

“Hay que fomentar el consumo interno”



Acto de presentación de la campaña en Madrid

Nueva campaña de promoción de los productos “bio”

En la presentación, el pasado 13 de noviembre, de la nueva campaña de promoción de los productos biológicos, auspiciada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), la ministra estuvo acompañada por la cocinera catalana Carme Ruscalleda (tres estrellas Michelin), que destacó las muy notables cualidades que tienen para la cocina los productos ecológicos. Ruscalleda hizo hincapié en el sabor de los “productos de verdad” al tiempo que resaltó la importancia de los alimentos de temporada y del lugar.

La ministra comentó que el MAPA es consciente de la necesidad de fomentar el consumo de productos ecológicos en España por las múltiples ventajas que presenta. Por eso se une al esfuerzo que, desde hace tiempo, los diferentes miembros del sector vienen realizando para promover la agricultura ecológica entre la sociedad. Durante los próximos dos años, y bajo el lema “Agricultura Ecológica. Vívela”, el MAPA se propone dar a conocer la realidad de la agricultura ecológica y mostrar sus beneficios para así aumentar la demanda. Para ello va a ejecutar numerosas y diversas acciones dirigidas a cada uno de los públicos a los que es necesario concienciar.

Como se indica en el eslogan, el concepto en torno al que girará toda la campaña es la “cultura lógica” que supone el consumo de productos ecológicos. Se trata de fomentar un modo de vida, una forma de entender la alimentación que implique una verdadera “cultura”, que a su vez está llena de sentido común, de “lógica”, puesto que las ventajas que trae consigo la agricultura ecológica tienen un gran peso.

EN TV Y EN PRENSA

Entre las actuaciones previstas están las campañas de televisión y prensa, así como la concentración de acciones en las diversas “Semanas de la

Agricultura Ecológica” que se realizarán a lo largo de la promoción. Se promoverá la instalación de diferentes “puntos de reflexión” en diversos centros de alimentación así como la edición de diversos materiales y guías informativas. También se impartirán sesiones formativas dirigidas a personas de distintos ámbitos (niños, adultos, productores y distribuidores...). Además, se establecerán acuerdos de colaboración con empresas de hostelería, escuelas de restauración y otros sectores y se crearán foros de debate, entre otras acciones.

DOS PILARES BÁSICOS

La campaña se sustenta en dos conceptos básicos:

Cuidado de nuestra salud. Gracias a la agricultura ecológica obtenemos productos más saludables para el consumidor. Los alimentos ecológicos conservan una mayor cantidad de propiedades nutricionales; son completamente naturales y más sabrosos que los producidos con elementos químicos. El hecho de que sean alimentos más sanos hace también que tengan una conservación más duradera. Pero, además, esta práctica no sólo favorece la salud del consumidor, sino que también implica el máximo respeto para el agricultor.

Cuidado del medio ambiente. La agricultura ecológica respeta y favorece a la Naturaleza. Con esta técnica se fomenta la diversidad biológica en todo el sistema. También se mantiene la fertilidad del suelo a largo plazo y, por lo tanto, se aumenta la actividad biológica sobre él. Además, con la agricultura ecológica se evita el empleo de materiales no renovables, puesto que se reciclan los residuos vegetales y animales para devolver sus nutrientes al suelo. Por eso evitamos su contaminación, así como la del agua y del aire.

La gama de productos ecológicos que podemos consumir es muy variada: frutas, verduras y hortalizas, carne, huevos, miel... Nuestro país reúne las condiciones necesarias para producirlos.

En cuanto a la agricultura, contamos con una climatología favorable y habitualmente se emplean sistemas extensivos de producción. Respecto a la ganadería, la conservación de un patrimonio genético importante de razas autóctonas, de gran rusticidad en su mayoría y adaptadas al medio, favorece su cría y explotación en régimen extensivo. Todo ello, sin olvidar la tradición y desarrollo alcanzados por la apicultura, cuyo manejo cuidadoso ha dado lugar a la obtención de productos de gran calidad por la abundancia y variedad de la flora melífera existente en España.

www.vivelagriculturaecologica.com

Cristina Narbona, en BioCultura

"Hay que proteger la agricultura biológica"

Más de 650 empresas relacionadas con la calidad de vida y el medio ambiente se dieron cita del 3 al 6 de noviembre para acercar sus propuestas en materia de alimentación ecológica, energías renovables, materiales de construcción sostenible, ropa y calzado, artesanías, publicaciones... al público y a los profesionales.

Según los responsables de la organización, la Asociación Vida Sana, entidad declarada de Utilidad Pública, el consumo interno de productos ecológicos es la gran asignatura pendiente en el estado español. "Queda aún mucho camino por recorrer. España es el noveno país mundial en superficie ecológica y sin embargo aproximadamente el 90% de su producción todavía se exporta. Nos encontramos en clara desventaja respecto a la mayoría de países europeos en materia de consumo. Frente a la media europea de 25€ de consumo per cápita, España únicamente llega a los 5€. Queda por tanto un gran tra-



Son ya 22 ediciones. Un año más, BioCultura... la feria del consumo responsable.

bajo de difusión por hacer, y plataformas como BioCultura realizan un trabajo y un gran esfuerzo cuyos frutos se van viendo con el paso de los años"... Los responsables de la asociación añadieron: "Esperamos que la campaña de promoción de alimentos ecológicos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, tan esperada en nuestro país, marque un antes y un después en ma-

teria de consumo de productos biológicos en España".

CONFERENCIAS, DEBATES...

Un programa de 163 conferencias y debates han amenizado esta peculiar feria de la diversidad y el consumo responsable. Señalan desde BioCultura: "Hemos notado un cambio en el visitante a lo largo de todos estos años; la sensibilidad respecto a los temas relacionados con el consumo ha cambiado en este país. Los ciudadanos queremos saber lo que consumimos y, sobre todo, queremos garantías. Debería ser un derecho de todos los consumidores".

Y es que el visitante de BioCultura ya exige más: la salud y el respeto a la Madre Tierra son el denominador común y ese mensaje flota en los pasillos y en los puestos de esta feria. Se puede llegar a una forma de "eco-nomía" que no destruya los ecosistemas, que conserve la salud de los campesinos y de los consumidores, que no despilfarre los recursos..."

La calidad de Murcia, una región pionera

La participación destacada de los productores de la región de Murcia marcó una diferencia en BioCultura. Se llevaron a cabo presentaciones de sus productos, talleres... Se observó una vez más la gran profesionalidad de sus operadores y, sobre todo, el sabor de los productos bien hechos. Comer "bio" ya no es sólo una cuestión de salud o de concienciación, es una elección del paladar. 14 empresas han participado de la mano del Consejo Regulador de la Producción Ecológica de la región. Aceites, vinos, conservas, mermeladas, hortalizas, zumos de frutas... se pudieron degustar; pero lo mejor es que sus productores estuvieron allí para explicarnos cómo lo hacen, cómo trabajan, cómo crecen sus plantas, cómo recolectan sus frutos y cómo elaboran y envasan con el máximo respeto estos deliciosos manjares.



Zona Región de Murcia: ricos y sabrosos manjares biológicos. La ministra Cristina Narbona con responsables de la almazara Casa Pareja.

La cena de periodistas Crece la expectación



Acto de presentación de BioCultura a la prensa en el restaurante Ecocentro. Angeles Parra, directora de BioCultura, y Emilio Rico, presidente Consejo de Agricultura Ecológica de la Región Murcia.

Un año más BioCultura presentó a la prensa la edición actual. A la presentación acudieron medio centenar de periodistas de todos los medios: radio, prensa diaria, revistas y televisión. Se afirmó desde BioCultura. "La verdad es que no nos podemos quejar; la feria es seguida año tras año con interés y los profesionales más comprometidos nos siguen con total devoción". Los menos fans... también publican y colaboran en lo posible dando una información seria sobre la feria y sus actividades.

BioCultura se ha convertido en un acontecimiento cultural y social en el calendario madrileño y así es visto desde los medios. Información de derecho público y de obligada difusión. Esta cita anual en Madrid con la prensa es ya un clásico. De manera informal, se hablan y se debaten temas de actualidad de los sectores comprometidos con la calidad de vida, el consumo responsable y la verdadera sostenibilidad. Otros temas surgen también, mientras se degustan los exquisitos platos y postres preparados por los cocineros del restaurante Ecocentro. Entre un vinito "bio", un buen arroz o el aroma de un postre de chocolate... se apuntan las nuevas tendencias, los nuevos y viejos aciertos y, por qué no, la necesaria aproximación espiritual a nuestro contacto con la Madre Tierra.

Nuevas legislaciones más ecológicas



Cristina Narbona

La ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, presente en BioCultura, señaló que “necesitamos una producción limpia en alimentos, en industria, en cada sector... Porque es la que necesita nuestro planeta. Además, el despilfarro y la contaminación afectan siempre más a los que menos tienen. Es para todos nosotros un desafío ético volver a la armonía con nuestro planeta, producir sin contaminar, crecer sin olvidar nuestra sociedad”. En este sentido, la ministra también dijo que “el gobierno prepara nuevas legislaciones de cara a que los ciudadanos puedan disfrutar de un medio ambiente limpio, de un agua pura, de unos alimentos sanos. Eso es lo que dice nuestra Constitución...”. Narbona advirtió que “la ley sobre coexistencia de cultivos transgénicos será la mejor posible para el sector ‘bio’ y se hará con las mayores cautelas”. Recordó que se preparan leyes para que cualquier ciudadano pueda solicitar información sobre cultivos “para que ni las administraciones ni las empresas puedan actuar con impunidad en materia de modificación genética”. Narbona también anunció una nueva política de “compras verdes”. Desde la Administración “hay que ayudar a las empresas que no contaminan y que no despilfarran”.

“Necesitamos que crezca el consumo interior”

Angeles Parra, directora de BioCultura y secretaria general de la Asociación Vida Sana, señaló: “Celebramos que el Ministerio de Agricultura vaya a empezar pronto el anunciado plan de promoción de los productos ecológicos. Es lo que necesita el sector. Es necesario que, gracias a la promoción de las bondades de estos productos, crezca el consumo interior”. Por otro lado, Parra insistió en que “a BioCultura vienen muchos expositores y consumidores que han apostado con ilusión y firmeza por un tipo de producción limpia, por un mundo mejor, por el respeto a la Madre Tierra”



Angeles Parra

“La relación de Murcia con la Asociación Vida Sana viene de lejos”

Emilio Rico, presidente del Consejo de Agricultura Ecológica de la Región de Murcia y de INTERECO, vino acompañado de José Fernández López, secretario general de la Consejería de Agricultura y Agua de la Región de Murcia, y de Ángel García Lidón, director general de Modernización de Explotaciones y Capacitación Agraria de la Región de Murcia. Rico recordó el vínculo entre “Murcia y la As. Vida Sana, ya que el primer producto con certificación ‘bio’ de España fue el arroz de Calasparra. Antes, se pensaba que este tipo de agricultura respetuosa con la salud del medio y de los ciudadanos era cosa de pseudos-hippies. Pero la realidad ha mostrado que esto no es una utopía, sino un proyecto con futuro”. Rico dio las cifras de la agricultura ecológica en Murcia y señaló que “no vamos a parar de crecer”. Por otra parte, Rico le insistió a la ministra Narbona en que medie ante el gobierno español por el sector “bio” “a la hora de que la ley de coexistencia de cultivos no sea una amenaza para esta agricultura nuestra, sana y con futuro”.



Emilio Rico

“Es un placer venir a BioCultura”



Almudena Rodríguez

Almudena Rodríguez, directora general de Industria y Alimentación del Ministerio de Agricultura, dijo: “Hace mucho tiempo que conozco la agricultura ecológica y BioCultura. Es un placer volver aquí. Es mucho el trabajo realizado. Vamos a potenciar el consumo interno porque ahí está el futuro del sector. Lo promocionaremos entre los consumidores, entre los distribuidores y entre los fabricantes”.

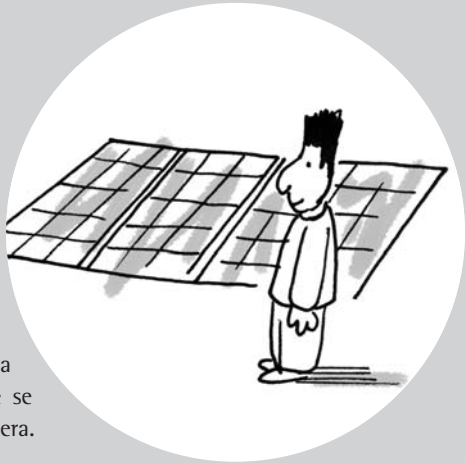
Diez razones para el consumo de productos biológicos locales

Consume "bio", consume local

Un decálogo de por qué consumir biológico y local. La cosa parece bastante clara. Hacer lo contrario beneficia a las grandes corporaciones, desertiza nuestros pueblos y asesina nuestros ecosistemas...

1

El consumo de productos biológicos locales implica un ahorro más que notable en energías. Ello conlleva el ahorro en la emisión de gases de efecto invernadero y, por tanto, es una eficaz herramienta para luchar contra el calentamiento global, tal vez la amenaza más grande con la que se enfrenta la Humanidad en nuestra era.



4

Una eco-nomía local fuerte y sólida es el mejor antídoto contra la desestructuración social y la desmembración familiar que causa estragos en todo el planeta. Los cayucos, las pateras, las migraciones masivas, la desestructuración familiar y todo lo que de ello deriva... tiene su origen en la caída de las economías locales. Cuando existe una red económica consistente en una zona... no es necesario emigrar y quedan protegidos los puestos de trabajo locales y las formas de producción que los garantizan.



2

Si nuestro consumo apuesta por el consumo de productos "bio" y locales estamos boicoteando, por un lado, a las grandes empresas fabricantes de pesticidas, herbicidas, fertilizantes químicos, transgénicos, hormonas, aditivos químicos... y, por otro, estamos cortando de raíz la dependencia de nuestra sociedad de los combustibles fósiles, combustibles tras los que se esconden guerras, invasiones, ejércitos, dictadores, especuladores y usureros...

5

Si desaparecen los campesinos más arraigados a la tierra, los pastores, la vida en los pueblos, si nuestros abuelos y abuelas se van a las ciudades, si no se puede vivir del campo, también desaparecen las semillas, las razas autóctonas de vegetales, las razas animales rústicas más adaptadas al clima local y a los ecosistemas... Ello promueve un gran empobrecimiento de la agricultura, de la ganadería y de la propia gastronomía.



3

La adquisición de productos ecológicos de nuestra área de residencia crea redes de eco-nomía local. Esto contribuye a luchar contra la globalización económica de una forma precisa y efectiva. Hay que pensar que detrás de las legislaciones de la Organización Mundial de Comercio y del Fondo Monetario Internacional se encuentran medidas que conllevan la desaparición de millones de puestos de trabajo locales en todo el planeta, siempre a favor de las grandes corporaciones y los estados poderosos y en detrimento de las poblaciones autóctonas de todo el orbe.



Y significa, además, que tres o cuatro grandes agencias transnacionales expenden las mismas semillas a los campesinos de todo el mundo. El poder, en cada vez menos manos. La diversidad biológica, por los suelos.



Si no hay producción y consumo local, no hay economía. Cuando desaparece la economía, desaparecen las sociedades. Estamos hablando del éxodo rural que asuela a los pueblos y zonas campesinas de todo el planeta. Este éxodo significa la desaparición de costumbres, lenguas, formas de producción tradicional... Es decir, significa la extinción de culturas enteras. La economía local protege nuestros pueblos y la biodiversidad cultural.

Aun en el caso de que nuestro puesto de trabajo o nuestra forma de vida no dependa directamente de la economía local, si somos funcionarios o algo parecido, también es nuestro deber proteger la economía de la zona de nuestra residencia y consumir productos "bio" y lo más localizados posible. ¿Por qué? No sólo por razones altruistas, sino también por motivaciones egoístas.

Porque nuestro sueldo dependerá, aunque sea indirectamente, de que el tejido social en esa zona se mantenga vivo. Si desaparece, también desaparecerá nuestro puesto de trabajo. Si los diferentes agentes sociales no pueden pagar sus impuestos, nos quedaremos "fuera de cobertura"



7

Consumir productos biológicos y locales es caminar hacia una sociedad verdaderamente sostenible. No es todo, sino un primer paso. Es el primer eslabón de una sociedad en armonía con la Tierra, con los ritmos de la Naturaleza, con nuestros ecosistemas, una sociedad que energéticamente no despilfarra y que utiliza energías renovables, una sociedad en la que se toman las decisiones que afectan a la tierra y a los recursos en la zona de esa tierra y de esos recursos, una sociedad relocalizada que protege lo suyo mirando siempre a las generaciones que están por venir.



10

Durante millones de años, los seres humanos y sus predecesores se alimentaron siempre con alimentos biológicos y locales. Como demuestran los investigadores Emily Martin y Richard A. Cone, en un muy ilustrativo artículo en *The Ecologist* (número 5, "Inmunidad e impunidad"), los alimentos biológicos y locales son a lo que están adaptados nuestros organismos. Alimentarse con productos no locales significa comer alimentos de ecosistemas muy diferentes al que vivimos. Cuando comemos productos locales, según los citados científicos, estamos consumiendo "pequeñas vacunas", ya que nos nutrimos con vegetales o animales sometidos a nuestro mismo ecosistema y, por tanto, son organismos vivos que ya han creado defensas para protegerse de los problemas a los que nosotros mismos también estamos sometidos. Según Martin y Cone, muchas enfermedades relacionadas con el sistema inmune, en la actualidad, como las altas tasas de asma y alergias, tienen que ver, entre otras cosas, con sistemas inmunitarios muy debilitados, y ello también tiene una relación con dietas (la del occidental medio de nuestra era) que no incluyen, salvo raras excepciones, los alimentos locales.

8

Cuando compramos productos locales y biológicos... estamos actuando conscientemente. Esta actitud, que para algunos será "ingenua", tiene muchas virtudes desde el punto de vista emocional y, por ende, desde nuestra propia salud. Proteger aquello que nos protege y que protege a los nuestros nos hace crecer en todos los ámbitos. Proteger nuestras economías, nuestros ecosistemas, nuestras familias, nuestros pueblos... nos une a la tierra, a lo local, y por ello, a todo el universo. Todo es Uno y Uno es Todo. Esta sensación de pertenencia (ojo, no confundir con patriotismos patológicos o nacionalismos exclusivistas, vengan de donde vengan) es satisfactoria tanto para nosotros como para la tierra. El desarraigo y la desestructuración social conllevan muchos problemas, entre ellos problemas de índole mental y emocional, y, también, problemas que tienen que ver con la destrucción medioambiental y la miseria.



Los productores biológicos nos cuentan su experiencia

Guy Watson Un héroe en Devon, Inglaterra

Sólo siete palabras bastaron para empezar el negocio de cajas de verduras biológicas distribuidas del campo directamente a la puerta del consumidor. A Guy Watson, un granjero de Devon, en el sudoeste de Inglaterra, un día, un intermediario arrogante de un supermercado le dijo: “No, hijo, no. Cuando nosotros silbamos, tú saltas”. Ahí empezó todo...

Cuando Safeway, un gran supermercado británico, pidió una vez más a Watson aplazar una reunión, la primera reacción de éste fue colgar de golpe el teléfono. Furioso por la arrogancia de Safeway, Watson desmontó el almacén, que había estado construyendo en su granja, Riverford Farm, en Devon, para suministrar productos ecológicos a Safeway y pensó en buscar alguna otra manera de vender sus verduras “bio”... Quería encontrar una forma de funcionar de manera independiente, y no depender así de los supermercados y los caprichos de sus mayoristas engreídos.

La respuesta la encontró en la parte trasera de su descapotable viejo y amarillo, un Citroen Diane, el coche que usaba para repartir sus verduras biológicas por las tiendas de Totnes (un pueblo de Devon). Si esto funcionaba con las tiendas, ¿por qué no repartir directamente a las puertas de las casas?

Trece años más tarde, la flota que reparte *Riverford Organic Veg Boxes* -cajas de verduras biológicas de Riverford Farm- ha crecido hasta 100 furgonetas y seis camiones que transportan 35.000 cajas por semana a 75.000 clientes. Reparten hasta 100 variedades de verduras del sur al centro de Inglaterra a través de 61 transportistas franquiciados.

Todavía planean nuevas expansiones a través de acuerdos con organizaciones en Cambridge (este de Inglaterra) y Yorkshire (norte de Inglaterra). Es un éxito que recibió su reconocimiento cuando Watson ganó el “BBC Food Awards: Farmer of the Year” (Premios de Alimentación: Granjero del Año) en 2004.

UN HOMBRE INQUIETO

“La gente pregunta: ¿Por qué tienes que ser tan grande?”, y Watson, de 45 años, responde: “Estoy orgulloso de lo que hemos conseguido”. Alto, reservado, con su jersey de Riverford Organic, pantalones azules y botas de caminar, Watson es un hombre inquieto.

LOS DINOSAURIOS...

Quejándose de dolor en su espalda –el resultado de doblarse demasiado en los huertos–, pasa parte de nuestra conversación con las rodillas dobladas y apoyando su respaldo contra la pared. Se sienta, se levanta y deambula por su despacho espartano: escritorio, ordenador, teléfono, gran mesa de café y sofá rojo ruinoso. Pero permanece interesado en nuestra conversación. “¿Cuál era tu pregunta?”. “Los supermercados suministran comida andrógena y sin sabor, procedente de quién sabe dónde”, dice. Sin embargo, aunque cree que los supermercados existirán siempre, e incluso él mismo les vende excedentes, permanece optimista en la convicción de que cada vez más clientes quieren algo mejor.

“Los supermercados tienen muy buena logística, pero encuentran difícil ser suficientemente fluidos en el servir bien a sus clientes. Su tamaño y dependencia de los directivos los convierten en dinosaurios grandes e ingobernables”, zanja Watson.

Los clientes de Riverford no encuentran ni esperan encontrar zanahorias perfectamente brillantes. Tampoco tendrán acceso, ni lo desean aparentemente, todo el año a maíz dulce, tomates y fresas. “Nuestros clientes están buscando verduras con mejor sabor que el de las que puedan encontrar en un supermercado. Quieren conocer dónde y cómo es producido el alimento. Quieren saber que sus decisiones de compra hacen del mundo un lugar mejor”, dice Watson. Es un punto de vista formado no por las investigaciones de los directivos, sino por su experiencia personal en las puertas de las casas.

LA ÉTICA DE LA TIERRA

Hace una pausa mientras se levanta y da una vuelta tranquilamente por su despacho. Su dolor de espalda mejora temporalmente; Watson se sienta de nuevo y explica la ética de la tierra que forma la base y la raíz del esquema de sus cajas de verduras biológicas y técnicas de granjero. “Nunca me gustó la idea de los pesticidas;



Guy Watson
recogiendo canónigos

entonces, cuando empecé, en 1987, quería trabajar con la Naturaleza, cultivando biológicamente. Además, intuía que el cultivo biológico tenía un gran potencial de marketing”.

Se necesitaban dos años sin pesticidas para tener la acreditación biológica de la Soil Association¹. Inspecciones anuales verifican el estatus biológico. En Riverford Farm crecen unas 400 hectáreas de vegetales biológicos, algunos de ellos en unos 19 invernaderos.

Watson fue socio fundador de los South Devon Organic Producers (Productores bio de Devon sur), que incluye otras 15 granjas dedicadas a compartir su trabajo, equipamiento y pericia –aunque la expansión ha significado que la granja de Watson haya llegado a ser más autónoma-. Todas las verduras se llevan a Riverford Farm para empaquetarse y hacer el marketing.

EL SABOR...

“Es muy difícil con esta gran variedad de vegetales biológicos seleccionarlos por su sabor y no por su facilidad para el transporte y durabilidad para llevarlos a las puertas de las casas lo más pronto posible”. La faena resultó ser demasiado dura para algunos. “Hace 5 años había muchas pequeñas empresas por todas partes, pero la mayoría ya han desaparecido”, dice Watson. Entonces, ¿qué es lo que hace grande a una empresa de cajas de verduras biológicas? Watson vacila: “Vegetales llenos de sabor, reparto rápido en el área², información transparente sobre los productos y el conocimiento de que, comprándolos, estás haciendo una contribución positiva al medio ambiente”, afirma el granjero.

El sabor es fundamental. Hay que seleccionar la variedad correcta. La larga conservación, lo insípido, lo perfectamente presentado, típico de muchos supermercados, no son para los clientes Riverford. Él pone una zanahoria como ejemplo. “La variedad número uno en Europa es la nairobi, porque es robusta y resistente a los desperfectos. Pero la mejor nairobi no tiene sabor, y la peor tiene mal sabor”. Su preferencia es para la variedad más frágil, junior, que tiene que recolectarse a mano.

El sabor depende de la frescura –cuanto más rápido sea el viaje del campo al plato, mejor-. La mayoría de los vegetales de Riverford llegan a las puertas de las casas antes de las 48 horas de su recolección, y algunas dentro de las 24 horas. En contraste, por su experiencia de proveedor de los supermercados, el tiempo del campo a la estantería del supermercado es alrededor de una semana, y los productos pueden permanecer languideciendo en las estanterías algunos días más. Además, los vegetales biológicos a veces pueden llegar a ser más “rancios” porque la cadena de distribución en este sector suele ser a menudo todavía más larga, y los volúmenes de ventas más pequeños, dice.

RESISTENCIA A LAS PLAGAS

Su elección de variedades está también influenciada por la resistencia a los insectos e infec-



Pequeñas cajas para el reparto a domicilio

ciones y al fácil manejo en la cocina. “Deberíamos preguntarnos más qué pasa en la cocina –hay variedades de boniatos que son ridículamente difíciles de pelar. Con cuatro niños de entre 7 y 13 años, el ama de casa valora mucho la comodidad”, señala Watson.

Naturalmente pragmático, no es tampoco un purista. Watson dice: “No soy un ludita³. La tecnología juega un papel clave en el negocio. Cosechadoras mecánicas, cámaras frigoríficas y distribución son vitales”. Importamos patatas tempranas desde la Bretaña francesa, cuando las sabrosas variedades locales no están todavía disponibles. Y la mayoría de los pedidos para las cajas de vegetales se reciben *online*”.

Derroche es una palabra que Watson no soporta. Las pérdidas de los campos son minimizadas rechazando tirar vegetales que no tienen un aspecto perfecto. Las pérdidas en empaquetados se evitan usando cajas hechas en un 85% de material reciclado, que son reutilizadas hasta 10 veces antes de reciclarse. Las pérdidas de transporte se evitan limitando las *food miles*. Los vegetales Riverford acumulan unos 140 *food miles* (unos 200 km) desde la granja hasta el consumidor, en comparación con los 800-900 km (en UK) para los vegetales de los supermercados, se dice desde la granja. Después de establecer nuevas asociaciones en Cambridgeshire (oeste de Inglaterra) y Yorkshire (norte), Watson espera alcanzar una media de 50 *food miles* (unos 80 km) para sus productos. En España, cualquier menú de cualquier restaurante medio conlleva miles y miles de *food miles*, algo completamente desastroso desde el punto de vista ecológico/energético.

EL BOCA A BOCA FUNCIONA

La mayoría de los nuevos clientes aparecen por el boca a boca, y la publicidad es rara vez usada. Una relación de confianza que se desarrolla con los años entre los socios de la cooperativa implica que los gastos de administración sean bajos. Además, los gastos de cumplir con los protocolos de los supermercados son evitados. Es un círculo virtuoso que facilita que Watson pueda mantener los precios de las cajas suficientemente bajos para competir con los supermercados. En un folleto que envió a sus clientes, Watson escribe: “Comprar los contenidos de nuestras pequeñas, medianas o grandes cajas, en un supermercado... costaría una media de dos veces más”. Además del folleto, su página web y sus boletines animan a los clientes a que

tengan interés en cómo se producen los vegetales.

UNA ALTERNATIVA VIABLE

“Estamos usando nuestro éxito comercial y nuestro sistema de distribución para cambiar la manera en que la gente compra y disfruta las verduras. Estamos proporcionando a clientes y granjeros una alternativa viable a los supermercados”, dice Watson. Con el éxito viene la expansión. Y para Watson la expansión realmente sí importa. Es algo que hay que llevar controlado. Un tema recurrente en nuestra conversación es cómo su organización puede retener los beneficios y el carácter de una empresa pequeña al mismo tiempo que continúa creciendo. Conoce la trayectoria deprimente de negocios pequeños que no planifican su crecimiento. “Cuando los negocios crecen, existe la tendencia a desplazar responsabilidades de la persona que ha creado todo al contable y luego a los accionistas. Con la expansión acaban siendo empresas voluminosas e impersonales y con trabajadores sin motivación”.

Este no es el futuro que planea sobre Riverford. “No tengo ninguna intención de vender mi alma a una gran empresa o dejar el negocio a mis hijos –la riqueza vuelve locos a los jóvenes”. Dice que dejará en marcha el negocio con la gente de ahora, con algún tipo de fideicomiso. A pesar de que la facturación proyectada de la organización es de £22m (unos 35 millones de euros) este año, Watson es firme al decir que las ganancias no son su objetivo principal. “Las ganancias son un subproducto, un lubricante necesario para ponerse en marcha. Realmente, se trata de dar un servicio auténtico a los trabajadores, clientes y proveedores”.

Entonces, después del éxito de Riverford, ¿cuál sería el consejo de Watson al mayorista de vegetales de la horrible técnica telefónica? “¡Consigue otro trabajo!”. Es la respuesta característicamente franca de Watson. “Pero creo que todavía la gente es intrínsecamente buena. Es la institución asquerosa de los supermercados lo que les hace actuar de la manera en que lo hacen”.

Mike Stones. Traducción de Claudia French

¹ Organismo británico que regula los productos biológicos.

² La distancia que el producto recorre desde el huerto al plato tiene que ser la menor posible.

³ Los luditas rechazan la tecnología moderna.

ARGUMENTOS

¿TODAVÍA NO ESTÁS CONVENCIDO DE ESTE SISTEMA DE DISTRIBUCIÓN?

Haz clic en www.theecologist.net y obtendrás 15 razones para obtener una caja de verduras biológicas, y una lista de proveedores. Los argumentos son válidos también para cualquier otro mercado.

Conservación natural de los alimentos: las fermentaciones



Año tras año se observa el creciente aumento de alimentos transformados en los lineales de los supermercados. Hoy en día basta con un poco de agua caliente para preparar de forma fácil los alimentos más exquisitos.

La lista de los ingredientes en este tipo de alimentos es inversamente proporcional a la facilidad para prepararlos. Con ellos también crece el número de aditivos, coadyuvantes, auxiliares alimentarios necesarios para su fabricación. En el otro extremo encontramos sistemas de transformación utilizados desde tiempos ancestrales y que nos han llevado a una cultura gastronómica rica en sabores y texturas. La fermentación es uno de los sistemas más antiguos de conservación de los alimentos y con ella se obtienen alimentos tan sanos y sabrosos como el queso, el pan o el vino.

¿QUÉ ES UNA FERMENTACIÓN?

Una fermentación es la transformación de una sustancia orgánica (fruta, verdura, cereal, leguminosa, leche, carne, residuo orgánico, etc.), bajo la acción de fermentos o enzimas producidos por bacterias u hongos microscópicos (mohos y levaduras).

Las fermentaciones se clasifican en varias categorías según los productos finales dominantes: fermentación alcohólica, láctica, acética, butírica, propiónica, etc. Aunque en la mayor parte de las fermentaciones intervienen varias especies de microorganismos y se forma una mezcla de numerosos compuestos.

Es un método de conservación con garantías higiénicas, ya que no se pretende una eliminación de bacterias, sino el dominio de microorganismos beneficiosos.

Los agentes responsables de las fermentaciones son bacterias, levaduras y mohos. Las bacterias juegan un papel preponderante en todas las fermentaciones lácticas. Las levaduras intervienen en numerosas fermentaciones, principalmente

alcohólicas (vinificación, panificación, etc). Los mohos suelen realizar fermentaciones que echan a perder los alimentos, aunque existen algunos beneficiosos, cuyo desarrollo es buscado, como los *penicillium* del Camembert o el Roquefort.

DOS TIPOS DE FERMENTACIONES PARA OB-TENER MULTITUD DE ALIMENTOS DIFERENTES

Los dos tipos de fermentaciones más utilizadas por el hombre son: la fermentación láctica y la fermentación alcohólica.

La fermentación láctica presenta tantas ventajas que debería estar más extendida. Aunque es muy utilizada, cada vez más entra en competencia con otras técnicas menos interesantes desde el punto de vista nutritivo, como la congelación o la esterilización.

Todas las civilizaciones han utilizado las fermentaciones lácticas como procedimiento de conservación de alimentos perecederos. La técnica es muy simple y puede realizarse en los hogares; el único trabajo es la preparación de los alimentos. Además, tiene como ventaja adicional que el coste energético es nulo.

Desde el punto de vista de la eficacia como sistema de conservación, es muy elevada, debido a la propiedad que tienen las bacterias lácticas de continuar su desarrollo a pH bajos, cercanos a 4, a los que otros microorganismos son inhibidos. Nutritivamente es también muy adecuada, pues el medio ácido es favorable a la conservación de las vitaminas (sobre todo la C).

Según la tecnología empleada variarán los tiempos de conservación variables, pues los alimentos fermentados son heterogéneos. Por ejemplo, para obtener yogur se necesitan unas 12 h y se pueden conservar unos 15 días a 4°C. Si se quiere

re volver a hacer yogur a partir de uno anterior, es mejor hacerlo a partir de un yogur reciente, porque las bacterias aún conservan todo su vigor y potencialidad. Por el contrario, algunas preparaciones hechas a base de soja, como el miso, producto que se seca y sala, tienen una conservación prácticamente indefinida.

UN MAR DE VENTAJAS

Las fermentaciones tienen un gran interés en la transformación y conservación de alimentos y ofrecen múltiples ventajas. Las más importantes son:

- **Interés nutricional de los alimentos fermentados.** Los alimentos fermentados son, en general, más nutritivos y mejor asimilables que las materias primas de que proceden, fenómeno en el que están implicados numerosos mecanismos: destrucción de algunas sustancias que impiden la digestión o asimilación de nutrientes; digestión parcial del almidón y las proteínas; síntesis por los microorganismos de muchos nutrientes, especialmente vitaminas.

- **Destrucción de sustancias tóxicas o indeseables.** Numerosos alimentos (leguminosas, tubérculos, etc) deben ser sometidos a procesos que destruyan las sustancias tóxicas o indeseables antes de su consumo, sustancias que son total o parcialmente destruidas por los microorganismos responsables de las fermentaciones. Entre estas sustancias se encuentran los inhibidores de la tripsina, que inhiben la acción de los jugos digestivos, algunos oligosacáridos que no son atacados por los jugos digestivos, el ácido fítico, que perturba la asimilación de minerales y los glucósidos cianogénicos, que son tóxicos.

Durante el proceso de fermentación las sustancias antinutritivas de la soja (inhibidores de la tripsina, hemaglutininas, saponinas) son descompuestas, los oligosacáridos de las leguminosas, principales responsables de las flatulencias, son en gran parte destruidos y se reduce el contenido de ácido fítico de cereales y leguminosas.

Una de las objeciones que se hace frecuentemente a la alimentación rica en cereales completos y legumbres es la presencia de ácido fítico. Particularmente abundante en las cubiertas de las semillas (salvado de los cereales, piel de las legumbres), se combina con Ca, Fe, Mg y Zn del organismo, formando fitatos insolubles, que son eliminados por el organismo.

El glucósido contenido en la mandioca es destruido. Esto es muy importante porque la man-



diaca es un alimento base para centenares de millones de seres humanos. Contiene un glucógeno, la linamarina, que libera ácido cianhídrico, un compuesto extremadamente tóxico. La mayor parte de este ácido es descompuesto durante la fermentación que transforma a la mandioca en gari.

Durante la fermentación, los nitritos son en gran parte transformados en dióxido de nitrógeno, que se evapora en la atmósfera. La importancia de la eliminación de nitratos reside en que una parte del nitrato puede combinarse con los compuestos orgánicos presentes en el alimento para formar nitrosaminas, conocidos agentes cancerígenos de gran potencia.

Micotoxinas como aflatoxinas y patulinas, ambas altamente cancerígenas, son parcial o totalmente descompuestas. Las primeras son producidas por hongos en leguminosas y cereales en condiciones de almacenamiento defectuosas, mientras que la patulina se da en uvas y manzanas enmohecidas y es enteramente descompuesta durante su transformación en vino o sidra.

• **Mejora de la digestibilidad de los alimentos.** Los nutrientes difíciles de digerir, sobre todo el almidón, son en parte transformados en sustancias rápidamente asimilables, moti-

vo por el cual, los alimentos fermentados son particularmente digestivos. En numerosas fermentaciones se descompone una parte del almidón en maltosa y glucosa, de modo que el alimento adquiere un gusto ligeramente dulzón y se facilita su digestión. A su vez, parte de la glucosa formada se transforma en ácido láctico y alcohol.

Tras la fermentación, la leche puede ser asimilada por personas con intolerancia a la lactosa, pues ésta se transforma en gran parte en ácido láctico y porque las leches fermentadas contienen lactasa, que ayuda a la descomposición de la lactosa en el organismo.

Las proteínas cuando se descomponen liberan los aminoácidos que las constituyen, lo que facilita su asimilación. La fermentación de los cereales conlleva un aumento considerable (170 al 1100) de su contenido en aminoácidos utilizables, en especial la lisina.

• **Incremento de vitaminas.** Los productos fermentados presentan un incremento de su contenido vitamínico, destacando por su importancia el aumento en algunos alimentos de las vitaminas del grupo B, en especial de la B₁₂, sobre todo en el caso de dietas de dominancia vegetariana. En el caso del tempeh, el incremento de vit. B₁₂ es de 33 veces. El ácido fólico se

multiplica también notablemente en muchos lactofermentados, en especial en el yogur y en la crema fermentada.

Las vitaminas A y C no son sólo sintetizadas por los microorganismos fermentadores, sino que, debido a que también sintetizan sustancias antioxidantes, previenen su degradación, por lo que las pérdidas a lo largo del tiempo durante la conservación de los alimentos fermentados está ralentizada.

• **Otras ventajas.** Los microorganismos lactofermentadores son potenciadores del sabor. No hay ni un solo alimento fermentado que, si está elaborado correctamente, no resulte más sabroso que el producto del que procede.

La síntesis de sustancias antibióticas hace que algunos alimentos fermentados se hayan considerado como auténticos medicamentos y utilizado en el tratamiento de enfermedades infecciosas (tuberculosis, herpes, infecciones dermatológicas, enteritis, diarreas, infecciones renales, intestinales, vaginales, ...).

En medicina tradicional, también se han prescrito alimentos fermentados en casos de estreñimiento, hemorroides, dispepsias, en trastornos nerviosos, regeneración de la flora intestinal, como galactógenos, como estimulantes del apetito, para aumentar la vitalidad, etc.

Tipos de fermentaciones y alimentos obtenidos

Nombre	Características	Principales materias primas	Productos obtenidos	Comentarios
Fermentación láctica	Anaerobia, con formación de ácido láctico	cereales leguminosas verduras frutos leche pescado carne	pan shoyu, miso, tempeh choucroust aceitunas, umeboshi yogur, kefir, queso anchoas salchichón	En numerosos productos lactofermentados se constata igualmente una fermentación alcohólica
Fermentación alcohólica	Anaerobia, con formación de alcohol y desprendimiento de dióxido de carbono	cereales frutos jugos o savias miel	cerveza (de cebada, de maíz, de mijo), sake vino, sidra vino de palma hidromiel	En algunas bebidas alcohólicas interviene también una fermentación láctica
Fermentación acética	Aerobia, con formación de ácido acético	vino, sidra, sake, alcohol,	vinagre de vino, de sidra, de arroz	
Fermentación propiónica	Anaerobia, con formación de ácido propiónico	quesos	quesos afinados	En los quesos, la fermentación propiónica interviene después de la láctica
Fermentación butírica	Anaerobia, con formación de ácido butírico	quesos	quesos no aptos para el consumo	Fermentación indeseable



La remolacha

La remolacha es una planta originaria del mediterráneo. Su antepasado silvestre es la *Beta maritima* que crece de forma espontánea en el sur de Europa y Norte de África. Los griegos son los primeros en mencionar la planta cuyo cultivo se fue extendiendo poco a poco por toda Europa y en la Edad Media era una planta muy común.

En esa época no sólo se comía su raíz, si no también las hojas que siguen siendo muy apreciadas en la gastronomía francesa. De hecho, la remolacha y las acelgas son de la misma especie, *Beta vulgaris*, pero dos variedades diferentes que han sido seleccionadas para desarrollar una la raíz, y otra las hojas.

A partir del siglo XIX el uso de la remolacha como alimento humano perdió importancia y el cultivo se destinó principalmente a la producción de azúcar. Hasta ese momento la fuente principal de azúcar era la caña. Sin embargo, el bloqueo de las líneas comerciales francesas durante las guerras napoleónicas impedía que el azúcar de caña llegase a los mercados franceses. Fue así como Napoleón apoyó el cultivo de la remolacha azucarera y la construcción de fábricas de azúcar por toda Europa. Cuando el bloqueo terminó muchos países retomaron el consumo de azúcar de caña, excepto Francia que siguió apostando por la remolacha azucarera y hoy en día, el 90% de azúcar consumido en la UE procede de remolacha cultivada en territorio europeo.

El azúcar de remolacha refinado no es un alimento, es un producto químico puro que se puede utilizar para endulzar alimentos y cuyo consumo no es muy recomendable. Sin embargo, la remolacha, el tubérculo del cual procede es un gran alimento con muchas propiedades beneficiosas para la salud. La remolacha de mesa o remolacha roja se consume como hortaliza y es una variedad distinta a la remolacha azucarera

que ha sido seleccionada por contener una gran cantidad de sacarosa. Además existe otra variedad de remolacha, la remolacha forrajera, que se utiliza para alimentar el ganado.

La remolacha de mesa se caracteriza por ser un alimento rico en azúcar y almidón y bajo contenido en grasa y proteínas. Su característico color rojo se debe a la presencia de betanina, caroteno que le confiere propiedades protectoras contra el cáncer.

Es especialmente rica en ácido fólico por lo que se recomienda su consumo en mujeres embarazadas. El ácido fólico es necesario para una buena salud del cabello, la piel y las uñas, participa en la síntesis de dopamina que previene el mal humor y los síntomas de depresión.

La remolacha es uno de los alimentos más ricos en yodo incluso por encima de algunos pescados y mariscos. Además es una buena fuente de hierro y conviene a las personas que padecen anemia o en estados de debilidad general. Otros minerales que aporta son potasio, magnesio, fósforo, sodio, cobre y zinc.

Dentro del grupo de las vitaminas, además de ácido fólico, cabe destacar la presencia de vitaminas del grupo B. Por el contrario, es uno de los vegetales con menos vitaminas A y C.

Al igual que otras raíces, su contenido en fibra es importante. Ayuda a combatir el estreñimiento, regula los niveles de colesterol y baja la tensión arterial. La remolacha también mejora la función hepática, desintoxica el hígado y la vesícula biliar.

No conviene su consumo excesivo en personas con problemas de piedras en el riñón por su elevado contenido en oxalatos.

Aunque encontramos remolachas en el mercado durante todo el año, la mejor época para consumirlas es el invierno. Lo más recomendable es comerlas crudas para que así conserven todas sus propiedades. Resulta un ingrediente muy apropiado para ensaladas dado una nota de color y un sabor dulce muy agradable. La remolacha conservada en vinagre que normalmente se vende para las ensaladas no resulta tan saludable como una remolacha cruda rallada.

Con la remolacha también se pueden elaborar sabrosas sopas y purés. Es mejor hervirlas con piel para evitar que pierdan el color y el sabor. Los purés de remolacha con patata adquieren una coloración rosa muy atractiva para los niños.

No conviene congelar la remolacha cruda pues su estructura se reblandece mucho. Pueden congelarse después de hervirlas en agua salada y guardarse cortadas en rodajas o en cubos.

UN ZUMO DE VITAMINAS REVITALIZADOR

El zumo de remolacha está especialmente indicado en casos de debilidad o momentos en que es necesario un aporte vitamínico como el embarazo o la convalecencia de una enfermedad. Una receta muy sabrosa y saludable consiste en tomar cada mañana un zumo de remolacha con zanahoria y manzana. Lavamos las remolachas, las zanahorias y las manzanas y las cortamos a trozos para pasarlos por la licuadora. Y ya está! Eso sí, que sean de cultivo biológico. Si nos parece demasiado dulce podemos sustituir la manzana por naranja y obtendremos una versión menos azucarada.

Residuos de pesticidas La historia continua

La Dirección General de Salud y Consumo de la UE acaba de publicar su informe anual sobre los residuos de pesticidas en la Unión Europea. El informe¹, publicado el 2 de noviembre de 2006 corresponde a los datos tomados y analizados durante el 2004 en los diferentes países miembros. Una vez más, y cuando cada vez son más las evidencias científicas que ponen de manifiesto los problemas de salud relacionados con el consumo de residuos de pesticidas, la estadística vuelve a poner de manifiesto el grave problema al que nos enfrentamos.

El porcentaje de muestras sin residuos disminuye desde que en 1996 se empezó a realizar el seguimiento. En aquel año un 60% de las muestras no tenían residuos mientras que en 2004 se habla del 53%. El porcentaje de muestras con residuos ha pasado del 37% al 42% y el de muestras con residuos por encima del LMR del 3 al 5%. Parece ser que las mejoras en las técnicas de producción agraria no ayudan a disminuir la cantidad de pesticidas utilizados. Sí que es verdad que las técnicas de laboratorio han mejorado y tal vez ahora se detectan sustancias que hace diez años no se podían detectar. Además ahora se analizan más sustancias y la UE ha aumentado con nuevos países. Pero estas justificaciones no sirven para tranquilizar a la población que ve como año tras año sigue habiendo una importante cantidad de alimentos con residuos de pesticidas.

Si se estudian los resultados por productos vemos que varían mucho si se trata de fruta y verdura o de cereales. Mientras que un 5% de las muestras de frutas y verduras superaban el LMR en el caso de los cereales sólo lo superan el 1%. Casi la mitad (47%) de las frutas y verduras contienen residuos de pesticidas mientras que para los cereales se encuentran residuos en el 30% de las muestras.

Además de producto fresco también se analizaron productos procesados. En su conjunto el 25% de los alimentos procesados contienen residuos y de ellos más de un 1% superan los límites marcados por la normativa. Llama la atención los alimentos procesados destinados a la alimentación infantil de los cuales en el 9% había presencia de residuos y de ellos, en casi el 3% de los casos se superaba el LMR. En el caso de alimentos infantiles la Unión Europea marca un Límite Máximo de Residuos inferior a los alimentos destinados a adultos aunque sólo se aplica a la leche de fórmula, a las

papillas de cereales y a los potitos.

El informe también intenta explicar el origen de los alimentos que exceden la LMR. Por lo que parece se trata en la mayor parte de los casos de alimentos producidos fuera de la UE. En ese caso el 6,8% de las muestras de alimentos importados excedían el LMR muestras que para los productos producidos en la UE sólo el 2,4% de las muestras lo superaba. Por lo que parece existe un argumento más para apostar por el consumo local.

En total se han encontrado 324 pesticidas diferentes. Un 23,4% de las muestras contenía dos o más residuos de pesticidas diferentes. Entre estas el 10,3% contenía dos pesticidas, el 5,8% tres pesticidas y así hasta muestras (0,79%) que contenían ocho o más pesticidas diferentes! El record lo tienen muestras de pimientos y de uva de mesa con más de 18 pesticidas distintos. Los alimentos en los que se ha encontrado un mayor cóctel de pesticidas son los pimientos, uva de mesa, fresas, tomates, peras, lechugas, manzanas, melocotones, naranjas, berenjenas, reclusa, plátanos y trigo. El número de muestras con más de cuatro pesticidas ha ido aumentando en los últimos años desde 2% en 1998 hasta el 7,3% en 2004. Nadie sabe cuáles son las sinergias que se establecen entre estas distintas sustancias una vez entran al organismo y como afecta esto a nuestra salud. Los médicos no son muy optimistas al respecto.

Los pesticidas más encontrados en frutas y verduras pertenecen al grupo de los fungicidas (maneb, clorpirifos, imalazil, procimidona, benomilo, ipridiona, tiabendazol, clormecuat y ortofenilfenol) mientras que en los cereales predominan los residuos de insecticidas (pirimifos-metil, malation, clorpirifos-metil, clormequat, deltametrin, clorpirifos, glifosato, diclorvos y mepicuat).

Un reciente informe de WWW/Adena² también alerta sobre la presencia de pesticidas en los alimentos. En las muestras que provienen de España, el jamón curado y el queso manchego, se detectaron rastros de pesticidas organoclorados, algunos de ellos prohibidos hace tiempo, además de otras sustancias químicas como bifenoles policlorados, retardantes de llama bromados y ftalatos. Según el profesor Jan-Ake Gustafson, coordinador de la red científica CASCADE centrada en el problema de los disruptores endocrinos, los humanos están "especialmente expuestos a los productos químicos en



los alimentos". Algunos de estos compuestos son similares a las hormonas y por ello "estas sustancias interfieren en nuestro sistema endocrino y pueden constituir un factor de riesgo para contraer enfermedades como la obesidad, diferentes tipos de cáncer y diabetes, así como la reducción de la fertilidad".

La UE tiene en sus manos la aprobación de una nueva normativa que regule las sustancias químicas que se utilizan, la llamada REACH. Estamos en un momento crucial en la decisión sobre cual ha de ser nuestro futuro y el de nuestros hijos. Por desgracia la industria química sigue teniendo un gran peso en la toma de decisiones políticas. Iniciativas como la de Chemical Reaction³ que une los esfuerzos de muchas entidades ecologistas son claves para que los productos químicos no sigan envenenando nuestro futuro.

1. http://ec.europa.eu/food/fvo/specialreports/pesticidas_index_en.htm

2 "Alimentos: un eslabón más en la cadena de contaminación química" http://www.wwf.es/descarga/descarga_genesis/Contamination_Report_SP.pdf

3 http://www.chemicalreaction.org/index_es.html



EL CULTIVO DEL AJO

Dice la sabiduría popular que para que los ajos no piquen han de plantarse en enero y si los queremos picantes en diciembre. Sea como sea, el ajo es una de las pocas plantas que se siembran durante el invierno. De fácil cultivo y muy útil en la cocina y en el botiquín, vale la pena intentarlo.



Suelo: Se adapta bien a cualquier tipo de suelo excepto si son muy pesados y húmedos. En ese caso mejor plantarlo en caballones situándolo en lo alto de la cresta.

Clima: Se cultiva en casi todos los climas aunque los prefiere cálidos. No le gustan las lluvias abundantes.

Fertilización: No toleran la materia orgánica fresca. Es mejor plantarlos en parcelas que hayan sido abonadas durante el cultivo anterior o utilizar compost muy fermentado.

Rotación: Después de plantas abundantemente fertilizadas que

no sean liliáceas como calabazas, calabacines, tomates, etc. Esperar un mínimo de 2 años antes de volver a sembrar ajos en una parcela

Asociaciones: Fresas, remolachas, lechugas, patatas o bajo los melocotoneros.

Siembra: Desde octubre hasta marzo según la climatología de la zona

Labores de cultivo: Sólo tenemos que preocuparnos de controlar un exceso de malas hierbas y evitar excesos de humedad.

Plagas y enfermedades: Los únicos problemas del ajo se deben a hongos ligados a un exceso de humedad en el suelo o a la presencia de materia orgánica en descomposición.

ASOCIACIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS CON HORTALIZAS

Ajenjo: Aleja a los insectos en general. En infusión tiene una acción insecticida. Es especialmente interesante asociarlo con grosellero ya que lo protege de la roya. No ponerlo en el compost.

Albahaca: Favorece la resistencia de la tomatera frente a parásitos y enfermedades, dando además a los tomates un mejor sabor. Protege a los calabacines y pepinos del oídio y favorece su polinización al atraer a los insectos polinizadores. Aleja a los mosquitos.

Apio de cortar: Protege a las coles de los gusanos

Caléndula: Sus raíces segregan sustancias que matan a los nematodos. Hace que la tomatera crezca mejor y de más frutos.

Cebolla, ajo, puerro y cebollino: Protegen a las plantas de las enfermedades criptogámicas.

Eneldo: sembrado junto con las zanahorias favorece su germinación y posteriormente favorece su desarrollo.

Hisopo: Plantado en las viñas aumenta la cosecha de uvas. Atrae al gusano de la col alejándolo de éstas. No plantarlo cerca de los rábanos.

Lavanda: Aleja a las hormigas. Plantada junto a los rosales los protege del pulgón.

Manzanilla: A las coles y cebollas les gusta la cercanía de la manzanilla.

Mejorana: Estimula el crecimiento de las plantas vecinas.

Menta: Aleja a las hormigas, a los pulgones y a la oruga de la col.

Orégano: Plantándolo en las viñas, y junto a melones y pepinos, estimula sus resistencias.

Romero: Aleja a la mosca de las zanahorias

Ruda: Favorece el desarrollo y potencia el sabor del tomate y pimiento. Tiene una acción repelente general.

Tomillo: Potencia el aroma de las plantas vecinas.

Valeriana: Estimula el crecimiento de las hortalizas en general. Atrae a las lombrices. En infusión favorece la floración de las hortalizas de fruto.

EXIGENCIAS DE LAS HORTALIZAS EN COMPOST

Aportes nulos	Aportes medios Menos de 3000kg/m ²	Aportes altos Más de 300 kg/m ²
Ajo Coles de Bruselas Habas Guisantes Judías Cebolla Rábanos	Espárragos Remolacha Acelgas Zanahorias Escarolas Lechuga Chirivía	Alcachofas Berenjena Apio Col Pepino Espinacas Hinojo Fresas Maíz Melón Puerro Pimiento Patata Tomate

Es temporada de:

VERDURAS: acelgas, alcachofas, brócolis, coles, escarolas, lechugas, espinacas remolachas, zanahorias, puerros, nabos y rabanitos.

FRUTAS: naranjas, limones, mandarinas.



EL HUERTO EN INVIERNO

El invierno es una época que se puede dedicar a tareas de limpieza y orden antes de iniciar una nueva temporada con la llegada de la primavera. Se puede aprovechar las largas tardes de invierno para pasar a limpio cuaderno de notas del huerto. Estudiaremos cuáles han sido los principales problemas, cuál ha sido su posible causa y como evitarlo en años venideros. Buscaremos información y ampliaremos conocimientos. También podemos diseñar algunos experimentos sencillos que nos

ayuden a conocer mejor nuestro huerto. Podemos planificar nuevas asociaciones, nuevos tipos de abonos verdes, nuevas dosis de siembra, experimentar con algún nuevo tipo de extracto vitalizador de plantas, etc.

Además del trabajo intelectual, en el huerto es necesario retirar los restos vegetales e incorporarlos al compost, proteger con paja o mini túneles de invernadero los cultivos que tengamos y sean sensibles a heladas, podar los árboles y arbustos, retirar las

mangueras de riego, limpiarlas y guardarlas para evitar su deterioro, limpiar las herramientas, etc.

No debemos olvidar que a finales de invierno hemos de empezar a preparar los semilleros para el plantel de primavera y por tanto tenemos que tener planificado qué vamos a plantar.

El final del invierno también es el momento de segar los abonos verdes y empezar a preparar los bancales para las nuevas siembras.