna existente en la zona, acompañan un paisaje multicolor que varía según la época del año y hacen de la Comarca del Guadalentín un escenario perfecto: valles, altas montañas, llanos, paisaje de campiñas, ríos, embalses, huertas, secanos, bosques, paisaje de costa etc... todo un muestrario de imágenes que el visitante puede disfrutar.

Entre los distintos espacios naturales que podemos encontrar en esta zona destacamos el Río Guadalentín, los Saladares del Guadalentín, los Barrancos de Gebas, Sierra Espuña, Sierra de Carrasco y Paraje los Zancarrones, Sierra y Yacimiento Arqueológico el Castellar, Sierra la Muela, Sierra el Cura, Sierra el Pico, Embalse de Algeciras...

LAS TIERRAS Y SUS GENTES: UN MODO DE VIDA

Esta comarca ofrece la oportunidad de conocer los recovecos de la vida rural más tradicional. Cuando paseas por sus rincones, sientes la presencia de un campo vivo, lleno de cotidianos quehaceres agrícolas, ganaderos y forestales, que junto al folklore tradicional nos transmiten un modo de vida tradicional y auténtica.



PRODUCTOS DE LA TIERRA: UNA GASTRONOMÍA CON SABOR PROPIO

Una tierra rica con agua de montaña y libre de contaminación hacen posible la conservación de variedades de excelente calidad, indispensables para una buena tradición gastronómica. Destacando el extraordinario sabor, del embutido y el

jamón serrano de curación natural, producido en esta comarca, donde las Mujeres han jugado un papel fundamental, conservando y recuperando la cultura y gastronomía tradicional.

En esta guía encontrarás productoras de la comarca del Guadalentín y de otras comarcas de la Región de Murcia



*La Despensa
Femenina*





ADELA BERNABEU MUÑOZ

Localidad: YECLA

Comarca: COMARCA DEL ALTIPLANO
CASA RURAL "EL LLANO QUINTANILLA"

Teléfono de contacto: 625 20 63 28

Correo electrónico:

adelabernabeu@hotmail.com

Página web:

www.casaruralelplanoquintanilla.com

ALOJAMIENTO EN CASA RURAL, VISITAS
PARA CONOCER NUESTRA FINCA
AGRARIA Y EL PATRIMONIO RURAL DE
NUESTRO CASERIO

Proyecto promovido por joven emprendedora, descendiente de agricultores que pretende dinamizar su economía familiar, retomando sus orígenes familiares en torno a

la agricultura, el turismo rural y la promoción gastronómica, con el principal objetivo de hacer compatible su vida familiar y laboral.

Con la finalidad de ofertar el mejor servicio se ha formado en este sector, arraigándose en las costumbres y tradiciones familiares, adaptadas a los nuevos tiempos, y dando a conocer los muy diversos recursos turísticos que existen en la zona (arqueológicos, enoturismo, ornitológico, senderismo...) y llegar a crear un agroturismo en Murcia.

Considero muy importante que se visite la zona, es conocer lo que te rodea y sacar la riqueza.



M^a DOLORES MARTÍNEZ

Localidad: LA GRANJUELA (SAN JAVIER)
Comarca: COMARCA DEL MAR MENOR
FINCA "LOS MATAS"

Teléfono de contacto: 615 51 26 40

Correo electrónico:

loli_losmatas@hotmail.com

VISITAS A EXPLOTACIÓN DE CULTIVO
QUE TRATA LAS PLAGAS CON FAUNA
AUXILIAR, CON CERTIFICACIÓN DE
GLOBALGAP.

Es hija, nieta, biznieta de agricultores, al terminar sus estudios superiores decidió incorporarse a la explotación familiar en la que venía realizando trabajos en el tiempo que tenía libre de sus estudios.

En años posteriores decidió montar su propia explotación, por ese motivo hizo

un curso de incorporación en la escuela de capacitación agraria.

En la actualidad, dirige personalmente su explotación prioritaria agraria, en la cual ha ido haciendo mejoras tales como invernaderos, riego por goteo y la incorporación de nuevas tecnologías a la explotación con el fin de mejorar los cultivos, haciendo los tratamientos de plagas con "bichitos" lo que se denomina como fauna auxiliar, consiguiendo así la calificación de Globalgap, cuyo objetivo fundamental es conseguir una producción agrícola segura y sostenible en el cultivo de pimiento, calabacín, cítricos y hortalizas en general.

Lo que pretendo con estas visitas es enseñar un sistema de agricultura limpio de residuos.



M^a CRUZ BARAZA MARÍN

Localidad: COY (LORCA)

Comarca: COMARCA PEDANIAS ALTAS DE LORCA

Nombre de la marca: LAS CASICAS

Teléfono de contacto: 630 73 03 01

Correo electrónico:

pexenxico@hotmail.com

Producto que elabora: MIEL ECOLOGICA NATURAL

Desde pequeña ha tenido claro que su trabajo sería en el sector apícola porque ha crecido en una familia donde se aprecia este trabajo y ha aprendido a valorarlo. Desde su infancia vio cómo se producía miel ecológica en casa. De su abuela paso a su madre, y de su madre ha pasado a ella, que junto con su marido corta la miel. Su formación ha sido gracias al saber de sus abuelos

y de sus padres. Con el paso de los años se he ido formando sobre la apicultura y la agricultura, ya que esto sería su futuro y su vocación. Piensa, que para trabajar en el campo y tener contacto con los seres vivos y la naturaleza te tiene que gustar, es algo que ella lleva dentro, ya que ademas de vivirlo, lo siente.

Los productos ecológicos son de mejor calidad, son más saludables, contienen mayor cantidad de principios nutritivos y se producen con técnicas respetuosas con el medio ambiente.

Coy pertenece a las pedanías altas de Lorca. Está caracterizada por la agricultura (almendro, vid y cereal) como principal fuente económica. Se elabora un excelente vino artesanal.



ANTONIA DE LA CERDA GARCÍA

Localidad: LOS PRADOS (CARAVACA DE LA CRUZ)

Comarca: COMARCA DEL NOROESTE. CORTIJO LA JIMENA

Teléfono de contacto: 650 61 47 24

Correo electrónico: antoniacortijolajimena@gmail.com

Página web: www.cortijolajimena.com

CASAS RURALES CON ACTIVIDADES.

Desde que nació vive rodeada de naturaleza y campo. Allí se crío y allí sigue con el trabajo familiar, con la colaboración de su marido e hijos, cultivando todo tipo de frutas y verduras (tomates, pimientos, cebollas...).

También tiene su propio rebaño de ovejas, para ellas siembran productos ecológicos como trigo y maíz, para su

posterior venta y alimentación.

Y además desde hace 20 años emprendió un nuevo negocio poco conocido en los campos del noroeste, el alquiler de casas rurales. Empezó con una casa y ahora dispone de cuatro, en las que realizan actividades para los niños y niñas más pequeños, visita a la granja donde hay pollos, gallinas, conejos, patos, caballos... y además hacen actividades de pan casero. Todo el proceso se hace artesanalmente desde la elaboración de la creciente, hasta meterlo en el horno de leña.

También se hacen mermeladas y conservas, según la temporada, donde en todo proceso los clientes participan en todas las actividades.

¡ VEN Y PARTICIPA !



PEPI FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

Localidad: CEHEGIN
Comarca: COMARCA NOROESTE
Nombre de la marca: VINOS CON
DENOMINACION DE ORIGEN DE
BULLAS "PARTAR DE AUTOR", "37
BARRICAS CRIANZA" Y "CASA DE LA
CRUZ DEL COLECCIONISTA"
Teléfono: 968 65 28 91 – 609 10 41 11
Correo electrónico:
info@partal-vinos.com
Página web: www.partal-vinos.com
Producto que elabora: VINO TINTO,
CATA DE VINO Y VISITA A LOS VIÑEDOS
DEL ACENICHE CON SU PROPIA
BODEGA FAMILIAR

Bodega Balcona se encuentra en el Valle del Aceniche, entre viñedos, a más de 800 m. de altitud. Está declarado de interés paisajístico natural y tiene un alto valor ecológico.

Nuestra abuela materna Josefa "La Balcona" compró la finca, y mi madre casó con Antonio "El Partal", quien junto con mis hermanos y yo comenzamos la transformación de cereales en viñas de monastrell.

Desde 1998 en Bodega Balcona seleccionamos una parte de la producción de nuestra uva para elaborar vinos tintos de crianza cargados de matices, vinos con alma de monastrell sexagenaria, acompañada de otras variedades de uva que se adaptan muy bien al fresco microclima del Valle del Aceniche.

Nuestros vinos han sido reconocidos a nivel internacional y nacional: El Anuario de Vinos El País 2014 ha valorado nuestros vinos entre 91-93 puntos. Desde 2006 estamos entre las bodegas de la Ruta del Vino de Bullas, certificada por ACEVIN (Asociación Española de Ciudades de Vino).



CARMEN LÓPEZ SANDOVAL

Localidad: FUENTE LIBRILLA (MULA)

Comarca: COMARCA DEL RIO MULA

Nombre de la marca: LAS LOMAS

Teléfono de contacto: 620 22 88 75

Correo electrónico:

jose.montalban.lopez@gmail.com

Productos que elabora: CABRITO PARA
CARNE Y CABRA DE REPOSICION

Desde su infancia vio cómo se producía carne de oveja en su casa, algo habitual en muchos hogares de la zona.

La cabra murciana-granadina es la especie dominante y es un producto muy demandado por las queseras murcianas.

Vive de la leche y la carne que vende. Ella apostó por este tipo de cabra para hacer su actividad más sostenible, rentable y duradera. Tiene instalaciones punteras para el ordeño de la cabra como para otras tareas relacionadas, como la crianza de los cabritillos. Todo ello con el fin de obtener los rendimientos necesarios para hacer viable económicamente la crianza de animales. También tiene otro tipo de animales para el sustento en la casa.

Por su parte existe un gran interés por el mantenimiento y fomento de esta raza, y como no quiere que se pierda este oficio, pone a la venta los cabritos de carne y las cabras de reposición para que otras personas puedan ampliar el crecimiento de esta raza.



CARMEN Y PAQUI RAMÍREZ

Localidad: YECHAR (MULA)
Comarca: COMARCA RIO MULA
Teléfono de contacto: 638 87 52 64
Correo electrónico:
alonsico1996@gmail.com
Producto que elabora: GANCHO,
PUNTO CRUZ, MOLDE, MUÑECAS Y
FIGURAS DE GOMA-EVA.

La artesanía en el gancho y molde era una actividad propia de las mujeres del entorno rural de la Región de Murcia, que daba color al vestuario tradicional.

Desde pequeña le entusiasma la artesanía, la creación de nuevas formas con sus manos, que embellecen su alrededor. Lo que empezó por una afición, se ha convertido en un trabajo para complementar su actividad agraria.

Una actividad que le enriquece y llena día a día. Utiliza técnicas tradicionales de primera calidad en sus creaciones, todas realizadas a mano.

En la actualidad esta actividad ha desaparecido casi en su totalidad, siendo pocas las mujeres que son conocedoras de la cultura tradicional.

Existen múltiples creaciones con muchas aplicaciones y usos; decorar, obsequiar y sorprender a quien más quieres en un día especial... Por ello hace lo que el cliente elige personalmente convirtiendo las piezas en únicas.

Los materiales más habituales en su taller son: mantelerías, sombreros, guantes, bufandas, calentadores, gorros, bolsas, chaquetas, vestidos. También ofrece diseños especialmente para tí.



M^a LUISA GARCÍA BERNAL

Localidad: JUMILLA

Comarca: COMARCA DEL ALTIPLANO

Marca: LA DESPENSA DE MARILU

Teléfono de contacto: 626 367 389

Correo electrónico:

ladespensademarilu@gmail.com

Página web:

www.ladespensademarilu.wix.com/marilu

marilu

Productos que elabora: MIEL ARTESANA

100% NATURAL (todas las variedades),

REPOSTERÍA ARTESANAL EN HORNO DE

LEÑA, CUPCAKE, TARTAS, BOMBONES,

ETC... TODO PARA LA OCASIÓN

Me considero una mujer con muchas iniciativas. En su tiempo libre se dedica

a envasar miel, colaborando con su hermano que es apicultor.

Le encanta realizar producto artesanales, como bizcochos, tartas, cupcakes, piruletas de chocolate, pan de leche e infinidad de productos.

La miel que venden es totalmente natural 100%, sin conservantes ni colorantes y es envasada manualmente, con mucho entusiasmo y cariño. Disponen de diferentes tamaños y elaboran para bodas, comuniones etc...

La marca de la miel se la pusieron en representación a su Cueva "LA JIMENA".



JUANA MAYORDOMO GARCÍA

Localidad: TALLANTE (CARTAGENA)

Comarca: COMARCA CARTAGENA

Marca: FINCA "LAS CAVEAS"

Teléfono de contacto: 659 23 93 93

Correo electrónico:

juanayantonio55@gmail.com

Productos que elabora: EXPERIENCIA
Y VISITA GUIADA A LA EXPLOTACION

GANADERA Y AGRICOLA

En mi familia nos hemos dedicado desde siempre a la agricultura y ganadería, una actividad que realizamos con ilusión e intentando mantener altas cotas de calidad. El campo nos ha proporcionado no solo un sustento económico sino un estilo de vida del que nos sentimos orgullosos.

A parte de dedicarnos a la ganadería, en nuestro hogar hacemos queso con

la leche que nos proporcionan nuestras cabras, pan de horno con harina de la tierra, jabones de aceite de nuestros propios olivos y dulces tradicionales a base de almendras que nosotros mismos recolectamos, así como variedad de mermeladas y conservas con los productos que nos ofrece nuestra huerta.

Deseosa de compartir y mostrar nuestro estilo de vida y nuestros conocimientos decido comenzar a ofrecer visitas guiadas por nuestra explotación que no solo sean eso, sino que vayan más allá y se conviertan en una experiencia práctica de aprendizaje de las labores del campo y de las posibilidades gastronómicas que éste nos ofrece, otorgándonos productos de muy alta calidad, biológicos y realizados por nosotros mismos.



FRANCISCA SÁNCHEZ LORENZO

Localidad: CEHEGÍN

Comarca: COMARCA DEL NOROESTE

Nombre de la marca: LAVIA - LAVIA+Y
LAVIA+PASO MALO

Teléfono de contacto: 638 04 66 94

Correo electrónico:

lavia@bodegaslavia.com

Página web: www.bodegaslavia.com

Productos que elabora: VINO TINTO,
VISITA GUIADA A LOS VIÑEDOS
Y BODEGA, ACOMPAÑADA DE
DEGUSTACION

El proyecto de Molino y Lagares se fragua durante el año 2003, cuando un grupo de amantes de la vitivinicultura, fascinados por el potencial para elaborar grandes vinos que muestran los viñedos de la Denominación de Origen Bullas, se

unen para crear una bodega, ubicada en un paraje de gran riqueza paisajística y fuerte carácter vitícola "Paraje Venta del Pino", con el objetivo principal de elaborar vinos de calidad a partir de uvas propias cultivadas a pie de bodega de forma ecológica.

En el año 2004, la bodega comienza su andadura fijando una filosofía de trabajo consistente en el máximo cuidado y respeto al medio ambiente, con la finalidad de conseguir de forma natural el máximo equilibrio en sus plantaciones y la máxima expresión en sus vinos. La búsqueda en los viñedos que muestren suelo, clima y variedad autóctona Monastrel y como enóloga que es, en cada botella del vino constituye desde el principio el motor de Molino y Lagares.

*La Despensa
Femenina*





La Despensa Femenina



CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL