

# BOLETÍN VIDA SANA

ASOCIACIÓN PIONERA EN EL DESARROLLO DE LA AGRICULTURA BIOLÓGICA EN ESPAÑA

## BioCultura

### LLEGA BIO CULTURA A BARCELONA UNA CITA IMPRESCINDIBLE

BioCultura, la Feria de las Alternativas y el Consumo Responsable, trae de nuevo su ilusión, su esperanza y sus alternativas a Barcelona. La cita es en el Palau Sant Jordi, del 5 al 8 de mayo. BioCultura llega, con ésta, a su XIIIª edición en la Ciudad Condal. La feria más importante del estado español espera la participación de casi 600 expositores y más de 78.000 visitantes.

BioCultura, mucho más que una vanguardia, es una esperanza. Nada que ver con las utopías: ideas llevadas a la práctica que son viables, productivas, eco-nómicas, posibles, factibles. La feria se ha convertido, con el paso de los años, en un símbolo de cambio, de apertura, hacia un mundo más sostenible de verdad. BioCultura es el punto de encuentro de los que tienen la esperanza no de que salvemos este sistema (la usura, la contaminación, la hipocresía, la falsía, el egosismo exacerbado...), sino de que lo cambiemos definitivamente para poder amanecer en una sociedad donde la armonía de todo, de lo que se ve y de lo que no se ve, impere por encima de la desolación.

#### CONTINÚA EL CRECIMIENTO

El sector más importante de BioCultura sigue siendo el de la alimentación biológica. Junto a él se afianza una amplia gama de productos y propuestas para la vida diaria, obtenidos con métodos ecológicos, sin presencia de sustancias químico-sintéticas. La feria y los diferentes sectores que la componen siguen creciendo a un buen ritmo, en la medida en que la sociedad catalana y española va deshaciéndose de los caducos lastres del pasado, de los perjuicios sobre los cambios que necesitamos para dejarle un futuro digno a nuestros hijos. Una variada oferta, acompañada de un alto nivel de calidad, caracteriza la madurez y profesionalidad de los operadores del sector y de las empresas presentes en cada edición.

Pero BioCultura no sólo es una feria de alimentación "bio". Contamos también con productos naturales para la higiene y la cosmética; materiales para la bioconstrucción; energías renovables; muebles y decoración para la vivienda y lugares de trabajo saludables; terapias y medicinas complementarias; ahorro y reciclaje; ecología; medio ambiente; turismo rural y casas de reposo; juguetes; artesanías; música; libros y revistas.

BioCultura acoge a profesionales de cada uno de los sectores y promueve la participación del consumidor, convirtiéndose así en un escaparate de la

producción biológica y ecológica en un marco de respeto por las formas de producción basadas, a su vez, en el respeto a la vida.

#### LA CALIDAD, GARANTIZADA

El Comité de Selección de BioCultura está formado por el equipo técnico de BioCultura, el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), la APECPAE (Associació de Productors, Elaboradors i Comercialitzadors de Productes Agroalimentaris Ecològics) y técnicos y profesionales de todos los sectores presentes. Trabaja durante todo el año meticulosamente y con rigurosidad para que las propuestas que se presentan en la feria cumplan los requisitos exigidos. Los alimentos sólo pueden ser biológicos, certificados por cualquiera de los organismos oficialmente reconocidos tanto en España como en Europa al amparo del reglamento comunitario 2092/91. Para el resto de países, los certificados reconocidos por la Unión Europea. Los otros sectores también están sometidos a condiciones específicas de participación que cada año se mejoran y se hacen más exigentes. Existe también un código ético de admisión de expositores que debe cumplirse. BioCultura es, también, la feria de la producción ética y socialmente responsable. No hace falta más que pasear por los stands para darse cuenta de ello.

#### ACTIVIDADES PARALELAS

BioCultura ofrece cerca de 200 actividades paralelas a la actividad comercial. Información libre e independiente que pretende dar las claves para, con nuestras opciones de consumo y nuestros hábitos diarios, optar por la regeneración del medio ambiente. Conferencias, mesas redondas, debates, ponencias, talleres... De las ideas más profundas y espirituales hasta las nociones más prácticas para empezar a dar el gran cambio hacia una vida en armonía con la Madre Tierra. De todo y para todos los públicos. BioCultura es, también Zona Declarada Libre de Transgénicos.



Foto: Maritza Amat

La alimentación sigue siendo la protagonista de BioCultura



Las plantas medicinales como el aloe vera y los productos de ella se obtienen ocupan un lugar relevante en la feria

#### LA FERIA EN CIFRAS

580 expositores y 78.000 visitantes  
Previsiones de participación por sectores:  
-Agricultura y alimentación biológica, 41% (cerca de 12.000 productos certificados)  
-Terapias complementarias, 16%  
-Bioconstrucción y energías renovables, 7%  
-Ropa, calzado y complementos, 8%  
-Ecología, medio ambiente, reciclaje... 6%  
-Artesanías, 6%  
-Música y publicaciones, 5%  
-Cosméticos, 5%  
-Turismo Rural, 3%  
-Varios, 3%

#### INFÓRMATE

Información para exponer o solicitar  
Guía de Actividades:  
BioCultura. Àngel Guimerà, 1, 1º 2º.  
08172-Sant Cugat del Vallès. BCN.  
Tel.: 93 580 08 18. Fax: 93 580 11 20.  
E-mail: biocultura@vidasana.org  
Información para prensa: 93 580 08 18.  
E-mail: redaccion@vidasana.org



LA NOVEDAD DE BIOCULTURA 2006

## MAMATERRA



Mamaterra, Festival Ecológico de la Infancia va a tener su estreno en BioCultura. Desde diferentes entidades y administraciones se insiste a diario y desde diferentes medios en la necesidad de una mayor concienciación sobre nuestros recursos naturales, la ecología, el medio ambiente, la necesidad de un consumo más responsable, de unos hábitos de vida más sostenibles...

Se sabe poco de cómo afectan los hábitos de la sociedad tecnológica a los niños. Desde la Asociación Vida Sana/BioCultura entendemos que no basta con la denuncia sino que además hay que acercar al ciudadano, y en este caso sobre todo a las familias, respuestas y soluciones viables y agradables. La intención de este festival es vincular todo lo relacionado con la ecología al mundo infantil, alimentación natural, lactancia materna, pañales ecológicos y reutilizables, etcétera. La verdad es que en la mente de la opinión pública no parece demasiado relacionado. Pero queremos cambiar las cosas. Sólo en Reino Unido, por ejemplo, se tiran cada día 8 millones de pañales convencionales a la basura. Esto causa un sinnúmero de problemas de tipo medioambiental. Pero, de la misma manera que los pañales convencionales causan todo tipo de problemas en el medio y en la salud de los bebés, también hay alternativas, los pañales ecológicos reutilizables. En cada uno de los hábitos del bebé y de los pequeños, en general, podemos tener una conducta regeneradora con el planeta o una conducta que contribuya a la desolación. Hemos puesto el ejemplo de los pañales, pero podríamos aludir lo mismo con el tema de ropa, los productos de higiene, etc.

de la mujer en el mundo laboral y la ausencia de una persona que se responsabilice de los desayunos, comidas y cenas en casa, ha facilitado que muchos niños y adolescentes no mantengan una dieta equilibrada ni tengan buenos hábitos alimentarios.

Aunque se ha hecho un gran esfuerzo para educar a los niños en las escuelas sobre la necesi-



Foto: P. M.

*El festival Mamaterra busca lo mejor para nuestros pequeños, para la sociedad y también para la Madre Naturaleza. Por primera vez, la susurrante voz de los más pequeños va a ser escuchada...*

dad de mantener una dieta equilibrada, no hay que olvidar que una buena alimentación no sólo consiste en variedad nutritiva, sino que la calidad de los alimentos es básica para una buena salud. Los niños deben conocer las bondades de los alimentos ecológicos como parte de la educación ambiental que reciben así como la importancia de consumir alimentos locales y de temporada.

LOS OBJETIVOS DE MAMATERRA  
Desde BioCultura queremos:

- Presentar de forma lúdica y creativa la situación actual del medio ambiente y los recursos naturales.
- Reunir y mostrar propuestas que protegen nuestro medio natural con herramientas válidas para los niños.
- Acercar a la población infantil, y a través de ellos a padres y profesores, alternativas viables en consumo.
- Informar y conseguir que los niños tomen conciencia de la repercusión que tiene lo que consumen sobre el medio ambiente y el impacto sobre la vida de personas y otros niños en otros países más desfavorecidos.
- Dar a conocer los alimentos biológicos a la población infantil como parte de su educación para proporcionarles herramientas que les permitan ser consumidores responsables.
- Conseguir que los niños reflexionen sobre la importancia que tiene lo que comen sobre su salud.
- Promocionar el consumo de alimentos locales y de temporada.
- Sentir, ver e interpretar la música y en general las artes como parte de los ritmos de la Naturaleza y las culturas del mundo.
- Revalorizar la cultura como medio artístico para la transmisión de valores que se están perdiendo, relacionados con la ecología, el conocimiento ancestral y la tradición.
- Ser capaces de desarrollar su propia creatividad en beneficio de nuestro planeta.

## LLEGA LA IIIª SEMANA DE GASTRONOMÍA BIOLÓGICA COCINAS MEDITERRÁNEAS

La Asociación Vida Sana/BioCultura vuelve a organizar este año la Semana de Gastronomía Biológica, que llega en esta ocasión a su tercera edición. Coincide con la semana de BioCultura en BCN. Se llevará a cabo del 1 al 8 de mayo y hogaño está centrada en las cocinas mediterráneas. Se desarrollarán todo tipo de talleres culinarios, degustaciones masivas, incorporación de productos "bio" a las cartas de restaurantes y hoteles, etcétera.

La Semana de Gastronomía Biológica de Barcelona, según Ángeles Parra, directora de BioCultura, "tiene la intención de hacer llegar los productos biológicos a un público cada vez más mayoritario. Es necesario que este tipo de alimentación salga del gueto. Tenemos que hacer todos juntos un gran esfuerzo para dar a conocer estos productos que son buenos para todos, para la Naturaleza, para los consumidores, para los propios agricultores y, también, no lo olvidemos, para las economías locales"



Foto: Maritta Amat

*Las cocinas mediterráneas, en este caso con alimentos "bio", es la protagonista en la edición de hogaño de la Semana de Gastronomía Biológica que coincide, por última vez, con BioCultura. A partir de este año, la semana tendrá una entidad propia...*

# Fraudes de la industria alimentaria

UNA VICTORIA DEL MOVIMIENTO "BIO"

## EL FIN ¿A MEDIAS? DE LOS "FALSOS BIO"

Lo anunciamos en el último boletín de Vida Sana. La ministra de Agricultura nos había confirmado que, en breve, saldría el nuevo decreto que aboliría el fraude alimentario de los "falsos bio". El Consejo de Ministros del viernes 30 de diciembre lo confirmó.



Foto: N. R.

A día de hoy, en las estanterías de los establecimientos relacionados con la alimentación se pueden seguir encontrando todo tipo de productos que ostentan todavía el fraude en el etiquetado: los "falsos bio" todavía no han desaparecido del mercado. Exigimos la retirada inmediata de estos productos que, literalmente, están "fuera de la ley".

El último Consejo de Ministros del 2005 supuso la modificación del Real Decreto de 1993 (1852/1993) sobre producción agrícola biológica/ecológica y su indicación en los productos agrarios y alimenticios, para adaptar la normativa española a la comunitaria en lo concerniente a la utilización del término "bio", principalmente. Ha sido publicada en el BOE con fecha 3 de enero de 2006 (Real Decreto 1614/2005).

Esta es una buena noticia después de los jarros de agua fría que el Ministerio de Agricultura español lleva echando sobre el sector de la producción biológica/ecológica en nuestro país desde hace bastantes años. Felicitamos al Consejo de Ministros por esta decisión que, aunque tarde, ha sido bien acogida por el sector.

### DE ENHORABUENA, PERO VIGILANDO...

La producción biológica está de enhorabuena. Conseguir que se respeten los términos ecológico, biológico y orgánico en los productos que realmente lo son tal como marca el Reglamento Comunitario de la Producción Ecológica ha sido una lucha que todo el sector lleva exigiendo desde hace muchos años. Sin embargo, este Real Decreto no tendrá sentido si, cuanto antes, las Administraciones Públicas no establecen un plan que tenga en cuenta:

1. La retirada de los productos que hasta la fecha llevan exhibiendo la denominación "bio" de forma engañosa en su etiquetado. Se debería establecer un plazo máximo para obligar a las empresas a cumplir con la nueva normativa, y,

llegado el caso, un plan de sanciones en el caso de no cumplimiento con retirada obligada de los productos del mercado. En el momento en que estas líneas se hacen públicas, todavía es posible encontrar en la mayoría de establecimientos relacionados con la alimentación productos de grandes corporaciones transnacionales que siguen ostentando en sus etiquetados engañosos reclamos del tipo "Bio Frutas", etcétera. ¿De qué sirven las leyes si no se cumplen?

2. Poner en marcha una campaña de promoción genérica de las bondades de los productos biológicos al tiempo que se informe al consumidor de las garantías que deben exhibir éstos y del proceso de control y certificación.

La ministra de Agricultura, Elena Espinosa, anunció el pasado mes de noviembre que "desde el ministerio, se va a llevar a cabo una campaña de información al consumidor y de promoción de la agricultura ecológica como método de producción de alimentos de la máxima calidad. En este momento nos encontramos en fase de preparación de acciones al respecto, observando las iniciativas puestas en marcha por otros países comunitarios, y estableciendo que el coste de esta medida sea financiado por el propio ministerio y por la Unión Europea. Las acciones promocionales europeas, que corresponden al desarrollo y ejecución del Plan de Acción Europeo para la Producción Ecológica, van a consistir, en principio, de una parte en la realización de campañas genéricas en todos los Estados miembros subvencionadas por la Comisión, con un soporte común de material de promoción y utiliza-

ción del logo europeo; y, por otra parte, las acciones específicas a realizar en cada Estado utilizando el material e infraestructura común suministrada por la Comisión. En este sentido, la Comisión Europea ha seleccionado la propuesta del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de realización de una campaña de promoción genérica de la agricultura ecológica al amparo del Reglamento Comunitario de promoción interior de los productos agrarios. Dicha campaña durará dos años y contará con un presupuesto de 2 millones de euros, siendo la financiación comunitaria del 50%. Se cuenta con la participación no financiera del sector productor y se buscará un efecto complementario y sinérgico a las campañas que puedan ya estar en marcha a nivel autonómico o local. La campaña que queremos realizar de información y promoción de los productos ecológicos tendrá como destinatarias principales a las familias españolas. Otros destinatarios van a ser los profesionales del comercio y de la enseñanza, y las asociaciones de consumidores. Se incidirá en aspectos medioambientales y de sostenibilidad para sensibilizar a las nuevas generaciones. Otros posibles aspectos de la campaña serán los nutricionales, sanitarios y de calidad. Se realizará en medios de comunicación general, prensa especializada y páginas de Internet". Esperamos que este anuncio se haga realidad cuanto antes.

### CAOS INFORMATIVO

La Asociación Vida Sana ha trasladado estas dos demandas a la ministra de Agricultura, que ha respondido mostrando su satisfacción por la buena acogida de la noticia. También ha asegurado dar traslado de esta petición para su estudio al nuevo secretario general de Agricultura y Alimentación, Sr. Josep Puxeu.

Las empresas y los productores ecológicos llevan ya muchos años sufriendo de este caos informativo consentido, hasta ahora, por el MAPA, incluso después de que el Tribunal de Justicia de la UE dictaminara en julio de 2005 que la legislación comunitaria prohíbe que en España se use el término "bio" para alimentos que no proceden de la agricultura ecológica o biológica. Ahora, de lo que se trata es de que la ley se cumpla lo antes posible.

Más información: [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)



Foto: N. R.

La lucha contra los "falsos bio" viene de lejos. En la foto, una instantánea de una charla informativa sobre el tema en BioCultura. De izquierda a derecha, Tomás Redondo (Natursoy), Angeles Parra (As. Vida Sana) y Joan Picazos (Biocop).

## PREMIOS RECUPERAR EL VALOR DE LAS TRADICIONES

El pasado 16 de diciembre, tuvo lugar el acto de entrega de los Premios "Recuperar" que concede por primera vez la Fundación Vida Sana, acto que se desarrolló en el Saló de Cròniques del Ajuntament de Barcelona con la presencia de la Sra. Imma Mayol, III Teniente Alcalde y presidenta de la Comissió de Sostenibilitat i Medi Ambient de l'Ajuntament de Barcelona. También estuvieron presentes Ángeles Parra, secretaria general de la Asociación Vida Sana; Ramón Llansá, miembro del patronato de la Fundación Vida Sana; y Pedro Ródenas, presidente de la Sección Colegial de Medicina Naturista del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona. El premio consiste en una dotación de 500 euros por premiado y una estatuilla original de cerámica.



*Fue una velada gratificante y, por momentos, emocionante. En la instantánea, los premiados*



*Imma Mayol entrega uno de los premios a Jesús María Quintero, maestro artesano*

**E**l acto, cargado de emotividad, tuvo momentos preciosos, dignos de recordar.

Los Premios "Recuperar" empiezan así una andadura que se prevé larga y duradera para dar ánimos y divulgar la maravillosa labor que muchas personas y colectivos en todo el mundo desarrollan de forma humilde y cotidiana. Según Ángeles Parra, "en el mundo en que vivimos, en el que parece que todo lo moderno, que la tecnología, que los nuevos medios nos van a llevar a algo mejor, es peligrosísimo no abrir los ojos. Cada vez hay más guerras que tienen su única razón de ser en el interés por el poder, por el dinero, por el manejo de los recursos. Se manipula a todos los ciudadanos para que sean consumidores pasivos. El planeta está cada vez más contaminado y pierde vida la tierra, el aire, el agua... Cada vez hay más enfermedades producidas en gran parte por la cantidad de productos químicos que nos rodean y cada vez hay más insatisfacción y las personas somos menos felices. ¿Es este el mundo que queremos? ¿Es este el mundo que nos han prometido?". Por eso, continuó Parra, "es tan importante que paremos, que miremos hacia atrás, sin nostalgia, pero sí con la convicción de que no tenemos que dejar que se pierdan nuestras raíces, nuestras formas válidas de pro-

ducción, nuestra relación con la Naturaleza, nuestra capacidad artística y de relación, nuestra cultura, nuestra tradición y en definitiva ese conocimiento que durante miles de años se ha ido transmitiendo de generación en generación y que es nuestro patrimonio real".

Por su parte, Ramón Llansá explicó que la recién creada Fundación Vida Sana "es una entidad sin ánimo de lucro, creada a principios de este año que estamos terminando. La idea partió de algunos miembros de la Asociación Vida Sana, que han querido dedicar su propio dinero a apoyar y reafirmar actividades como las que ya se hacían desde la asociación, así como a cualesquiera otras destinadas a mejorar la salud del planeta y de sus habitantes".

### EL SENTIDO DE RECUPERAR...

Añadió Llansá que "en el significado de recuperar encontré: 'Recobrar, volver en sí. Antónimo: perder'. Y en recuperación: 'Maniobra de enderezamiento del avión, que sigue a la de picado/ Méd. Volver al estado normal de salud después de una enfermedad', entre otras acepciones. Entonces también me vino a la memoria aquello de cuando en el colegio nos hacían hacer clases de recupera-

ción. ¿Qué quería decir? Pues que no íbamos bien. Por falta de estudio". Llansá sentenció: "Y no vamos bien. Y no lo digo con pesimismo, sino como señal de alarma. No vamos bien cuando no se podrán recuperar los millones de hectáreas de pulmón natural destruidos en la Amazonia; no vamos bien cuando no se podrán recuperar los miles de personas muertas en Bhopal; ni los miles de agricultores muertos en India por prácticas agrícolas asesinas; ni los niños muertos o deformados por la talidomida, y tantas y tantas cosas que no se podrán recuperar". Y finalizó aseverando que: "Por falta de estudio. Por falta de respeto a los humanos. Recuperar tiene mucho sentido. Los premios están dirigidos a personas y colectivos que respetan, que estudian y hacen inteligencia de su actividad, que no matan, sino que ayudan a vivir, a que haya vida, en todos los ámbitos. Recuperar también es recuperar la calma, la dignidad".

### DE LA UTOPIA A LA REALIDAD

La señora Imma Mayol agradeció la labor de Vida Sana y animó a seguir adelante porque "lo que en un origen fue plantear utopías o sueños por un mundo mejor... es ahora una realidad social, incluso una actividad económica digna y que no está reñida con la

sostenibilidad; y Vida Sana lo demuestra día a día". Mayol tomó buena nota del desafío que le hizo públicamente la representante de la Red de Semillas en el sentido de declarar Barcelona Libre de Transgénicos y se comprometió a estudiarlo con su formación política. También añadió que están incorporando cada vez más huertos urbanos a la ciudad y que eso es buena muestra de que su deseo es hacer una Barcelona lo más verde posible.

#### LA GUINDA DEL PASTEL

La guinda del pastel la puso el grupo del redactor jefe de The Ecologist, Pedro Burruezo, que en esta ocasión estuvo liderado por la excepcional violinista de origen judío Lea Shalom. A las voces y guitarras, Pedro Burruezo y Jovic Sagristà. Y, al piano, Josep Ramon Roy "Mon". Para la ocasión, el grupo eligió un repertorio más basado en lo clásico que en su habitual estilo de café cantante de vanguardia. Interpretaron "El cant del ocells", "Ave María" de Schubert, las "Zsardas" de Monty... Y dos pequeñas joyas: "La princesita de la caja de música quiere volar" (incluida en el Cd "Nanas contemporáneas. Canciones de ternura en los tiempos



Fotos: M.A.

La exquisita Petra Padrianova, acompañada por Lea Shalom & Bohemia Camerata, interpretando una coreografía de David Campos, "Llorona blues"...

del rencor") y "Llorona blues" (una versión del clásico latinoamericano con arreglos de cámara, pieza incluida en el primer álbum de Burruezo & Bohemia Camerata, "Barcelona Intimissimo Café"). El cuarteto contó, para esta pieza, con la participación de la exquisita bailarina clásica Petra Padrianova, que dejó al público boquiabierto con una coreografía de David Campos perteneciente al espectáculo "Don Quixot", obra de la Compañía de Ballet de Sta Coloma David Campos en la que ya participó la Bohemia Camerata en el Festival de Cap Roig, en el Tivoli barcelonés... Fue un postre muy dulce para una entrega de premios de por sí amable y gratificante.

Además, la Fundación Vida Sana obsequió a todos los asistentes con un disco titulado "Nanas contemporáneas. Canciones de ternura en los tiempos del rencor", editado por K Industria Cultural y The Ecologist. Este disco es el embrión de uno de los proyectos que va a financiar la fundación en 2006, el festival ecológico infantil "MamaTerra", para que los pequeños tengan una infancia lo más natural posible, y que se estrenará en la próxima edición de BioCultura en BCN.

## LOS PREMIOS. EN BUSCA DE LA SABIDURÍA...

**Premio en la categoría de Oficios y Tecnología a:** Jesús M<sup>o</sup> Quintero. Maestro artesano del esparto. Nació en Cuenca, cursó estudios de Magisterio en Ciencias Naturales y trabajó como maestro en Murcia y fue en una pedanía de Lorca donde se inició en el trabajo del esparto de la mano de Pedro Ortiz. Más tarde perfeccionó este arte con Antonio el de "Capel". En el año 2003 participa por primera vez en mercadillos artesanales y poco a poco se va adentrando en este mundo hasta 2005, en que abandona definitivamente la enseñanza para dirigir un curso de oficios perdidos en la Comunidad de Madrid y realizar diferentes cursillos formativos de artesanía del esparto.

**Premio en la categoría de Medicinas Tradicionales y milenarias a:** Dr. Miquel Masgrau. Médico. Empezó su trayectoria profesional practicando la medicina oficial en el Hospital Sant Pau de Barcelona y en Francia. Se interesó por la historia de la medicina y la antropología médica en el Amazonas. Tras la práctica de la medicina rural en el Cabrerès (Barcelona), estudió y practicó la medicina china en Hong Kong, Taiwan y Pekín. Aplicó estas técnicas a la medicina estética en Hawái y en la medicina deportiva, como médico de la selección española de waterpolo hasta Barcelona '92. Desde hace 20 años sintetiza toda su experiencia en su gabinete de medicina general en Barcelona.

**Premio en la categoría de Arte y Cultura a:** Pan Nalin. Cineasta. Su gran pasión por el cine empieza con rodajes en 8 y 16 mm, cortos de animación y 20 películas mudas. Tras unos años en la publicidad, crea su productora y más tarde, en el Himalaya, crea una fundación para el desarrollo de proyectos cinematográficos. Realiza documentales para grandes cadenas de televisión y el éxito le llega con su primer largometraje "Samsara". Y, tras él, el film documental "Ayurveda", que representa un viaje en busca de una de las medicinas milenarias del mundo, el arte de la curación, el lugar donde cuerpo y alma tienen la misma importancia. Una película magnífica y excepcional.

**Premio en la categoría de Alimentación y Agricultura a:** Red de semillas "Resembrando e Intercambiando". Es una organización que trabaja para facilitar y promover el mantenimiento de la biodiversidad agrícola en las fincas de los agricultores y en los platos de los consumidores. Está compuesta por agricultores, técnicos, consumidores, grupos de acción local, organizaciones, personas vinculadas a la investigación de diferentes puntos del país, que, con un carácter técnico, social y político, desarrollan una perspectiva agroecológica en la que la conservación, uso de la biodiversidad y el rescate y aplicación del saber campesino juegan un papel fundamental.

**Premio en la categoría Social y Pensamiento a:** José J. de Olañeta. Es uno de los editores más "selectos" del estado español. Sus libros, muy cuidados en todos los aspectos, son un placer estético en sí mismos. Pero, sobre todo, su labor editorial es de gran interés por los temas que publica, en muchas ocasiones relacionados con tradiciones espirituales y grupos étnicos que sobreviven a la época de la globalización.



# POR LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y LA VIDA RURAL LA RESPUESTA ESTÁ EN LA RELOCALIZACIÓN DE LA ECO-NOMÍA

La idea de los alimentos frescos y locales es un sueño que une tanto a los defensores de la seguridad alimentaria y del medio ambiente como a los entusiastas de la comida lenta y a los pequeños agricultores.

Apoyar y reconstruir los sistemas de producción locales con el fin de llevar a los mercados alimentos frescos directamente de los productores locales a los consumidores locales... catalizaría el desarrollo tanto en el ámbito de la comunidad como a escala regional en el mercado global del Norte y del Sur.

Producir y promocionar más los productos locales puede ayudar a aliviar el cambio climático global y la pobreza rural. Construir estos sistemas de mercado requiere un nuevo replanteamiento de la industria y de las instituciones que la promueven.

## COMERCIO Y CAMBIO CLIMÁTICO

Defender los productos locales requiere volver a examinar la teoría económica tan fuertemente arraigada sobre las ventajas de la competitividad, basada en que cada región debería especializarse en producir sólo lo que puede producir más barato o a menor coste y luego negociar con el resto de las regiones para obtener lo que necesita. Los cálculos económicos tradicionales no tienen en cuenta el verdadero coste medioambiental de este tipo de comercio. Por ejemplo, el coste medioambiental del transporte de mercancías en largas distancias es mucho mayor de lo que se creía antes, con una repercusión clara sobre el cambio climático.

La mayoría de los alimentos viajan cientos, a veces miles de kilómetros, desde el productor hasta nuestro plato, y la infraestructura de transporte de combustible fósil utilizado para este fin emite gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático. Este cambio está elevando la temperatura de los mares e inundando las áreas costeras, y potencialmente puede aumentar la pérdida de las cosechas, causar extinciones masivas y potenciar patrones destructivos meteorológicos como huracanes. Todas estas alteraciones tienen profundas implicaciones para la agricultura y la población. Aunque la verdad es que hasta el momento es muy difícil predecir las consecuencias completas del daño que provocará la emisión de estos gases de efecto invernadero y sumarlas a los costes energéticos de los sistemas de mercado actuales.

Ajustar los precios para bajar los costes energéticos o cobrar "pequeños impuestos medioambientales" a las industrias tampoco son indicadores fiables del precio social y ecológico de los combustibles fósiles en el actual mercado global. Consumir productos locales puede marcar una gran diferencia en el medio ambiente. Por ejemplo, en 1920 el estado de Iowa, en Estados Unidos, produjo una extensa variedad de frutas y verduras, pero en la actualidad la mayor parte de las frutas y verduras que se consumen en este estado provienen de otros sitios. Si los habitantes de Iowa consumieran solamente un 10% más de sus productos locales podrían ahorrarse hasta 7.9 millones de toneladas anuales de emisiones de dióxido de carbono.

## EJEMPLOS GLOBALIZADOS

La organización medioambiental japonesa Dai-ichi-o-Mamoru Kai constató que, si las familias japonesas consumieran productos locales en vez de productos importados, el impacto sería equivalente a reducir la energía doméstica en un 20%; al igual que si se consumieran los productos de soja cultivados en Japón, en vez de los importados de Estados Unidos.

Mientras que la importación de algunos productos es inevitable, como el café, que proviene de países tropicales y que es un producto básico en los países fríos, hay una cantidad sorprendente de productos repetidos y excesivamente antieconómicos y antiecológicos.

Por ejemplo, el ketchup Heinz que se consume en California, hecho de tomates cultivados en California, es enviado a Canadá para procesarlo, envasarlo y reenviarlo de nuevo a California. En un año, el puerto de Nueva York exportó 431.000 dólares de almendras de California a Italia, e importó 397.000 dólares de almendras de Italia para su consumo en Estados Unidos. Este tipo de comercio innecesario hipotecará la herencia que dejaremos a nuestros hijos.

## LA RUINA DE LOS COMERCIOS LOCALES

Para los que piensan que la falta de alimentos produce el hambre en el mundo, hay que decir que actualmente hay una superproducción mundial en lo que se refiere a las cosechas bá-

Foto: Andrés Muru



*Los alimentos locales son los más ecológicos para el medio ambiente, para nuestra salud y para nuestra eco-nomía*

sicas, y que tiene una repercusión negativa en los pequeños y medianos agricultores, ya que al haber un exceso del producto se bajan los precios y los ingresos en el ámbito rural.

El exceso de producción también se aprecia en que el precio de los productos importados es menor de lo que se gasta en producirlos. Los países en desarrollo apuntan, a menudo, a la injusticia de este sistema de mercado global. En respuesta a los bajos precios, muchos agricultores del primer mundo reciben ayudas, lo que les permite vender sus cosechas por menos del coste de producción. Las leyes de mercado permiten esta invasión de productos, que pueden causar la destrucción de la economía de los agricultores sin subvenciones para poder competir en el mercado. Por ejemplo, el arroz, uno de los cultivos más extendidos en el mundo y un producto muy exportado desde Estados Unidos, se vende en el mercado mundial a un precio entre un 20 y un 34% menor de lo que le cuesta cultivarlo a un agricultor norteamericano medio, destruyendo así la competitividad entre los agricultores, que necesitan recuperar lo que se han gastado en los cultivos para poder sobrevivir. En 2004, Indonesia prohibió todas las importaciones de arroz para proteger así la supervivencia de sus agricultores, que producían suficiente arroz para alimentar a toda la población indonesia.

## POBREZA RURAL

Pero si los agricultores sufren, ¿se beneficia acaso la población más pobre... de la avalancha de comida barata? La sorprendente realidad es que la mayoría de las personas pobres que hay en el mundo viven de la agricultura, y el 50% de la gente que pasa calamidades, a escala global, son los pequeños agricultores. La superproducción global de alimentos es el mayor motivo de los bajos ingresos y la pobreza en las áreas rurales. La pobreza rural lleva a la pobreza urbana, la imposibilidad de sobrevivir en el campo obliga a los campesinos a irse a la ciudad, convirtiéndolos en mano de obra barata.

Estas políticas de desarrollo deberían orientarse a aumentar los ingresos de los pequeños agricultores en el entorno rural para que no se sintieran obligados a salir de su entorno.

Restablecer el acceso de los pequeños agricultores a los mercados locales para que puedan vender sus productos es una de estas maneras, y es la propuesta de Vía Campesina, una red de casi 100 organizaciones de pequeños agricultores alrededor del mundo.

La expansión de las grandes cadenas de supermercados en las zonas que han estado siempre abastecidas por agricultores regionales y locales a través de los mercados tradicionales también está perjudicando a los pequeños agricultores y los productos locales. De 1992 a 2002, los supermercados han aumentado sus ventas de mercado en un 30% en el oeste asiático (excluyendo China) y en un 45% en el sur de África. Además, los supermercados se están reduciendo a unas pocas cadenas corporativas; en Sudáfrica, por ejemplo, el 2% de los supermercados más populares se llevan el 55% de todas las ventas.

## LA CENTRALIZACIÓN

Estas cadenas de supermercados a su vez tienden a centralizar el aprovisionamiento en pocos centros de distribución, que compran a granel a muy pocos productores, incluyendo importadores de productos baratos y agricultores a gran escala, en vez de comprarles a los pequeños agricultores.

El hecho de traer los productos de lejos, y de comprar a proveedores más grandes, lleva a una estandarización de los alimentos que perjudica a la diversidad de sabores, a la herencia cultural e incluso a la nutrición. La concentración de los supermercados obliga a los pequeños agricultores a bajar los precios para ser más competitivos obligando así a muchas tiendas locales a cerrar sus puertas. Mientras que las cadenas de supermercados ofrecen precios más bajos a los consumidores, los negocios locales contribuyen a que el dinero siga circulando en la comunidad y contribuya así a un desarrollo de la misma.

Un estudio en Chicago constató que, de cada 100 dólares gastados en productos en una tienda o negocio locales, 68 dólares se quedan en la economía de la ciudad, mientras que sólo se



Foto: A.M.

*Comprar alimentos locales en los comercios de proximidad ayuda a luchar contra el cambio climático y a proteger el medio ambiente*

quedan 43 dólares al comprar en una gran superficie; y que por cada metro cuadrado ocupado por una empresa local, el impacto en la economía de la zona es de 179 dólares en relación con la de una gran empresa, que es de 105 dólares.

Otro estudio demostró también que las grandes superficies, como Wal-Mart en EE.UU., exacerbaba la pobreza en los municipios donde está situada absorbiendo las ayudas del gobierno para sus tiendas y sus trabajadores, obligando a sus trabajadores a utilizar ayudas públicas para poder llegar a fin de mes.

Si los trabajadores ganaran un sueldo digno, no deberían depender de la comida artificial y barata que se vende en Wal-Mart, y podrían ayudar a los pequeños agricultores locales y a otros pequeños negocios locales.

## EL COMERCIO ES UN GRAN NEGOCIO

Promover los sistemas de mercado de alimentos locales requiere una transformación de las políticas e instituciones que se dedican a criticar el comercio ecológico. Las políticas que promueven el libre mercado como la panacea global para erradicar la pobreza, el hambre y la desigualdad en el mercado, sólo benefician a las grandes empresas que buscan acceso a otros mercados para aumentar sus ganancias.

El Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial han estado promoviendo una rápida liberalización del mercado sin ninguna prueba de que esta medida ayude a las comunidades más pobres.

Las agencias de crédito para la exportación gastan más de 100 billones de dólares anuales creando préstamos para ayudar a los países a importar alimentos de grandes empresas en el norte globalizado, aumentando así la deuda. Los países más poderosos crean sus propias normas en la Organización del Comercio Mundial (OMC) y acuerdos como el CAFTA (Acuerdo para el Libre Mercado en Centroamérica) impiden que los estados y las naciones soberanas favorezcan la producción local y la regulación de los negocios de acuerdo con los valores de sus ciudadanos.

El gobierno de Estados Unidos, aconsejado por un grupo de "grandes hombres de negocios", ha demostrado su capacidad de crear una guerra para proteger el acceso corporativo a los mercados y al comercio. Estas políticas abren el acceso al mercado a compañías privadas tales como Cargill, una de las empresas de alimentación más grandes del mundo, cuyos beneficios

sobrepasaron 1.3 billones de dólares en 2003, casi tres veces más que en el 2000.

## MOVIMIENTOS GLOBALES, ALIMENTOS LOCALES

Los defensores de la producción local en EE.UU. y alrededor del mundo se están uniendo para intentar que se desarrollen estos nuevos sistemas de mercado.

Algunos municipios en la Pennsylvania rural están prohibiendo que las granjas sean propiedades de grandes empresas y/o corporaciones.

Un gran número de los ciudadanos más concienciados no espera a que los supermercados lleguen a su barrio, sino que ellos mismos cultivan las verduras en huertos urbanos, en los huertos de los colegios, compran en los mercados locales y/o en las cooperativas.

Algunas organizaciones como la Community Food Security Coalition están desarrollando programas para las escuelas y los hospitales para proveerles de comida fresca local de los agricultores locales.

Grupos defensores del medio ambiente como el Sierra Club están organizando eventos para presionar a los comercios a que vendan productos locales.

Y la organización BALLE (Business Alliance for Local Living Economies) está creando una red de pequeños agricultores junto con otros negocios de la zona para impulsar el consumo de productos locales.

Otro grupo defensor de esta idea es la National Family Farm Coalition, que promueve nuevas políticas agrícolas para revitalizar las granjas familiares. También se oponen a aceptar algunos acuerdos coercitivos de mercado.

Kirsten Schwind

## LO QUE PUEDES HACER ESCUCHA ESTO

- Compra en el mercado productos que se hayan cultivado en la zona
- Pide a tu escuela que compre a los agricultores locales
- Opónte a los acuerdos coercitivos del neoliberalismo
- Ayuda a construir redes entre las organizaciones locales y los agricultores de otros países para llegar a transformar el sistema de mercado de alimentos.
- Mira las webs: [www.viacampesina.org](http://www.viacampesina.org) y [www.nffc.net](http://www.nffc.net).
- Otras webs en inglés que puedes visitar: [www.foodfirst.org](http://www.foodfirst.org) [www.foodsecurity.org](http://www.foodsecurity.org) [www.nal.usda.gov/afsic/csa](http://www.nal.usda.gov/afsic/csa) [www.ams.usda.gov/farmersmarkets](http://www.ams.usda.gov/farmersmarkets)

## PREPARADOS NATURALES PARA EL CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES

Desde siempre el hombre se ha valido de plantas y otras sustancias naturales para intentar proteger a los cultivos de diferentes plagas y enfermedades. En el Libro de Agricultura escrito en el siglo XII por el hispano-árabe Ibn-Al-Awwan, conocido también como Abú-Zacaría, encontramos numerosas recetas. Para ahuyentar a los insectos de las viñas recomienda: "Toméense dos partes de boñiga y una de alcaparra con el cual mezclados entre sí, huyen de aquel olor". También en el "Libro de los secretos de la agricultura" de Miquel Agustí, prior del Temple, escrito en 1617, se recogen múltiples remedios naturales como este contra las orugas: "Para que las orugas no se crien en las yerbas de los huertos, y campos, tomaréis ceniza de sarmientos, deshecha con agua, y con ella rociaréis las yerbas... Si las orugas vienen de otro huerto al vuestro, coceréis anís con agua, y cuando estuviere frío, con ella rociaréis las yerbas, guardando no os toquen en las manos, ni cara."

### PLANTAS INSECTICIDAS

Muchas plantas contienen compuestos químicos que les sirven para evitar ser devoradas por insectos, es decir, fabrican sus propias sustancias insecticidas. Estas sustancias son menos agresivas que los insecticidas de síntesis química y, al ser de origen natural, se degradan rápidamente sin producir residuos tóxicos. Sin embargo, no debe olvidarse que no son selectivas y que por tanto también pueden afectar a insectos útiles perjudicando el equilibrio biológico de sistema agrario donde se apliquen. Los insecticidas naturales más conocidos son el pelitre que se obtiene de la flor del piretro (*Piretrum cinerariaefolium*), el nim que se obtiene del fruto de un árbol del mismo nombre (*Azadirachta indica*) originario de la India y ampliamente utilizado allí de forma tradicional también en medicina humana y veterinaria y la rotenona, que se extrae de las raíces de un árbol *Derris* elíptica de origen africano y que durante siglos se ha utilizado para pescar envenenando las aguas y capturando los peces que flotaban.

Estos tres compuestos se utilizan a nivel comercial para fabricar insecticidas naturales cuyo uso permite el reglamento de la agricultura ecológica y por tanto se pueden utilizar. Existen muchas más plantas insecticidas pero su uso comercial no está generalizado. Algunas de ellas



son la adelfa (*Nerium oleander*), el helecho macho (*Aspidium filix-mas*), el heleboro (*Helleborus foetidus*), la albahaca (*Occimum basilicum*), el ruibarbo (*Rheum rhabarbarum*) y un largo etcétera.

### PLANTAS REPELENTE

Otras plantas basan su efecto, no en sus propiedades insecticidas, sino en el olor que desprenden que repele a ciertos insectos o simplemente impide que puedan identificarlas como fuente de alimento. Algunas plantas

con efectos repelentes son el ajeno (*Artemisia absinthium*), el ajo, el espliego (*Lavandula officinalis*), la menta (*Mentha spicata*), la santolina (*Santolina chamaecyparissus*) o la capuchina (*Tropaeolum majus*). La forma de aplicarlas es mediante infusión o decocción. Al tratarse de sustancias naturales se degradan rápidamente por la acción del sol por lo que los tratamientos deben repetirse cada tres o cuatro días hasta que las condiciones ya no sean favorables para el desarrollo de la plaga o la planta ya haya crecido lo suficiente.

## Formas de realizar los tratamientos con plantas

Las plantas utilizadas en las preparaciones tienen que ser plantas sanas, rechazándose las plantas enfermas. Para que conserven el máximo de principios activos deben secarse en recintos sin humedades y aireados, no siendo aconsejable secarlas a pleno sol o en hornos. Se conservan en bolsas de tela, papel o cartón para no dificultar la transpiración de la planta.

Las plantas se pueden utilizar en forma de:

- **Purín fermentado.** Se ponen las plantas dentro de un saco, colocándolo dentro de un recipiente con agua, preferiblemente de lluvia. Se tapa de manera que no se interrumpa la aireación, y se remueve cada día. El purín está listo al cabo de 1-2 semanas, cuando se ha vuelto oscuro y no hace espuma. Para atenuar el olor que desprende cuando se está haciendo se le puede añadir polvo de rocas (fosfatos, arcilla)...
- **Purín en fermentación.** Se ponen las plantas a macerar al sol, preferiblemente en agua de lluvia, durante unos cuatro días.
- **Infusiones.** Se vierte agua hirviendo sobre las plantas y se deja reposar con el recipiente tapado durante 24 horas.
- **Decocciones.** Se ponen las plantas a macerar; pasadas 24 horas se ponen a hervir durante 20 minutos y se dejan enfriar con el recipiente tapado.
- **Maceraciones.** Se introducen las plantas en agua, como máximo durante tres días, poniendo atención para que no fermenten, y después se filtran.
- **Extractos de flores.** Se mojan y trituran las flores. La pasta obtenida se pone en un lienzo fino y se presiona para obtener el líquido. El extracto se puede conservar en botellas cerradas herméticamente.





Fotos: Montse Escutia

evitar los tratamientos a pleno sol pues pueden producir quemaduras. También puede aplicarse al compost ya que lo enriquece y favorece la fermentación. Los tratamientos con ortigas favorecen la conservación de las hortalizas.

#### La cola de caballo (*Equisetum arvense*)

La cola de caballo se utiliza para aumentar la resistencia general de la planta, en especial frente a las enfermedades criptogámicas (roya y mildiu) tanto en hortalizas como en frutales. Es una planta rica en sílice y se cree que es la presencia de este mineral lo que le confiere sus propiedades preventivas en el desarrollo de hongos. Se utiliza la decocción de cola de caballo en pulverizaciones foliares o en el riego, con tiempo soleado antes del mediodía. Es aconsejable realizar tratamientos periódicos cada 10-15 días. En frutales de hoja caduca es conveniente realizar los tratamientos desde el inicio de la brotación hasta la caída de la hoja.

#### TRATAMIENTOS VITALIZADORES

Algunas sustancias tienen un efecto vitalizante cuando se aplican sobre las plantas. Los mecanismos por los cuales se produce este efecto no se conocen muy bien pero hay diferentes hipótesis: fortalecen la pared celular, estimulan la producción de metabolitos secundarios que la planta utiliza como defensa, son ricas en vitaminas, minerales y aminoácidos y por tanto actúan como abono foliar. También hay preparados vitalizantes que se obtienen después de un proceso de fermentación por lo que están enriquecidos por colonias de bacterias que actúan de barrera protectora contra determinadas enfermedades. Quizás se trate de una combinación de los diferentes efectos o hay algo más que todavía se desconoce pero estos preparados ayudan al desarrollo de las plantas y las protegen contra determinadas plagas y enfermedades.

Los preparados vitalizantes más utilizados son: el purín de ortigas, la decocción de cola de caballo, el purín de ajo o cebolla, el espolvoreo con arcilla, los extractos de algas y el te de compost

#### PLANTAS ALIADAS DEL AGRICULTOR:

##### La ortiga (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

Es rica en vitaminas A y C y en minerales, especialmente en hierro. Para las preparaciones se utiliza la planta entera y debe recogerse antes de la formación de las semillas. El purín de ortigas es rico en calcio, potasio y nitrógeno (un 40% en forma amoniacal). Las aplicaciones de purín de ortigas estimulan el crecimiento tanto de la parte aérea como de las raíces y mejoran la resistencia de la planta. Se deben

#### La ortiga (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

Forma de aplicación	Preparación	Época	Parte tratada	Concentración	Efecto
Purín fermentado	Planta entera 1kg/10 l agua 100g/ 1 l agua	Todo el año	Planta	Diluida 20 veces	Estimula el crecimiento, previene el mildiu de la patata, contra la clorosis
Purín fermentado		Todo el año	Suelo	Diluida 10 veces	Estimula el crecimiento
Purín fermentado		Todo el año	Compost	Sin diluir	Favorece la descomposición
Purín en fermentación	1 l +1/2 l de decocción de cola de caballo	Antes de la formación de hojas y flores	Ramas y hojas	Diluido 50 veces	Contra pulgones y araña roja
Maceración	1 kg/ 10 l agua	Todo el año	Tronco y ramas	Sin diluir	Contra pulgón lanígero

#### La cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Forma de aplicación	Preparación	Época	Parte tratada	Concentración	Efecto
Decocción	Planta entera 1kg/10 l agua 150g/ 10 l agua Tres días seguidos	Todo el año	Suelo	Diluido 5 veces	Enfermedades criptogámicas del suelo
Decocción	Idem Se puede mezclar 1% de silicato de sodio	Durante primavera y verano	Planta	Diluido 5 veces	Oidio, mildiu, monilia, roya, moteado, lepra, septoria
Purín	Con 0.3% de jabón de potasa	Todo el año	Planta	Diluido 5 veces	Pulgón y araña roja



## Las cerezas

Las cerezas son de las pocas frutas que solo se encuentran en el mercado durante la temporada en que maduran en el árbol en las zonas templadas del hemisferio Norte, es decir, desde mayo hasta agosto. Quizás por ello sea una fruta tan especial y deseada por muchos pues nos indica que el verano está próximo. Para los japoneses el cerezo es un árbol sagrado y su flor simboliza la felicidad. La floración de los cerezos es un fenómeno muy esperado y celebrado y cada año algunos miles de japoneses se desplazan hasta España para contemplar el espectáculo de los cerezos floridos en el valle del Jerte, la principal zona de producción de cereza de nuestro país.

La cereza es un fruto originario de Asia Menor. Se cree que su nombre griego "kerasos" deriva de la palabra Giresum, antigua ciudad en territorio de la actual Turquía donde las cerezas eran muy abundantes. Los romanos que fueron a luchar allí las conocieron y extendieron tanto su consumo como su cultivo llevándolo hasta Inglaterra. Plinio el Viejo describe ocho variedades de cerezos que se cultivaban en Italia en el siglo I. Una vez más fueron los árabes los que aclimataron el cerezo en nuestro país.

España es uno de los principales países productores de cerezas junto con Rusia, Estados Unidos, Alemania, Italia y Francia. Existen dos tipos de cerezas: las cerezas dulces se obtienen de la especie *Prunus avium* y las cerezas ácidas del guindo o *Prunus cerasus*. Las primeras se destinan principalmente a su consumo en fresco y las ácidas se utilizan para la elaboración de licores,

compotas, mermeladas, bombones, etc.

Las cerezas están compuestas principalmente por agua (un 85%) e hidratos de carbono, sobre todo fructosa. Además aportan fibras, vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y C, potasio, magnesio, calcio y hierro. Contienen flavonoides y ácido elágico ambos con propiedades antioxidantes.

La principal propiedad de esta fruta está relacionada con su alto contenido de potasio y la ausencia de sodio. Esto les confiere un poder diurético muy eficaz. Por ello se recomiendan en dietas de adelgazamiento, siempre que exista un problema de retención de líquidos, edemas, para depurar el organismo, para la insuficiencia renal (cuando no sea aconsejable una dieta pobre en potasio), cálculos renales (siempre que no sean de oxalato ya que contienen ácido oxálico), reuma, gota y también para la hipertensión arterial. Además del fruto, también los pedúnculos florales o "rabillos" se han utilizado tradicionalmente como un potente diurético. Se recomienda una infusión o decocción después de las principales comidas, aunque las personas que sufren hipotensión deben ser prudentes pues este tratamiento podría disminuir demasiado la tensión. Aunque se trate de remedios naturales las plantas contienen sustancias que

pueden ser muy activas y siempre conviene consultar al médico antes de iniciar cualquier tratamiento.

Además de diuréticas también son laxantes por lo que ayudan a prevenir el estreñimiento, a regular los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre aunque los diabéticos han de ser prudentes). El potasio contribuye a estabilizar el ritmo cardíaco. En las cerezas se encuentra ácido salicílico que les confiere un efecto antiinflamatorio, antiartrítico y que además ayuda a fluidificar la sangre y mejorar la circulación. Las sustancias contenidas en las cerezas fortifican el cerebro y aumentan la memoria.

Las cerezas contribuyen a mejorar las enfermedades de la piel y favorecen la cicatrización de heridas. Se puede aplicar una decocción ligera de los pedúnculos con una gasa sobre la superficie de la piel que queramos limpiar o sobre las heridas.

El aceite que se extrae del hueso se usa para combatir el reumatismo, cálculos renales y en la vejiga y también para tratar verrugas y manchas de la piel.

Para poder disfrutar de todas las propiedades hay que consumirlas lo más maduras posibles y, por supuesto, siempre mejor frescas. La cereza es una fruta que no madura fuera del árbol y por ello al comprarlas debemos asegurarnos que han alcanzado el punto de madurez. Como se consumen cuando ya hace calor, es conveniente guardarlas en la nevera sin lavar y sin tapar para evitar que se enmohezcan rápidamente. La cereza es una fruta que se consume sin pelar y por ello es muy recomendable que sean de cultivo ecológico para evitar la posible presencia de residuos de pesticidas en la piel, especialmente en la zona cercana al pedúnculo. No es conveniente beber líquido antes o después de comerlas.

Hay que aprovechar el atractivo de las cerezas para enseñar a los niños a disfrutar consumiendo alimentos sanos y sustituir los caramelos y chucherías con fruta dulce y fresca.

Es importante mencionar que sus huesos contienen sustancias tóxicas, por ello, no deben consumirse en demasía.

### RECETA: CEREZAS DESHUESADAS PARA TARTAS

Cuando se desea preparar cerezas para utilizarlas como decoración de tartas, es mejor deshuesarlas y envasarlas sin escaldar, alternando capas de fructosa o azúcar en polvo (molida). La proporción para un tarro de 1 litro, es de 1 kg de cerezas por 50 gr. de azúcar o fructosa. Una vez lleno el tarro esterilizar durante 25 minutos.

# SON ECOLÓGICOS LOS BIOCARBURANTES?

Recientemente la Comisión Europea ha presentado una serie de medidas con las que pretende fomentar el uso de biocarburos. Ya en el 2003 se fijó la meta del 2% para el 2005. Sin embargo, en España el consumo máximo no ha superado el 1% y la tendencia está muy lejos de alcanzar el 5,75% previsto para el 2010. Detrás del tema parece que está la poca voluntad de las grandes petroleras pues todos los vehículos actuales, tanto de gasolina como de gasoil, pueden incluir mezclas con bioetanol (en el caso de la gasolina) o biodiesel (en el caso de motores diesel), sin necesidad de modificar el motor.

Los biocarburos se obtienen de diferentes fuentes:

- El biodiesel se obtiene a partir de aceites que pueden provenir del reciclado de aceites usados, de algunas plantas como la colza, la soja, el girasol o la palma, de grasas animales o de aceites producidos por algas.
- Los bioalcoholes como el etanol se obtienen de la fermentación de carbohidratos procedentes de la remolacha azucarera, del maíz o de la patata.
- El biogás como el metano se produce por la fermentación de materia orgánica especialmente de deyecciones animales como purines o estiércol.

Aparentemente el uso de estos nuevos combustibles supone algunas ventajas para el medio ambiente ya que permite reducir el uso de combustibles fósiles y la reutilización de residuos como los aceites usados o los purines de cerdo. También puede ayudar a impulsar la agricultura con nuevos cultivos para la producción de biocarburos que resultarían más rentables para los agricultores y que la propia Comisión pretende incluir en los planes de ayuda de la PAC.

Sin embargo, el interés de la Unión Europea y otros países industrializados por fomentar este tipo de combustibles puede tener consecuencias nefastas para algunos de los eco-



sistemas más frágiles de la tierra. Constantemente se anuncia la construcción de fábricas de biodiesel en Brasil y en todo el sudeste asiático. Las grandes posibilidades de negocio si la demanda aumenta en los países industrializados, tal como parece que es la voluntad de los políticos, puede contribuir a destruir miles de hectáreas de selva tropical y a echar de sus tierras a muchos campesinos. El cultivo de la palma para la obtención de aceite y el de la caña de azúcar para producir etanol, van a competir tanto con los ecosistemas naturales como con los cultivos destinados a la alimentación humana en países donde estos son muy necesarios. De hecho, Amigos de la Tierra ya ha publicado un informe<sup>1</sup> donde se denuncia la destrucción de 4 millones de hectáreas de bosque en Sumatra y Borneo lo que amenaza seriamente al orangután, especie en peligro de extinción. Ante la vista de este grave peligro, la organización Foro Mundial para la Naturaleza

(WWF/Adena) ha pedido a las autoridades europeas que se exija una certificación ambiental para todos aquellos biocombustibles que se comercialicen en la Unión Europea. El objetivo es asegurarse de que la producción de este tipo de carburante es una alternativa real y ecológica al uso de derivados del petróleo y que su uso disminuye la producción de gases con efecto invernadero puesto que en algunos casos se puede consumir más energía en su fabricación que la que luego se obtiene de ellos.

La producción de biocombustibles también puede llevar asociado otro tipo de problemas ambientales: suelen ser cultivos que consumen cantidades importantes de agua y por tanto, pueden competir por este recurso escaso en zonas como la cuenca mediterránea. Como no se destinan a consumo humano existe el peligro de un uso indiscriminado y abusivo de pesticidas en su cultivo con la consecuente contaminación de aguas y tierras.

La producción de biocombustibles tiene sentido cuando se aprovechan residuos orgánicos como aceites usados, productos del desbrozado de bosques, de la industria maderera que se ha producido sosteniblemente, desechos animales u otros subproductos orgánicos o plantas cultivadas específicamente que se introduzcan dentro de una rotación, adaptadas a las condiciones del medio, como el cardo mariano en zonas de secano, y que no compitan por la tierra con ecosistemas naturales ni con otros cultivos productores de alimentos en zonas en que estos son necesarios.

Como dice Gustavo Duch, director de Veterinarios sin fronteras, "de la misma forma que no todos los yogures bio eran ecológicos, no todos los biocombustibles son alternativas al petróleo ecológica y socialmente válidas".

1. Amigos de la Tierra (2005). The oil for Ape Scandal: how palm oil is threatening orangutan survival.

## EL CULTIVO DE LOS NABOS

Las judías se siembran en primavera y al cabo de unos dos meses se pueden recoger tiernas. Si permanecen en la mata hasta estar completamente secas, unos cuatro meses, entonces obtendremos judías secas o alubias. Ricas en vitaminas y minerales, llegaron de América para incorporarse en muchas de nuestras recetas gastronómicas.

**Suelo:** Se desarrollan mejor en suelos ligeros, arenosos, donde el agua circula sin dificultades y ligeramente ácidos. Los suelos calcáreos producen judías más duras y menos ricas en nutrientes.

**Clima:** Son plantas que necesitan calor para desarrollarse y para germinar requieren una temperatura mínima de 14°C.

**Fertilización:** Necesitan suelos ricos en humus pero sin la presencia de materia orgánica fresca. Puesto que son leguminosas no necesitan aportes de compost ni cualquier otro tipo de abono que aporte nitrógeno.

**Rotación:** Son plantas que mejoran la fertilidad del suelo y por tanto pueden sembrarse después de plantas consumidoras de nitrógeno. Conviene no repetir su cultivo

en el mismo sitio antes de dos años.

**Asociaciones:** Berenjenas, pepinos, fresas, lechugas, rábanos, patatas y especialmente el maíz. Cuando se asocian a maíz es conveniente primero sembrar el maíz y, cuando ya ha nacido, se siembra la judía.

**Siembra:** Desde marzo hasta julio dependiendo de la climatología.

**Labores de cultivo:** Cuando todas las plantas han germinado se da una labor superficial y se acaban ligeramente las plantas. Esta operación se puede sustituir por un acolchado. Si las judías son de mata alta deben entutorarse.

**Plagas y enfermedades:** La principal plaga son los pulgones que suele producirse por un exceso de abono nitrogenado o de riego. Los ácaros y la araña roja se asocian a la falta de riego y por ello es importante mantener la humedad. Se pueden tratar con azufre. El exceso de humedad puede provocar enfermedades fúngicas como la antracnosis, la roya o el oidio. Se pueden prevenir con la aplicación de una decocción de cola de caballo.

## Secretos del hortelano

### El control de los pulgones

Los pulgones succionan la savia de las plantas en busca de nutrientes. Los daños que causan son de dos tipos: directos, ya que debilitan a la planta y producen deformaciones y retrasos en el crecimiento; e indirectos, como transmisores de virus y favoreciendo el desarrollo de hongos en la melaza que segregan.

Para evitar las plagas de pulgones podemos prevenir su aparición:

- Evitando los excesos de abonos nitrogenados aunque sean orgánicos
- Controlando cualquier factor que suponga un estrés hídrico para la planta: falta de riego, compactación del suelo, etc.
- Favoreciendo los enemigos naturales como mariquitas, crisopas, sirfidos, ácaros, avispas e incluso algunos pájaros.
- Controlando a las hormigas que se alimentan de la melaza de los pulgones y los protegen y transportan para favorecer su diseminación.

Si tenemos un problema de pulgones existen varios métodos biológicos de control:

- Jabón de potasa: 150 g de jabón en 10l de agua
- Maceración de ortigas. Macerar un puñado de ortigas durante dos días en un litro de agua. Añadir 4 litros de agua y aplicar.
- Decocción de ajeno: Hervir 100 g de ajeno fresco en 5 l de agua durante 20 minutos. Diluir un litro de decocción en 8 litros de agua antes de aplicar.
- En el mercado hay insecticidas naturales como la rotenona, el pelitre o el nim, que sirven para el control de pulgones.

## Es temporada de:

**VERDURAS:** ajos tiernos, alcachofas, escarolas, espinacas, espárragos, coles, coliflores, guisantes, habas, lechugas, puerros, rabanitos y zanahorias. **FRUTAS:** fresas, nísperos, albaricoques y cerezas.

## EL HUERTO EN PRIMAVERA

La primavera es la época de mayor actividad del huerto. Es en este momento cuando tenemos que planificar todo aquello que vamos a sembrar para poder disponer de cosechas escalonadas a lo largo de toda la primavera y también el verano. Para algunos cultivos, es mejor plantar poca cantidad y hacerlo cada dos semanas o un mes, dependiendo del tipo de cultivo, que plantar mucha cantidad de una sola vez. Esto es especialmente importante en cultivos como la lechuga, coles, calabacines, rabanitos y maíz dulce. Otros cultivos se producen escalonadamente como las judías, tomates,

berenjenas, pepinos, melones, pimientos, etc. Otros como, las cebollas, patatas, ajos y calabazas se conservan durante mucho tiempo y por ello podemos planificar una única cosecha.

Además de toda la actividad asociada a la siembra y las labores de cada cultivo, durante la primavera es cuando empiezan a desarrollarse las malas hierbas, las plagas y enfermedades. Es importante estar preparados y actuar lo más rápidamente posible para evitar que el problema se extienda demasiado. En agricultura biológica siempre debe apostarse por las medidas preventivas.

