

¿Qué comemos?



Biolur
Gipuzkoa

Biolur Gipuzkoa es una asociación que desde 1993 trabaja para el desarrollo de la agricultura y ganadería ecológica.

Cuando este manual editado en Cataluña cayó en nuestras manos, nos pareció que explicaba de una manera simple y concisa aspectos referentes a la alimentación, necesarios para conseguir consumidores formados con capacidad para elegir sus alimentos de manera consciente. Plantea conceptos de localidad, producción ecológica y equilibrio social y económico, en definitiva las bases de la agroecología.

Por este motivo os lo ofrecemos para que sirva de herramienta de reflexión en la sociedad, con el objetivo de ir cambiando los hábitos de consumo, de producción y de vida.

Biolur
Gipuzkoa
Inkazarria Ekologikoen Arloko Elkartea



¿Qué comemos?

La **alimentación** es sin duda una necesidad básica para los seres vivos: necesitan comer para desarrollarse, crecer y vivir. Pero para los humanos es algo más:

- Un hecho cultural, producimos y elaboramos nuestra comida según nuestras costumbres y tradiciones relacionadas al sitio en el que vivimos.
- Un hecho social, porque durante las comidas compartimos la mesa con otras personas con las que intercambiamos experiencias vividas.
- Una razón de salud, ya que la dieta que ingerimos influye directamente en nuestra salud.



Durante toda la historia de la humanidad la

obtención de alimentos ha sido la primera preocupación del hombre y su búsqueda la principal actividad. En los últimos años para una pequeña parte de la humanidad, concretamente el 20% de la población mundial situada en el hemisferio norte (donde estamos nosotros) ha dejado de ser una preocupación. Hoy en día tenemos una gran variedad y cantidad de alimentos de cualquier procedencia y temporada a nuestra disposición. Hoy en día podemos comer tomate todo el año, o consumir productos de países lejanos como la papaya o el mango.



¿Qué comemos?

Esta situación que en un principio podría considerarse un gran avance de la humanidad nos ocasiona numerosos problemas de los cuales muchas veces no somos conscientes:

Mala gestión de la abundancia

- Sobrealimentación, debido a la gran variedad y disponibilidad de alimentos, frecuentemente comemos mas de lo que necesita nuestro cuerpo. Además no siempre lo hacemos de manera equilibrada por lo que nuestra salud se resiente.
- Existe un déficit de alimentos en otros sitios.

Sobreexplotación de los residuos:

- El modelo alimentario actual esta basado en el transporte, los alimentos recorren miles de kilómetros antes de llegar a nuestra mesa, con la inevitable emisión de CO₂.
- La intensificación de la agricultura y la ganadería ha obligado el uso de sustancias químicas (fertilizantes, pesticidas, herbicidas, antibióticos, hormonas...) que dejan residuos tanto en el medio ambiente (al suelo, agua, aire...) como en los alimentos que ingerimos.



- La sobreexplotación del agua dulce destinada a cultivos intensivos industriales esta secando los principales ríos del mundo y las tierras fértiles del planeta cada vez están más amenazadas por la erosión que genera una producción desproporcionada. Mientras que en Europa las zonas agrarias se están substituyendo cada vez más por zonas industriales, en el Amazonas cada año queman miles de hectáreas para ganar terreno a la selva y cultivar así más tierra.



¿Qué comemos?



Problemas sociales

- El aumento de la producción y el libre mercado han ocasionado una caída del precio de los productos de primera necesidad. Esto hace que las rentas de los agricultores, ya agravadas por la dependencia de los inputs (Químicos, maquinaria o semillas) que les hipotecan las cosechas, cada vez disminuyan más.
- Desigualdades entre países. Mientras que una pequeña parte de la población (una quinta parte) tiene un exceso de alimentación, el resto no tiene suficiente. Paradójicamente muchos de estos países pobres se dedican a cultivar monocultivos (que la mayoría de veces ni prueban) destinados a la exportación a otros países, como la soja, cacao o el café.

Evidentemente no hemos decidido que las cosas sean así pero si que está en nuestras manos elegir otro modelo alimentario más saludable, sostenible y socialmente justo que no hipoteque nuestra vida ni la de nuestros hijos.

Con este libro queremos demostrar que otro modelo alimentario es posible.



¿Qué podemos hacer?

Consumir productos de sistemas de producción sostenibles, respetuosos con el entorno, como la producción, ecológica o la biodinámica. En segundo lugar, consumir producto local, procedente de un circuito de comercialización corto. Comprar en centros donde no haya un exceso de intermediarios y donde se conozca que se respetan los derechos de los agricultores, hacer compra directa a productores (mercados, cooperativas) o bien comprar en tiendas que respeten criterios medioambientales y sociales. Y por último, consumir productos de temporada recuperando y manteniendo así la biodiversidad y la cultura culinaria de nuestra tierra.

¿Por qué la agricultura ecológica?

Es un sistema de producción que busca la obtención de alimentos sanos, naturales y de elevada calidad, sin contaminar el medio ambiente procurando el bienestar de los animales y preservando los equilibrios y la salud de la naturaleza y las zonas rurales.

¿Qué hay detrás de un producto ecológico?

Un sistema productivo respetuoso con el medio ambiente...

- Piensa de manera global y busca el mantenimiento de los complejos equilibrios naturales.
- Evita el derroche de insumos y la contaminación en la producción y en toda la cadena de elaboración.
- Mantiene e incluso regenera los suelos.



¿Qué comemos?

- Respeta las condiciones de vida de los animales en producción.
- Favorece las técnicas preventivas ante las técnicas correctoras que suelen ser más agresivas.
- Es un sistema de producción adaptado al territorio y al paisaje.

Un sistema productivo que produce alimentos sanos...

- Libre de residuos químicos de síntesis.
- Libre de colorantes y otros aditivos químicos.
- No utiliza transgénicos.

Un sistema productivo socialmente justo...

- La producción ecológica defiende el mercado local, las medianas y pequeñas empresas, el asociacionismo local, regional, nacional e internacional. Uno de los objetivos es que el productor vuelva a ser el gestor de su propio producto permitiéndole obtener una renta justa por su trabajo. Que active el mercado local, que seamos capaces de producir nuestro propio alimento y no dependamos desde un punto de vista alimentario de la producción de otros países (soberanía alimentaria).

Todo el mundo tiene que tener la opción de consumir ecológico y por tanto este tiene que estar a disposición de todos. Por eso la producción ecológica defiende sistemas de venta directa que permiten al productor recibir una remuneración justa por su producto y además que este llegue al consumidor a un precio asequible.



Mitos de producción ecológica

El producto ecológico es más caro;

- No siempre. Hay productos en los que no hay demasiada diferencia, sobretodo si se escogen sistemas de venta directa.
- En algunos cultivos o producciones puede ser mas caro porque se cultiva i/o se engorda el ganado respetando los ciclos naturales, sin el uso de sustancias que aceleren el proceso. En estos casos lógicamente se trata de productos mas caros (si se escogen sistemas de venta directa pueden resultar a un precio parecido). Pero si cuantificáramos económicamente sus beneficios para el medio ambiente y la salud serian más baratos que los convencionales.

El producto ecológico tiene mal aspecto comparado con el producto convencional

- Actualmente se comercializa un producto ecológico de elevada calidad. Es cierto que a veces puede que no sea tan homogéneo o bien tenga algún defecto, pero este producto se suele derivar hacia otros usos como zumos y mermeladas. Como consumidores no tenemos que aceptar los defectos. Ecológico no quiere decir ser menos exigente con la calidad. Pero hay que decir que no siempre la mejor apariencia va ligada a la mejor calidad... Las apariencias engañan!!!



¿Qué comemos?

La producción ecológica es cosa de neorrurales o hippies;

- La producción agraria ecológica es una opción productiva como cualquier otra. Hoy en día, hay personas que viven directamente de ella con una gran profesionalidad y un gran futuro por delante.

Se obtiene una productividad más baja;

- Se trata de un sistema de producción menos intensivo, por lo tanto, las producciones pueden ser inferiores, sobretudo al principio. De todas formas, a medida que pasa el tiempo, y con un buen manejo, se puede llegar a producciones muy similares e incluso superiores.

Reflexión

Según un estudio reciente “Inglaterra y Gales se convierten a la agricultura ecológica: ¿cuánta comida podríamos producir?” realizado en la **Universidad de Reading** (del Reino Unido) y por encargo de la **Soil Association**: “El descenso de la producción podría no ser tan acusado y el aumento de la mano de obra en el sector agrícola sería superior al que se ha tenido hasta ahora”. Según afirma Peter Melchett, director de estrategia de la Soil Association: “si queremos continuar comiendo grandes cantidades de pollo, cerdo y productos lácteos baratos, así como de otros alimentos que se producen en masa, la agricultura ecológica ciertamente no estará a la altura. Pero esta dieta tendrá unas consecuencias tremendas para la salud de la humanidad y nos traerá enormes costes humanos, económicos y ambientales”.



¿Por qué producto local?

Las razones que nos llevan a defender el consumo del producto local son muy variadas.

- En el momento que decidimos consumir un producto local estamos fomentando la economía de nuestro entorno.
- Estamos evitando el transporte absurdo al que se ven sometidos la mayoría de alimentos que ingerimos y por tanto la inevitable contaminación que esto supone.
- Si además el producto es de la tierra –producto que se ha producido o elaborado de manera tradicional en nuestro entorno–, estamos defendiendo nuestra cultura y tradiciones.
- Estamos ganando en calidad y seguridad. En calidad porque siempre serán productos más frescos, que mantienen al máximo sus cualidades organolépticas.

Es importante que el producto local no sea únicamente el que se ha producido y elaborado en el territorio, también es necesario que se haya producido de una manera sostenible, mediante sistemas tradicionales con variedades autóctonas que le proporcionan los sabores y los olores que le identifican.

Distribución absurda

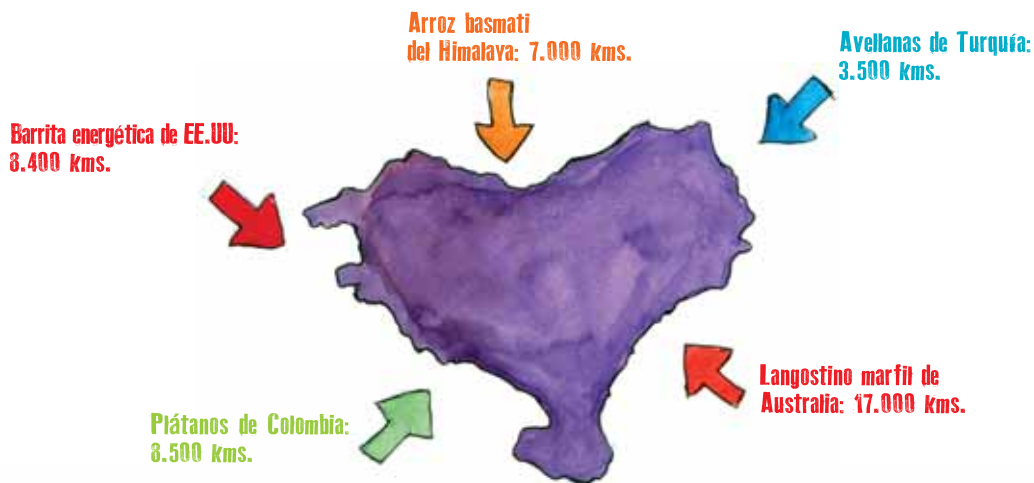
Cada día el Estado Español importa 330.000kg. de pollo (21.00kg. procedente de Brasil) y exporta 205.000; importa 220.00 Kg. de patatas de Gran Bretaña y exporta 72.000 al mismo país. De la misma manera, El Estado Español importa 3.500 cerdos y exporta 3.000.



¿Qué comemos?

Los circuitos cortos de comercialización

En los últimos 30 años hemos sufrido un cambio en nuestros hábitos de consumo, la mayoría de la población compra en supermercados y grandes superficies, en detrimento de la tiendas de barrio. El modelo de distribución de alimentos ha cambiado y esto ocasiona ciertos problemas. La oferta de alimentos está cada vez más concentrada y las grandes distribuidoras marcan el precio de los productos en perjuicio de los productores y de los consumidores. De esta manera, en la búsqueda del producto barato, se compran grandes cantidades de alimentos en puntos geográficos lejanos (miles de Kms.). Este hecho ocasiona graves problemas medioambientales y sociales. Medioambientales, por la emisión a la atmosfera de grandes cantidades de CO₂ que provienen del transporte de los alimentos, y sociales, porque ocasiona que desaparezcan las tiendas tradicionales, elaboradores y productores locales.



Es necesario reflexionar un poco sobre el impacto de nuestro modelo de consumo, ser críticos e intentar hacer pequeños cambios, como por ejemplo:

- Fijarnos de donde proceden los productos que compramos, priorizando siempre el producto más próximo.
- Comprar en tiendas de barrio, mercados locales, agro tiendas...
- Otra opción es formar parte de un grupo de consumo que se suministra directamente de los productores locales.
- Comprar directamente al productor. Hay productores que ofrecen sus productos en lotes (carne, verdura, cesta variada...) que son repartidos directamente al domicilio del consumidor.
- Si a pesar de todo tenemos que recurrir a supermercados escoger aquellos que respeten criterios medioambientales y sociales.

Los circuitos cortos, además nos permiten conocer mejor el origen del producto y nos proporcionan más calidad y seguridad.



¿Qué comemos?

Una hectárea de buena tierra agrícola puede alimentar a 10 personas al año. Si se destina al engorde de animales solo alimenta a 1.

El producto de temporada

Es importante respetar la estacionalidad de los alimentos, ya que cada estación nos proporciona los alimentos con las características nutricionales y organolépticas más adecuadas para nuestro organismo. En el caso de la fruta y la verdura nos permite consumirla en su mejor momento, tanto para su aportación de nutrientes como para su sabor y olor. Si nos fijamos bien, no es casualidad que las producciones invernales sean más mineralizadas, y en cambio en verano tengan un mayor contenido en agua y azúcares.



Por otra parte, consumir productos de temporada es mucho más sostenible, ya que nos permite suministrarnos de nuestra región. El hecho de consumir un producto fuera de temporada supone que se tiene que transportar de una región lejana, donde el clima permita su producción, con el coste energético y la contaminación que esto genera.

Reflexiona y haz pequeños cambios en tu dieta

iiiiiCome carne y pescado con moderación y abusa de las verduras, frutas, cereales y legumbres!!!!!!

Actualmente comemos carne y pescado diariamente y hasta más de una vez al día, en contra de otros alimentos como las verduras y legumbres. Esto no siempre es beneficioso para nuestra salud, más bien todo lo contrario, en ocasiones la perjudica debido al exceso de grasas y proteínas animales. Es recomendable comer menos carne (4 veces por semana) para estar más saludable, pero también para reducir el impacto ambiental que ocasiona.

Sabías que... La producción de animales es un proceso muy intensivo: producen grandes cantidades de gases como el metano, (uno de los gases responsables del efecto invernadero) y de CO₂, como consecuencia de la producción de cereal y forraje necesarios para su alimentación (fertilizantes, maquinaria, etc.), además del consumo de agua que necesitan (directamente para beber ellos e indirectamente para producir su alimento).

Sabías que... el consumo de pescado también ocasiona grandes problemas medioambientales. La situación de los mares y océanos del planeta es muy preocupante. Las nuevas tecnologías han permitido intensificar la pesca, arrasando los fondos marinos. Tres cuartas partes de los stocks pesqueros mundiales están totalmente explotados, el 88% de las aguas comunitarias están sobreexplotadas.



¿Qué comemos?



¡Come producto fresco!

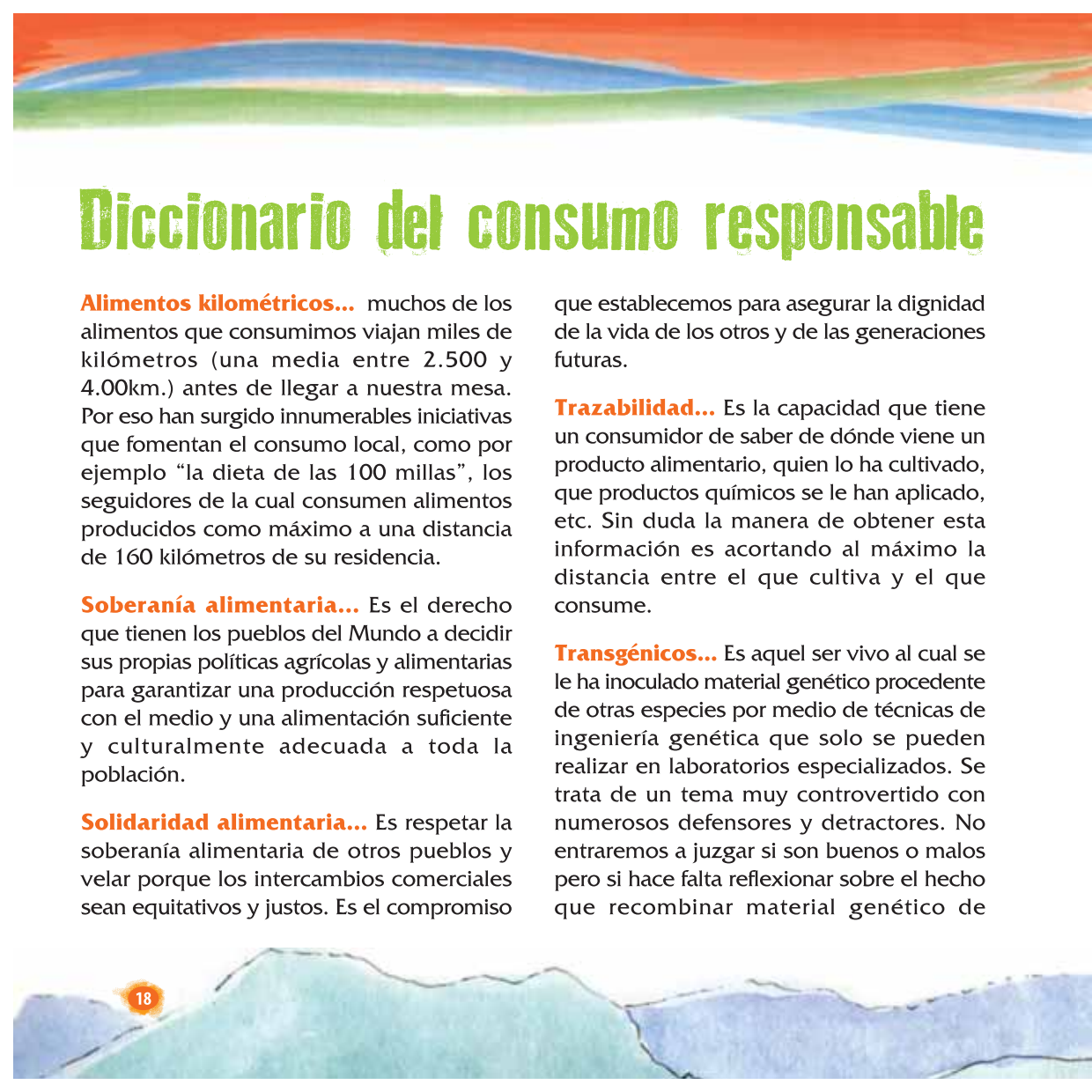
Es mucho más saludable, mantiene íntegras las propiedades nutritivas de los alimentos y, además contamina mucho menos que el producto elaborado.

¡Cocina, forma parte de nuestra cultura!

Evita los platos precocinados. Utiliza sistemas de cocción saludables y platos tradicionales.

¡Piensa en el medio ambiente!

Procura comprar a granel los alimentos que se conservan, evitando siempre que puedas los envases. Recupera la bolsa para el pan y la cesta para ir a comprar.



Diccionario del consumo responsable

Alimentos kilométricos... muchos de los alimentos que consumimos viajan miles de kilómetros (una media entre 2.500 y 4.000km.) antes de llegar a nuestra mesa. Por eso han surgido innumerables iniciativas que fomentan el consumo local, como por ejemplo “la dieta de las 100 millas”, los seguidores de la cual consumen alimentos producidos como máximo a una distancia de 160 kilómetros de su residencia.

Soberanía alimentaria... Es el derecho que tienen los pueblos del Mundo a decidir sus propias políticas agrícolas y alimentarias para garantizar una producción respetuosa con el medio y una alimentación suficiente y culturalmente adecuada a toda la población.

Solidaridad alimentaria... Es respetar la soberanía alimentaria de otros pueblos y velar porque los intercambios comerciales sean equitativos y justos. Es el compromiso

que establecemos para asegurar la dignidad de la vida de los otros y de las generaciones futuras.

Trazabilidad... Es la capacidad que tiene un consumidor de saber de dónde viene un producto alimentario, quien lo ha cultivado, que productos químicos se le han aplicado, etc. Sin duda la manera de obtener esta información es acortando al máximo la distancia entre el que cultiva y el que consume.

Transgénicos... Es aquel ser vivo al cual se le ha inoculado material genético procedente de otras especies por medio de técnicas de ingeniería genética que solo se pueden realizar en laboratorios especializados. Se trata de un tema muy controvertido con numerosos defensores y detractores. No entraremos a juzgar si son buenos o malos pero si hace falta reflexionar sobre el hecho que recombinar material genético de

¿Qué comemos?

organismos de especies, familias o, hasta de reinos diferentes de los seres vivos implica saltar las barreras naturales que guían el buen funcionamiento de los ecosistemas.

Sin entrar en más consideraciones tenemos derecho como consumidores a conocer el origen de lo que comemos y conocer que productos transgénicos contiene un alimento y en qué porcentaje. Según la legislación vigente, si un ingrediente transgénico constituye al menos un 0,9% del peso (un 0,5% para algunos productos) de un producto, la etiqueta tiene que indicar que este alimento contiene ingredientes modificados genéticamente. Por otra parte, la dieta de muchos animales de granja Europeos está basada en soja y maíz transgénicos, pero no hay ninguna legislación que obligue a notificarlo. Podéis conocer las principales marcas que utilizan productos transgénicos en la “Guía roja y verde”, editada por Greenpeace. En el Reglamento (CE) 834/2007 se indica

que en Producción ecológica no se pueden utilizar transgénicos.

Vegetarianización... Es el proceso mediante el cual se va reduciendo el consumo de carne para hacer frente al actual consumo insostenible de este producto. La vegetarianización no implica necesariamente una dieta vegetariana.

Existen movimientos que invitan a reducir el consumo de carne como el conocido “lunes sin carne”.



Texto:



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Ilustraciones:

Jone Larrañaga Gorritxo

Edición:

Junio 2013



Nekazaritza Ekologikoaren Aldeko Elkartea

www.biolur.net

