

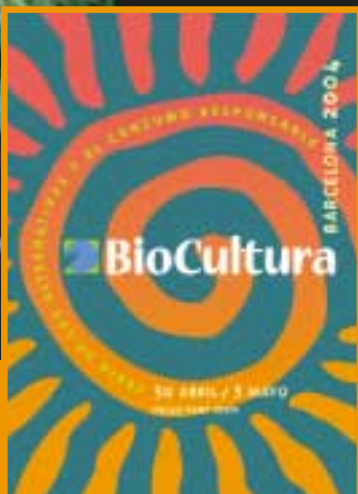
# VIDASANA

Información para la acción ciudadana

PRIMAVERA • 2004

## Especial BioCultura

## I Semana de la gastronomía biológica



**TIENDAS BIO**  
Las "bio-tiendas"  
de Catalunya

**SECTOR BIOLÓGICO**  
Agricultura biológica se  
expande por los 5 continentes

**PRENDAS ECOLÓGICAS**  
Isla del Algodón Ecológico en  
BioCultura



# IX feria de agricultura ecológica

1 al 4 de abril  
Palacio de la Merced

# BioCórdoba 2004

horario:  
11,00 a 21,00 horas  
Domingo: hasta las 14,00 horas

**ORGANIZAN:**  
Dirección de Turismo y Desarrollo Rural  
Diputación de Córdoba  
Asociación de Empresas de Producción Ecológica de Andalucía  
EPEA

**COLABORAN:**  
Comisión de Agricultura y Pesca,  
Comisión de Medio Ambiente,  
Comisión de Economía y Hacienda,  
Junta de Andalucía

**Más información:**  
Teléfono y fax: 952 300 885  
e-mail: biocordoba@epca.es

Dirección de Turismo y Desarrollo Rural  
e-mail: agropecuario@dipucordoba.es - www.dipucordoba.es/biocordoba  
Asociación de Empresas de Producción Ecológica de Andalucía - EPEA  
e-mail: info@epca.es - www.epca.es



Diputación de Córdoba



## I Semana de la Gastronomía Biológica de Barcelona, nuevo reto para la Asociación Vida sana

BioCultura, en su XI edición de Barcelona, llega este año con un nuevo reto: la I Semana de la Gastronomía Biológica de Barcelona. Los productos biológicos, los primeros en calidad en el mercado, necesitan todo el reconocimiento desde su verdadera esencia: sabor y calidad. Con este objetivo, nace esta iniciativa que involucrará a diversos sectores sociales: cocineros, gastronomos, agricultores y ganaderos ecológicos, amas de casa... y a entidades/empresas: escuelas, universidades, restaurantes, supermercados, productores, industrias... y que se desarrollará en colaboración con numerosas entidades públicas y privadas.

Ya es hora de que el producto biológico alcance el verdadero puesto que le corresponde como producto de máxima calidad, además de todas sus virtudes relacionadas con el medio ambiente, la salud, la ética, la solidaridad, la preservación del patrimonio natural... y de su demostrado mayor número de nutrientes.

### Resistencia y salud

Seguros de que la sociedad necesita cambios, BioCultura ofrece más de 200 actividades paralelas a la actividad comercial. "Iniciativas para la resistencia" y "Actividades sobre Salud" constituyen los dos grandes bloques en que se desarrollan las actividades. En el primero, se dan datos para la reflexión que permitan otorgar el valor justo a cada cosa y replantear cuestiones básicas. En salud, se informa de numerosas terapias y medicinas que el sistema de salud oficial no tiene en cuenta.

### La feria de las personas sinceras

Porque no confiamos en las promesas de los gobiernos, porque la ciencia y la tecnología parecen estar al servicio sólo de grandes corporaciones y estados, y porque estamos convencidos de que debemos recuperar la noción de lo sagrado en nuestras vidas y en nuestras comunidades, queremos tomar de nuevo las riendas de nuestras sociedades, dar sentido a lo que realmente lo tiene y trabajar para dejar un mundo habitable y unos recursos dignos a las generaciones futuras.

Por eso la feria acerca cada año una nueva esperanza, en la confianza de que todavía es posible la regeneración. La confianza la ponemos en las personas sinceras, que trabajan por un presente y un futuro mejor.

Cada año más de 70.000 visitantes y profesionales acuden al Palau Sant Jordi para conocer los productos y servicios que ofrecen



Foto: ANVA ARDIA

los más de 500 expositores, en un espacio propicio para intercambiar información y experiencias.

La promoción del consumo y del uso de productos biológicos y ecológicos, como alternativa para remediar los desastres ambientales y resolver la crisis alimentaria que sufre nuestro planeta, es la base de BioCultura.

Veinte años de vida en Madrid (1985) y 11 en Barcelona (1994) han hecho de BioCultura el principal canal español de divulgación del sector de la agricultura

biológica y de la promoción de los productos bio.

### Todos los sectores

El sector más importante de BioCultura continúa siendo el de la alimentación biológica. Junto a él se afianza una vasta gama de productos y propuestas para la vida diaria, obtenidos con métodos ecológicos, sin presencia de sustancias químico-sintéticas.

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;

cañamo industrial; ecología; medio ambiente; turismo rural y casas de reposo; juguetes; artesanías; música; libros y revistas.

### Garantía de calidad

El Comité de Selección de BioCultura, del cual forma parte el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), trabaja durante todo el año, meticolosamente 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; los demás países europeos, las correspondientes certificaciones que están al amparo del mismo reglamento comunitario 2092/91; y el resto de los países, los reconocidos por la Unión Europea.

### BioCultura

Del 30 de abril al 3 de mayo

De 10 a 20 h. Palau Sant Jordi. Barcelona

Entrada: 4'5 euros. Niños y jubilados: 2 euros. Carnet Jove+25 (descuento del 50%). Incluye entrada a todas las actividades, incluida la verbena BioRitmo.

**En los últimos tiempos, hemos visto cómo la ciudadanía de todo el estado español ha sido engañada vilmente. A colación de los dramáticos atentados de Madrid, ha salido a la luz pública cómo el poder manipula la información para adecuarla a sus intereses. Pero eso no es nada nuevo. Nosotros, desde BioCultura y Vida Sana, llevamos muchos años intentando hacer llegar a los ciudadanos una información fidedigna, clara, transparente. Creemos que estar informado, hoy, es la mejor manera de evitar contaminaciones mentales, emocionales, alimentarias, sanitarias, medioambientales... La nueva edición de BioCultura es, una vez más, una vía para la construcción de un camino hacia una sociedad mejor informada, más sana y, claro, más libre.**



**La Asociación Vida Sana para el fomento de la Cultura y el Desarrollo Biológicos, es una entidad sin fines lucrativos, inscrita el 22 de septiembre de 1981, con informes favorables de los Ministerios de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social, y de Agricultura**

# VIDASANA Sumario

EDITORIAL	3
SUMARIO	4
OPINIÓ	5
ACTUALIDAD BIO	22
LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	
Comunidad extremeña. Nº 1 en productores biológicos	25
LOS SECRETOS DEL HORTELANO	27
CONSUMO	
En positivo: Fresas, fuente de alimentación y salud	28
En negativo: ¡Cuidado con la comida de mar!	29



LOS AGRICULTORES BIOLÓGICOS NOS CUENTAN SU EXPERIENCIA	
Riet Vell, una experiencia agroecológica en el Delta del Ebro	30
HUERTO BIOLÓGICO	
Pequeños aliados en el huerto	32
LOS SOCIOS PREGUNTAN	34
CALENDARIO BIOLÓGICO	35
LIBROS RECOMENDADOS	36
HEMEROTECA	37
LA VIDA ZEN-CILLA	
El desapego	38

Agradecemos la colaboración de todos los que hacen posible que esta revista salga a la luz. Animamos a la participación activa en todos los ámbitos en los que trabaja la Asociación Vida Sana. Asimismo se propone y se da permiso para reproducir los trabajos publicados en esta revista. El objetivo es informar de todo cuanto afecta a la vida en el planeta y difundir las alternativas de regeneración para motivar a la acción ciudadana. Se ruega nombrar la fuente y enviarnos un ejemplar.

## Especial BioCultura 2004

### SECTOR BIO

La agricultura biológica sigue su expansión en los cinco continentes 6

### ALIMENTACIÓN

I semana de Gastronomía Biológica en Barcelona 8



### TIENDAS BIO

Las "bio-tiendas" de Catalunya 10

### ECONOMÍA

Por una economía social  
¿Por qué son más caros los alimentos "bio"? 12

### BIOCONSTRUCCIÓN

Conocer nuestro hogar para pasar a la acción ecológica 14

### SALUD

"Alliance for Natural Health" defiende la medicina natural 15

### CAMPAÑA ANTI TRANSGÉNICOS

The Ecologist contra la confusión mediática 16

### ENTREVISTA

El placer de dejar de fumar 17

### CONSUMO

• El mercado bio 18

• ConsumeHastaMorir 18

### PRENDAS ECOLÓGICAS

Isla del Algodón Ecológico en BioCultura 19

### COMERCIO JUSTO

Evolución del comercio justo en Catalunya 20

### REGLAMENTACIÓN

Sólo semillas bio 20

### VACUNAS

Las vacunaciones masivas a debate 21

### CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

"Chuches", dulce veneno 21

**Asociación VIDA SANA** Mercè Rodoreda, 18. 08193 Bellaterra (Barcelona) Tel: 93 580 08 18 Fax: 93 580 11 20 E-mail: redaccion@vidasana.org web: www.vidasana.org

**Edita:** Asociación VIDA SANA | **Fundador:** Abel González | **Edición:** Ayda Ardila | **Portada:** Javier Novella Tortajada. Biocenter. Barcelona | **Equipo de redacción:** Angeles Parra, Montse Escutia, Ayda Ardila. | **Han colaborado en este número:** Hans-Ulrich Grimm, Verónica Serrano, Carlos Viñas, Gian Carlo Delgado Ramos, Ecologistas en Acción-Madrid, Diego Rivera, Nelson Chaves, Pedro Burruezo. | **Diseño e impresión:** El Tinter, S.A.L. (empresa certificada ISO 14001 i EMAS). | **Depósito Legal:** B-15099-1981. Impreso en papel reciclado.

Editado con el apoyo de: Ajuntament  de Barcelona

# Aromas en nuestro plato. La gran manipulación

¡170.000 toneladas: esta es la fenomenal cantidad de aromas industriales que consume cada año la Unión Europea, con la terrible eficacia de hacernos tragar cualquier tipo de alimentos. Una manipulación de los gustos a escala insospechada, hecha por industriales que cultivan el máximo secreto.

**N**ueva York, en el corazón de Manhattan. Los alrededores de Central Park ofrecen un ambiente ideal para una empresa en busca de discreción: es fácil desaparecer en este barrio muy animado tanto de día como de noche. Los melómanos afluyen al Carnegie Hall para los conciertos de las orquestas japonesas o del coro gay de Nueva York; los jóvenes acuden al Hard Rock Café o a Niketown, el paraíso del calzado de deporte; los de más edad van a la esquina de la Quinta Avenida para elegir aderezos de oro y joyas de valor en Tiffany's.

## En el palacio de los gustos artificiales

El cuartel general de nuestra empresa se halla algo apartado, hacia el sur, en dirección al Hudson. En la calle de leve pendiente, los peatones son cada vez más escasos. El mundo de los negocios es a imagen del lugar: un restaurante chino bautizado "Ocean Dragon" es vecino de un bar típicamente americano, el "Jake's Saloon", un revendedor de neumáticos, sucursales de Nissan y de Toyota, una filial de BMW y, al lado, la sede del grupo: una fachada de granito rosa y cristales tintados, una pequeña entrada a la derecha, tres letras, de reluciente latón: IFF. Nada que atraiga la atención. Sólo rampas de carga para camiones en la parte trasera.

521 West 57<sup>th</sup> Street, New York, NY 10019. En materia de gustos, esta dirección es inevitable. Allí se componen los aromas del mundo entero, se planifican los placeres del paladar, se seleccionan las ilusiones sensoriales del mañana. IFF, es International Flavors & Fragrances, el mayor productor mundial de agentes aromáticos y gustativos.

## Una empresa muy confidencial

Ante la imposibilidad de hacerse totalmente invisible, el grupo cuida al menos su discreción. No difunde información al público, no posee ningún departamento de relaciones públicas, ni recurre a ninguna agencia de publicidad. El número uno del gusto no aparece ni en los encuentros profesionales ni en las ferias de París, de Sao Paulo, de Singapur o de Tokio. La sede central no responde a ninguna solicitud: el silencio es la política oficial de la empresa y de sus filiales europeas. Estas últimas son tan secretas como la casa madre a orillas del Hudson: "por razones de po-



lítica interna, la dirección de la sucursal alemana interrogada no puede, desgraciadamente, 'dar detalles' sobre sus 'actividades comerciales'".

En la era de Internet, las empresas preocupadas por la confidencialidad, cuidan al menos su imagen virtual. Así, en su página de acogida ([www.iff.com](http://www.iff.com)), el grupo anuncia su volumen de negocios: 1,8 mil millones de dólares por año, realizado por 66 fábricas en 34 países del mundo. ¿Pero en qué se basa exactamente la producción? Silencio.

Situación paradójica: este grupo influye en lo que comen millones de personas. Reina sobre el gusto de las sopas instantáneas y de la carne en conserva, de snacks para calentar al microondas y de pizzas congeladas. Muy innovador, no cesa de inventar nuevos aromas, nuevas sensaciones gustativas. No le faltarían por lo tanto cosas interesantes para comunicar. Pero estas informaciones son reservadas a las empresas clientes de IFF, no al gran público.

## Sabores patentados

IFF aporta su contribución a la alimentación moderna. La patente americana nº 4.985.261 protege por ejemplo un proceso gracias al cual un "producto alimentario que tenga como base el músculo" se dora al microondas en menos de 600 segundos y presenta un gusto a carne, debido a un polvo aromático especial. IFF ha registrado otra patente que concierne a las modificaciones de aroma: una

combinación original de productos químicos permite dar una bella nota de fresa a los alimentos, a los jabones, y confiere a los cigarrillos un toque afrutado y de bosque. La patente nº 4.988.532, finalmente, protege un proceso que refuerza el efecto de los edulcorantes artificiales, elimina su "gusto desagradable" y disimula la indeseable amargura de las sopas industriales.

Este tipo de astucias encanta a los fabricantes de zumos o de potajes artificialmente azucarados o demasiado amargos. Para los consumidores, la ventaja no es tan evidente: el sentido del gusto nos sirve para controlar los alimentos, y la amargura por ejemplo, funciona como señal de alerta. Un alimento amargo es percibido como no consumible: si se le disimula este gusto, el organismo se arriesga a absorber productos que le son perjudiciales.

## Desde el desayuno hasta la cena

Casi nadie conoce estas empresas, pero sus productos están en la mesa desde la mañana hasta la noche: beber "Nesquik" en el desayuno es tragar un gusto creado en laboratorio, igual que tomar "croissants de luna" de Bahlsen. El "pastel de avellanas con azúcar glasilla" de Ancel debe su sabor al arte de los químicos. De la misma manera, "el cuscús 9 verduras" de Maggi, los espaguetis en espiral de Buitoni: todo está aromatizado, incluso los pepinillos agrídulces de Amora "aromatizados con eneldo" o los guisantes estofados extra-finos de Bonduelle – nada tiene sabor sin estos ingredientes salidos de las probetas.

No sale uno mejor parado si le gusta picar alguna cosa antes de la cena: "Chio Chips Paprika" o "Gourmet Crackers" de Gold Fischli... Pasa el día, quedan los aromas. Ni siquiera los grandes maestros de la alta cocina francesa escapan a los sabores artificiales. Sus platos, preparados y vendidos en supermercados, no son ejemplos de gastronomía fina, si no deplorables ilustraciones del arte de cocinar con el auxilio de los ingenieros. Paul Bocuse sirve ("a la carta") en un estuche de cartulina su "pavé de salmón con salsa de mantequilla blanca y sus espinacas a la crema". Sorprenderá enterarse que el maestro cocina entre otros con E1422 (adipasta de diamidonacétylo), lo que se parece más a un trabajo de laboratorio que a la gran cocina. Y utiliza aromas... ■

**Hans-Ulrich Grimm**

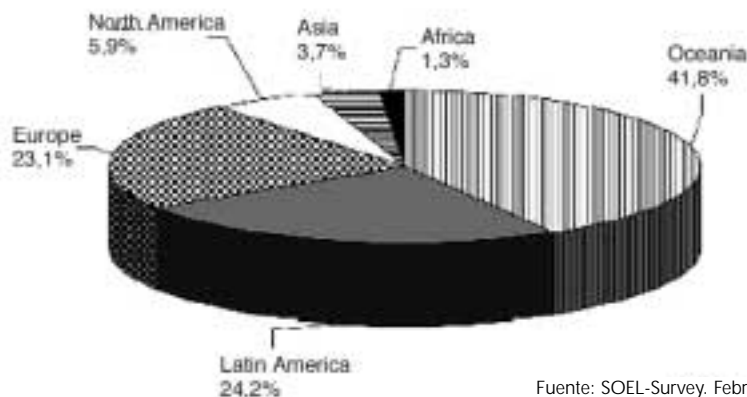
Autor de *Aromas en nuestro plato, la sopa de mentiras*

Nota: Artículo traducido de la revista francesa Les quatre saisons du jardinage. Enero-febrero, 2004. No 144

# La agricultura biológica sigue su expansión en los cinco continentes

“El mercado biológico es y seguirá siendo un mercado en expansión y con futuro, tanto a nivel nacional como internacional”, señaló la ministra de Consumo de Alemania, Renate Künast, durante la inauguración el pasado febrero de la feria BioFach de Núremberg. Y así lo confirman las estadísticas recopiladas en el manual “The world of organic agriculture 2004”, que reúne una gran cantidad de datos y hechos sobre el desarrollo de la agricultura biológica a nivel mundial.

## Área total de agricultura biológica en cada continente



La agricultura biológica está experimentando un rápido desarrollo durante los últimos años. Actualmente, los agricultores dedicados a la producción biológica están presentes en cerca de 100 países en el mundo y hay más de 24 millones de hectáreas dedicadas a la agricultura biológica, según la Fundación Ecología & Agricultura SOEL-Survey. La mayor parte de estas hectáreas están localizadas en Australia, que cuenta con cerca de 10 millones de hectáreas repartidas en 2.000 granjas. Le siguen Argentina, con tres millones de hectáreas e Italia, con 1,2 millones de hectáreas.

Según la FAO, las zonas con certificación orgánica más grandes del mundo están localizadas en Australia (994.000 has), que representa el 42% del volumen mundial de hectáreas; en segundo lugar está América Latina con el 24,2% (5,8 millones de hectáreas y más de 150.000 granjas) y Europa, 23% (5,5 millones de hectáreas, repartidas en más de 170 mil granjas orgánicas).

En Norte América hay 1,5 millones de hectáreas dedicadas a la agricultura biológica, con cerca de 10.500 granjas, que representan el 0,3% del total de la agricultura de la zona. Asia tiene 880.000 hectáreas de agricultura biológica, distribuidas en más de 61.000 granjas; esto representa el 0,07% del total agrícola de la región. En África hay 320.000 hectáreas y 71.000 granjas de agricultura biológica.

El consumo global de comida y bebida bio-

lógica fue valorado en 23 billones de dólares en 2002.

### Agricultura bio española crece un 9%

España sigue su camino en firme hacia la producción biológica. Así lo demuestran las Estadísticas 2003 de Agricultura Biológica en España, emitidas por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Pese a experimentar un crecimiento en superficie biológica de tan sólo el 9% frente al 37% que experimentó en el periodo 2001-2002, el interés por la producción biológica va en aumento. Así, se pasó de 665.521 has en 2002 a 725.254 has en 2003.

Eso lo corrobora también el crecimiento en el número de productores y elaboradores. De 16.521 productores que había en 2002, en la actualidad la cifra llega a los 17.028. En elaboradores también hay un pequeño cambio: de 1.204 en 2002, la cifra subió a 1.439 en 2003.

En cuanto a producción comercializada, el país ha pasado de 172,9 millones de euros en 2002 a un volumen de ventas de 235,65 millones de euros el año pasado. Por comunidades, Andalucía continúa con el liderazgo en superficie biológica, con 283.219 hectáreas inscritas. Le siguen Extremadura, con 131.752 has; Aragón con 74.169 has y Cataluña, 56.214 has. La Comunidad de Madrid con 5.012 has, apenas supera al País Vasco, que ocupa el último lugar en hectáreas biológicas, 662,40 has.

En el caso de productores, los papeles se invierten y el primer lugar lo tiene esta vez Extremadura, con 5.745 productores, seguida de Andalucía con 4.768 productores. Muy lejos se ubica Castilla-La Mancha, que con el tercer lugar suma 1.209 productores; el cuarto lugar le corresponde a la Comunidad Valenciana con 834 productores, seguida de Aragón con 778 productores.

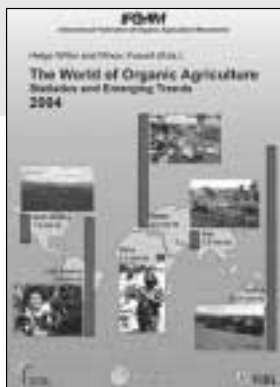
El panorama de los elaboradores es más diverso. Contando con Andalucía como líder también en este sector, 305 elaboradores, el segundo lugar lo ocupa esta vez Cataluña, con 277 elaboradores. En tercer lugar está la Comunidad Valenciana, 149 elaboradores, y en cuarto lugar aparece Murcia con 89 elaboradores. Aragón vuelve a hacer presencia en el quinto lugar, al sumar 81 elaboradores.

### Tipos de cultivos

Pasando a superficie de agricultura biológica por tipo de cultivo, en cereales, leguminosas y otros, Aragón presenta la mayor producción, con 35.286 has. En hortalizas y tubérculos, Andalucía cuenta con 1.401 has, seguida apenas por Murcia con 847,38 has. Los cultivos de menos presencia en agricultura biológica en España son plataneras y subtropicales.

## Objetivos del Plan Estratégico para la Producción Ecológica

1. Fomento y desarrollo de las producciones agrícolas y ganaderas biológicas
2. Fomento de la transformación y elaboración de productos
3. Mejora de las condiciones de comercialización y venta
4. Mejora del nivel de confianza de los consumidores
5. Incremento del nivel de formación del sector
6. Armonización y potenciación de los mecanismos de control
7. Fomento de líneas de investigación y desarrollo en materia de producción biológica
8. Impulso para la vertebración del sector



El manual "The world of organic agriculture 2004" fue presentado en BioFach por Bernward Geier (IFOAM), Helga Willer (FiBL), Amarjit Sahota (Organic Monitor) y Minou Yussefi (SÖL). La obra, de 170 páginas y en inglés, aporta una visión general mundial y puede comprarse en IFOAM (Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Biológica) al precio de 16 euros o descargarse gratis de Internet. Pedidos: [n.sorensen@ifoam.org](mailto:n.sorensen@ifoam.org) <http://www.ifoam.org>

picales, cítricos, y semillas y viveros. En sentido contrario, los que prevalecen en todas las comunidades españolas son pastos, praderas y forrajes, hortalizas y tubérculos, y frutales.

En explotaciones ganaderas, a excepción de Murcia, todas las comunidades tienen producción de carne de vacuno, siendo Extremadura la primera, con 290 explotaciones, seguida de Cataluña con 166. En carne de ovino, vuelve a repetir Extremadura en primer lugar, con 141 explotaciones, seguida esta vez por Andalucía con 126 explotaciones. En carne de caprino, Andalucía ocupa el primer lugar con 72 explotaciones, seguida de lejos por Cataluña con 27 explotaciones. En carne de porcino, nuevamente Andalucía lidera el sector con 41 explotaciones; en segundo lugar aparece, por primera vez en este resumen, Baleares, con 13 explotaciones. En avicultura, el mayor número de explotaciones lo tiene Cataluña, con 12, seguida de Andalucía con apenas 5 explotaciones avícolas. En apicultura, es La Rioja la que hace presencia esta vez con 12 explotaciones, seguida por Castilla y León con 10. En general, las explotaciones de vacuno son las más representativas en agricultura biológica, con el 46% del total.

Pasando al tema de actividades industriales en agricultura biológica, relacionadas con la producción vegetal, encontramos que Andalucía cuenta con 273 empresas, seguida por Cataluña con 290 y la Comunidad Valenciana con 145. Las empresas más representativas del país son las de manipulación y envasado de productos hortofrutícolas frescos, 273 (17,1%), seguidas por las bodegas y embotelladoras de vinos y cavas (12,2%). En términos generales, Cataluña ocupa el primer lugar en actividades industriales relacionadas con la producción animal y vegetal, al alcanzar el 20,4% del total, por encima de Andalucía, con 19,5%.

### Impulso urgente de la Administración

Según la secretaria general de la Asociación Vida Sana, Ángeles Parra, "a pesar de que el sector de la producción biológica sigue en aumento, es necesario y urgente un impulso importante por parte de la Administración. Por este motivo, y dejando a un lado el procedimiento seguido para su aprobación, hay que empezar a exigir al Ministerio de Agricultura que ponga en marcha de inmediato todas y cada una de las acciones recogidas en los 8 objetivos previstos en el Plan Estratégico para la Producción Ecológica. La dotación económica de este plan (56,5 millones de euros) aunque pequeña significaría un influjo de energía para un sector que hasta ahora se la ha tenido que arreglar con más dificultades que ayudas".

Ángeles Parra insiste en que "es importante que en la realización y ejecución de las acciones participe el sector de forma plena, y que las posibilidades de participación sean, ahora sí, abiertas y democráticas. El Plan corre el peligro de quedar en una mera declaración de intenciones o en papel mojado, si no se establecen indicadores que nos ayuden a comprobar si realmente se está ejecutando el Plan y que se esté haciendo de forma transparente, participativa y abierta". ■

**Ayda Ardila**  
Periodista Asociación Vida Sana

### Hectáreas de agricultura biológica en el mundo

Organic Hectares	Organic Hectares	Organic Hectares
Australia 10,000,000	Indonesia 40,000	Thailand 3,993
Argentina 2,960,000	Romania 40,000	Azerbaijan 2,560
Italy 1,188,212	India 37,050	Senegal 2,500
USA 950,000	Kazakhstan 36,882	Pakistan 2,009
Brazil 841,769	Colombia 33,000	Luxembourg 2,004
Uruguay 760,000	Norway 32,548	Philippines 2,000
UK 724,523	Estonia 30,552	Belize 1,810
Germany 696,978	Ireland 20,850	Honduras 1,769
Spain 725,254	Greece 28,944	Jamaica 1,332
France 509,000	Belgium 20,241	Bosnia Herzegovina 1,113
Canada 478,700	Zambia 20,000	Liechtenstein 984
Bolivia 384,100	Ghana 19,460	Rep. of Korea 902
China 301,295	Tunisia 18,255	Bulgaria 500
Austria 297,000	Egypt 17,000	Kenya 494
Chile 285,268	Latvia 16,934	Malawi 325
Ukraine 239,542	Sri Lanka 15,215	Lebanon 250
Czech Rep. 235,135	Yugoslavia 15,200	Suriname 250
Mexico 215,843	Slovenia 15,000	Fiji 200
Sweden 187,000	Dominican Rep. 14,963	Benin 197
Denmark 178,360	Guatemala 14,746	Mauritius 175
Bangladesh 177,700	Costa Rica 13,967	Cyprus 166
Finland 156,692	Morocco 12,500	Laos 150
Peru 130,245	Nicaragua 10,750	Madagascar 130
Uganda 122,000	Cuba 10,445	Croatia 120
Switzerland 107,000	Lithuania 8,780	Guyana 109
Hungary 103,672	Cameroon 7,000	Syria 74
Paraguay 91,414	Vietnam 6,475	Nepal 45
Portugal 85,912	Iceland 6,000	Zimbabwe 40
Ecuador 60,000	Russia 5,278	SUM 24,130,209
Turkey 57,001	Panama 5,111	
Tanzania 55,867	Japan 5,083	
Polen 53,515	Israel 5,038	
Slovakia 49,990	El Salvador 4,900	
New Zealand 48,000	Papua New Guinea 4,265	
South Africa 45,000		
Netherlands 42,610		

Fuente: SOEL-Survey, Febrero 2004



Fi oca, Hil ados de al godón Orgánico  
Hil ados de Al paca y Lana  
en colores naturales y teñidos

Confraria Sant Elm, 4 - 08301 Mataró (Barcelona)  
Tel.: 93 790 78 44 - Fax: 93 796 26 78 - E-mail: [andin@pass.es](mailto:andin@pass.es)



Foto: MARTA AMAT

## primera semana de Gastronomía biológica en Barcelona

Coincidiendo con BioCultura Barcelona, la Ciudad Condal va a ser escenario, del 26 de abril al 2 de mayo, de la I Semana de la Gastronomía Biológica de Barcelona (organizada por la Asociación Vida Sana). Los alimentos biológicos, producidos sin productos químicos y sin modificación genética, estarán disponibles para todos los públicos en restaurantes, mercados municipales y escuelas públicas. Queremos romper el gueto "bio" y llevar esta producción sana, respetable y ética a todos los sectores sociales.

*La conclusión de Koestzch es que "cuando la comida está bendecida por el hecho de ser compartida, cuando se come en compañerismo, en medio de conversación y risas (...), cualquier alimento es alimento para la "salud". Estoy de acuerdo.*

Dr. Andrew Weil,  
de su libro "¿Sabemos comer?"

*Allí donde fueres, haz lo que vieres...*

Proverbio popular

**i** Qué es la cultura? Según el *Diccionario Clave (Diccionario del uso del español actual*. SM Edit) es, entre otras cosas, "el conjunto de conocimientos y modos de vida y costumbres que se dan en un pueblo o en una época". Y, también, "el

conjunto de valores y comportamientos que comparten los integrantes de una agrupación". La gastronomía y las artes culinarias forman una parte esencial de la cultura de un pueblo. La cocina de cada cultura humana está adaptada de forma emblemática al clima, a la tierra, a la tecnología, a las tradiciones, a las creencias, a la medicina, a las características de cada ecosistema poblado por seres humanos de nuestro planeta y, obviamente, a las necesidades nutricionales de cada colectivo. Forzosamente, la cultura culinaria de un esquimal del Ártico no puede ser la misma que la de un habitante del Mediterráneo. La alimentación tradicional (ojo, no confundir con convencional) está ligada, también, a la biodiversidad y a los agroecosistemas de cada lugar.

### ¿Nutrición o alimentación?

La Naturaleza es tan sabia que ha convertido la nutrición, algo necesario, en alimentación, uno de los pequeños placeres de la existencia. Cuando cada uno de nosotros nacemos en una cultura determinada, crecemos apegados a un sistema de valores culinarios tradicionales. Estos siste-

mas, durante cientos y cientos de años, convirtieron la necesidad nutricional, algo fundamental, en una comunión con el entorno, el ecosistema y la sociedad humana. Diferentes estudios clínicos han mostrado cómo cuando un ser es arrancado, por el motivo que sea, de todas las características de su cultura original, ello conlleva diferentes problemas psíquicos. Millones de años de evolución nos diseñaron para alimentarnos siguiendo las leyes de nuestro instinto y, al mismo tiempo, siguiendo las tradiciones de nuestra sociedad. Un ser humano puede adaptarse a fórmulas ajenas a las de su infancia. Sin embargo, conforme la cultura (y la cultura culinaria en concreto) se ha ido afianzando en él, cada vez le será más difícil desprenderse de todos sus hábitos. Los emigrantes se reúnen en barrios de ciudades de países lejanos, ajenos a sus tradiciones autóctonas, para intentar revivir sus costumbres, incluidos sus hábitos alimentarios, y mitigar así el sufrimiento de vivir a miles de kilómetros de sus naciones de origen.

### Cocina y familia

La sociedad mecanicista lleva décadas intentando convertir la alimentación en nutrición. Es decir, quiere transformar el hecho de alimentarse, que va unido a hábitos y tradiciones culturales y familiares, en algo aséptico, triste, frío. Recuperar hoy la cocina tradicional, o al menos la parte de ella que más nos interese, unido al hecho de volver a una concepción más familiar de la existencia (sea cual sea la fórmula familiar elegida), significa poner en jaque al sistema globalizador, que busca unidades sociales cada vez más atomizadas y desapegadas de sus tradiciones culturales. Una sociedad atomizada provoca hábitos culinarios cada vez más insanos y, a la vez, también provoca el consumo de productos elaborados por megacorporaciones transnacionales. Desgraciadamente, en no pocas ocasiones, el mundo ecologista también ha sido partícipe de esta trampa de doble filo. Hemos sustituido el caldo de tomillo hecho por la abuela por las píldoras de tónicos orientales. Hemos cambiado el picnic vecinal con la sabrosísima tortilla de patatas (hermosa metáfora de una cultura solar) por las proteínas vegetales llegadas allende los mares. Nos han transformado el boniato calentito de los fríos días de paseos otoñales en pareja (adquirido a la vieja castañera de la esquina) por *snacks*, incluso ecológicos, de hipermercados consumidos en la soledad.

### Fogones con cariño

Durante muchos, muchos años, en muy diversas culturas de todo el planeta, los cocineros y las cocineras tuvieron el rango

de sacerdotes y doctores, como ocurría en la antigua India. Como decíamos, alimentarse es algo más que nutrirse pero, al mismo tiempo, el sabor y el color, las vitaminas y las proteínas, la cantidad y la calidad, todo tiene que estar colocado en su justa medida. Cuando, además, las labores culinarias se realizan con el cariño necesario, el proceso alimentario pasa a convertirse en un acto de amor. Los musulmanes citan el nombre de Dios sobre cada plato y en las culturas amerindias se agradece al Gran Espíritu todos los manjares y todos sus sabores y su fuerza vital. Desgraciadamente, se sea cristiano o no, creyente o ateo, hoy ya nadie se acuerda de dar las gracias por nada a la hora de sentarse a la mesa. Un plato elaborado con alimentos sanos, cocinados de la manera más natural, en las coordenadas de la cultura tradicional y con el respeto, el agradecimiento y el cariño pertinentes... es lo más saludable que puede haber. Algunos nutricionistas se han olvidado del papel fundamental que ocupa el amor en la cocina. ¿Por qué los platos de nuestras abuelas y madres saben tan bien? ¿Por qué las firmas comerciales utilizan la imagen de ancianas campesinas en sus publicidades? Porque ellas cocinaban con sabiduría y con amor... Y, además, sus cocinas, sus risas, sus ropas y todo alrededor suyo evoca un mundo de familia, de belleza, de serenidad y de salud.

### ¿Por qué no "bio"?

Todo lo dicho hasta el momento nos indica que los platos deben ser elaborados con

productos biológicos. Es más, los alimentos orgánicos son los más sabrosos y los nutricionalmente más exquisitos. En principio, si son productos "bio" del área local o regional, también son los más adecuados para la cocina tradicional. Incluso aquellos productos biológicos que no son exactamente de la cultura autóctona, como las algas o el tofu, también pueden ser incorporados, con algo de imaginación y saber hacer, a los platos más típicos. Si, además, queremos tener en cuenta criterios éticos, parece evidente que, "espiritualmente", son los más adecuados para cocinar con un sentido justo de la alimentación. Y si de salud hablamos, su calidad no encuentra competencia alguna en el mercado. Los productos biológicos de carácter regional, por si fuera poco, son los que más defienden una eco-nomía justa, local, descontaminante, ahorradora de energía y garante de una distribución lo más equitativa posible de los recursos. Introducir los alimentos biológicos en la cocina tradicional, como vemos, puede ser una buena forma de contribuir de la mejor manera posible a hacer de la producción "bio" un sistema lo más popular posible (es decir, descontaminar lo máximo nuestro planeta) y, a la vez, de proteger nuestras tradiciones y culturas en detrimento del proceso globalizador, que aspira a que los habitantes de todo el globo consuman hamburguesas al estilo estadounidense, hecha con carne de vaca congelada de Argentina, país en el que una buena parte de la ciudadanía vive bajo el umbral de la miseria. ■

## I SEMANA DE LA GASTRONOMÍA BIOLÓGICA DE BARCELONA del 26 de abril al 2 de mayo.

La Asociación Vida Sana lleva trabajando hace más de 25 años en el fomento de la cultura y el desarrollo de la agricultura y la alimentación biológica. Con esta intención hemos venido realizando numerosas actividades que han impulsado su implantación tanto a nivel estatal como autonómico.

Con este mismo objetivo y con el interés de que cada vez más sectores de la población conozcan este tipo de producción limpia, preparamos ahora la I Semana de la Gastronomía Biológica. Este acontecimiento coincide con BioCultura, Feria de las Alternativas y el Consumo Responsable, el salón de alimentación biológica/ecológica más importante de España y uno de los primeros de Europa.

Los productos biológicos necesitan ser ampliamente reconocidos como lo que son: alimentos de máxima calidad. Por tanto, se realizarán numerosas actividades en toda la ciudad de Barcelona:

- Presentación de la Semana a políticos, cocineros conocidos y prensa.
- Menú especial biológico en escuelas, institutos y universidades.
- Charlas en centros cívicos, escuelas y universidades.
- Presencia de productos biológicos en las cartas de restaurantes conocidos.
- Puesto de degustación de productos biológicos en algunos puntos de Barcelona.
- Promociones de productos biológicos en hipermercados y mercados municipales.
- Promociones de productos en tiendas y supermercados especializados bio.
- Carpa en BioCultura, con presentaciones y degustaciones permanentemente.

Con la colaboración de numerosos organismos, empresas y entidades.

# Las "bio-tiendas" de Catalunya

La comercialización de los productos biológicos es todo un trabajo de concienciación al consumidor, que iniciaron desde hace años las pequeñas tiendas bio. Estos establecimientos tienen a su favor el trato directo propietario- cliente, el conocimiento y explicación inmediata de cada producto, y una filosofía de vida que reemplaza el interés comercial por el de la salud y el bienestar general.

**E**n España hay más de 120 establecimientos especializados en alimentación bio, y un 20% de ellos se encuentran en Catalunya. En este Especial BioCultura, destacamos todos los establecimientos adheridos a la Asociación Vida Sana en Catalunya, previendo, más adelante, hacer lo mismo con el resto de comunidades.

A partir de la encuesta realizada (ver tabla), encontramos en la mayoría de las tiendas un común denominador: la persona que atiende es el propietario, quien conoce bien el sector porque es consumidor biológico; por tanto, ofrece a su clientela información precisa sobre qué es y cómo se consume cada producto que hay en las estanterías; son proyectos familiares; además de la venta de productos, en varias tiendas se realizan talleres y actividades lúdicas. Muchos de estos establecimientos han sido pioneros en sus localidades y algunos continúan teniendo el liderazgo. Han sido por esto, los encargados de concienciar al consumidor sobre la existencia y bondad de los alimentos biológicos. Es el caso de Biofarigola del Estal, la primera tienda biológica que se abrió en Barcelona, hace ya más de 30 años, cuando muy pocos tenían conocimiento de los productos biológicos y los escasos consumidores que habían tenían que viajar hasta Francia a hacer sus compras. Años más tarde empezaron a abrirse otras tiendas como el Centre Biològic l'Arrel que hace 18 años fue la primera en instalarse en Manresa. Dolors Llobet, su propietaria, cuenta que cuando abrieron sólo habían tiendas de herboristería y dietética y que ellos empezaron introduciendo poco a poco productos bio en sus estanterías. Actualmente dan clases de cocina y uno de sus proyectos es montar un restaurante bio.

En Olot tenemos L'Ondina, la segunda

tienda más antigua de la ciudad, además de la más completa en producto bio. En Figueres, la primera tienda bio fue La Bioliva. María Luisa Gómez abrió la tienda hace siete años porque, como consumidora bio, echaba a faltar un lugar donde comprar estos productos y estaba cansada de tener que viajar a Francia a buscarlos. En La Bioliva, cerca del 99,5% es biológico y María Luisa, junto a su compañero, no escatima esfuerzos para ofrecer productos de calidad a su clientela.

## Más información, mayor aceptación

Otra vez en Barcelona, la experiencia nos lleva a La Tierra, abierta hace ocho años en la calle Rosselló. Las hermanas y naturópatas Ana y Lidia Piqué, han sido desde siempre las promotoras de este establecimiento que, en su momento, era de los más grandes de la ciudad. Hoy cuenta con 300 m<sup>2</sup>, y además de alimentación y de una extensa variedad de inciensos de todo el mundo, dispone de una sala donde se

da asesoramiento en alimentación biológica; se imparten clases de reflexoterapia podal, masaje ayurvédico, masaje terapéutico, flores de bach, dieta y nutrición.

En la zona alta de Barcelona se encuentra Biogourmet. Sonia Trinxet, su propietaria, dice que en 1997 no habían muchas tiendas por la zona pero que en los últimos años han ido aumentando. De su tienda destaca la gran cantidad de material de macrobiótica y productos sin azúcar. Señala también que hoy en día las personas están más informadas y eso facilita las ventas.

En la zona de Gràcia, caracterizada por pequeñas y antiguas tiendas biológicas, encontramos Bio Bio Bio. Hace dos años Roser Soler y su esposo decidieron ocupar los 150 m<sup>2</sup> del local con productos biológicos, marcando así la diferencia con las tiendas de la zona, al ser la más grande en superficie. Como consumidores bio, saben bien de qué hablan a la hora de explicarle a un cliente las características de un nuevo producto o a un nuevo cliente, las bondades de la alimentación biológica. Además de alimentación, Bio Bio Bio marca la diferencia en el sector por su oferta de productos para la higiene personal, pañales ecológicos y productos de limpieza, así como pinturas ecológicas.

## "Ante todo, conciencia bio"

De la provincia de Barcelona hay varios ejemplos a destacar. En Sabadell hay dos tiendas bio y una próxima a abrir. Una de ellas es Biosfera. Con tres años de experiencia en el mercado biológico, Angel Perera es consciente de que, si bien hoy hay más información, el sector necesita estar más activo y por eso le da la bienvenida a la competencia. A su tienda van jóvenes y viejos, hombres y mujeres; muchos todavía confunden bio con dietético, con adelgazamiento... por lo que Angel está siem-

## Tiendas en expansión

En los últimos años, el mercado biológico de Barcelona ha experimentado cambios notables. Tiendas más grandes, acercándose al concepto de supermercado, hacen presencia en la ciudad con dos nombres: Comme-Bio y Veritas. Las tiendas Veritas, de la empresa Ecoveritas, suman 5 en Barcelona, una en Granollers y otra en Andorra. El responsable de este proyecto, Silvio Elías, señala que "por ahora no hay más aperturas. 2004 es el año de la consolidación. En España las cosas son diferentes frente al resto de Europa y ello requiere el esfuerzo de todo el sector si queremos conseguir una cultura del consumo bio. Ecoveritas no prevee campañas de divulgación porque no contamos con el pre-

supuesto necesario. Lo que hemos hecho es pensar en lo que más pide el cliente a la hora de comprar: proximidad, y eso es lo que estamos haciendo, acercar el producto biológico al cliente, por eso tantas tiendas en tan poco tiempo".

Del sector biológico en Catalunya, Elías explica que Veritas representa una ayuda para todos "porque compartimos objetivos; independiente de las marcas, hay que luchar porque se divulgue el concepto biológico". También insiste en convencer a los productores para que elaboren sus productos y así poder bajar los precios actuales. "Bajar precios no es bajar márgenes; lo que hay que conseguir es dinamismo".



## Tiendas adheridas a Vida Sana en Catalunya

TIENDA	Producto fresco			Prod. cárnicos	Licores: vinos, cavas...	Cosmética e higiene	Librería	Complementos dietéticos	Comercio justo	Otros: textiles, artesanía...	Comida preparada para llevar
	Fruta y verdura	Leche y derivados*	Pan y bollería								
BIOALIMENTS NATURA. C/ Joan Prim, 177. Granollers Tel: 93 840 06 19	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BIO BIO BIO. Ramón i Cajal, 42 local 2 BCN Tel: 93 284 46 46	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BIOCENTER. Plaça el Pi, 5 Bellaterra Tel: 93 692 26 91	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
BIO SFERA. Sant Pere, 23 Sabadell Tel: 93 745 11 41	•	•	•	•	•	•	—	•	•	—	—
BIO GOURMET. Muntaner, 446 BCN Tel: 93 200 16 59	•	•	•	—	•	•	•	•	—	—	•
BLAU I VERD. C/ Tolrà, 29-31, local No 5 BCN Tel: 93 420 73 96	—	•	•	—	•	•	•	•	•	•	•
BOTIGA NANA. C/ Tauler i Servià, 4 Palamós (Girona) Tel: 97 260 06 75	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BOTIGA NANA. C/ Migdis, 95 Girona Tel: 97 242 64 05	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BOTIGA NANA. Av. Castell d'Aro, 62. Platja d'Aro. Tel: 97 282 50 85	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CENTRE BIOLÒGIC L'ARREL. Passeig Pere III, 91 Manresa Tel: 93 874 61 06	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CICLE VITAL. Cl. Font i Boet, 1. Caldes de Montbui Tel: 93 865 45 00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
COMMEBIO. Av. Sarrià, 32 Tel: 93 322 64 50	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
COMMEBIO. Gran Via de les Corts Catalanes, 539 Tel: 93 451 40 42	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
COMMEBIO. C/ Via Laietana, 28 Tel: 93 319 89 68	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
COMMEBIO. Gran Via de les Corts Catalanes, 603 Tel: 93 301 03 76	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—
ECO-DELICATESSEN. C/ Vallespir, 161 BCN Tel: 93 339 67 44	•	•	•	—	•	•	—	•	—	•	—
LA BIOLIVA. C/ Concepción, 15 Figueres Tel: 97 267 23 56	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—
LA TIERRA. C/ Rosselló, 154 BCN Tel: 93 451 53 53	•	•	•	—	•	•	•	•	•	•	—
L'ONDINA. C/ Sant Rafael, 19 Olot Tel: 97 227 01 36	—	•	•	—	•	•	•	•	•	•	•
NATUR DIET MURIA. Plom, 29 Local C-2 BCN Tel: 93 325 42 29	—	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
PRODUCTOS NATURALES BIOFARIGOLA DEL ESTAL. C/ San Eusebio, 62 BCN Tel: 93 200 61 27	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
VERITAS C/ Mandri, 15 BCN Tel: 93 211 46 38	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
VERITAS Passatge Senillosa, 3 BCN Tel: 93 205 80 20	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
VERITAS C/ Torrent de l'Olla BCN Tel: 93 416 01 69	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
VERITAS C/ Aribau, 95 BCN Tel: 93 453 26 51	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
VERITAS C/ Marià Cubí, 7-9 BCN Tel: 93 218 2383	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—
VERITAS C/ Joan Prim, 70 Granollers Tel: 93 879 68 75	•	•	•	•	•	•	•	•	•	—	—

• (SI) — (NO)

\* Yogures, quesos...

pre atento a dar las explicaciones pertinentes; "hay mucha confusión en los términos y es poca la gente que se cuida porque la escala de valores la tiene invertida: prefieren gastar más en cosas materiales que en comida".

En Granollers existe desde hace cuatro años Bioaliments. Aurora, junto a otros miembros de su familia, tienen las cosas claras: "en este mercado se necesita conciencia bio; se debe probar cada producto para dar un buen servicio al cliente". Por eso es que en su tienda las degustaciones son frecuentes.

Eco-Delicatessen es la tienda de Montse Tutusaus, abierta hace tres años y medio en Vallespir. Montse explica que en su zona hay tiendas de dietética pero en productos bio son los únicos de Vallespir. Vende carne biológica pero sólo por encargo; un producto que cada vez toma más fuerza entre los consumidores.

En la zona de Bellaterra se encuentra Biocenter. Gloria, su propietaria, abrió la tienda hace tres años y medio y hasta ahora es el único establecimiento bio de la zona. Aparte de la oferta biológica, allí se realizan talleres de jardinería, huerto, cocina, danza del vientre, salsa cubana, feng shui, cosmética natural...

Para terminar este recorrido, llegamos a la Botiga Nana, en Palamós, Girona. Joan Bonillo nos cuenta que se inició en el negocio montando un almacén especializado en suplementos deportivos, que fue el gancho para atraer a personas interesadas en el deporte y, además, en alimentarse bien. A ese proyecto le siguió el de Playa de Aro, su segunda tienda. A finales de enero de este año abrió su tercera tienda, esta vez en Girona ciudad; es la más grande de todas, con 300 m<sup>2</sup>. Esta expansión obedece, según nos lo explicó, a que cada vez hay más gente interesada en consumir productos bio. Pero, indudablemente, la razón de este crecimiento está en la política de precios bajos aplicados en las tiendas así como al carnet de descuento y al personal titulado en diferentes áreas de la salud, que atienden los establecimientos. "La gente toma confianza y prueba de ello es que actualmente tenemos entregados 8.000 'Biocarnets' en nuestras tiendas". Para junio tiene previsto abrir otra tienda en Vic. ■

**Ayda Ardila**

Periodista Asociación Vida Sana



**En BioCultura**

Viernes 30 de abril. 18 h. Sala 4

**Las tiendas de productos biológicos**

# Por una economía social

## ¿Por qué son más caros los alimentos "bio"?

Es costumbre escuchar a algunos detractores de la agricultura y de la ganadería biológicas señalar, con menosprecio, que los alimentos biológicos son más caros que los convencionales. Efectivamente, en la actualidad los alimentos biológicos son, en general, un 20/25% más caros que los convencionales. ¿A qué responde esa diferencia? ¿Quién tiene la culpa? Desde luego, ni los productores ni los consumidores son los responsables.

¿Por qué un alimento biológico es un 20/25% más caro que un alimento convencional? Habría varias razones a tener en cuenta. Pero, una vez más, nos vemos en la necesidad de, antes de meternos en camisa de once varas, señalar que la agricultura y la ganadería biológicas (y los sistemas de producción y elaboración asociados) producen alimentos saludables, ricos en nutrientes y sabrosos; protegen la salud de los agricultores y del consumidor; fertilizan la tierra y frenan la desertificación; protegen el medio am-

biente a escala local y global; favorecen la retención del agua y no contaminan los acuíferos; fomentan la biodiversidad; mantienen los hábitats de la fauna salvaje; no despiden energía y, por tanto, resultan coadyuvantes de gran trascendencia para frenar el cambio climático y dar respuestas factibles a las cuestiones que plantea la necesidad de un futuro sostenible. ¿Les parece poco? ¿Quién da más por menos?

### Economía y medio ambiente

En realidad, no es correcto decir que los

alimentos biológicos son más caros. Lo que ocurre es que existen alimentos convencionales que salen al mercado a precios reventados. Una de las principales razones por las que se da esta circunstancia tiene que ver con los costes medioambientales de la producción convencional. Efectivamente, la economía global y sus productos convencionales no internalizan los costes medioambientales o ecológicos. Hablando en plata, ¿qué significa esto? Significa que los daños medioambientales y de salud pública que conllevan la masiva utilización de plaguicidas en los cultivos, fertilizantes químicos, monocultivos industriales, antibióticos y hormonas en el ganado, condiciones de estabulación inhumanas, aditivos y colorantes... no los satisfacen los productores.

Hoy, sabemos que una parte de las altísimas tasas de cáncer que se dan en nuestra sociedad tienen que ver con la utilización de herbicidas y pesticidas de la agricultura convencional, que llegan al consumidor a través de alimentos de todo tipo. Estos biocidas químicos también contaminan las aguas y entran en la cadena trófica de formas indirectas, agravando problemas de salud pública. Diferentes estudios relacionan la toxicidad de diversos plaguicidas de uso masivo en la agricultura industrial con enfermedades degenerativas, alergias, vulnerabilidad del sistema inmunitario, esterilidad... Además, la utilización de estos productos químicos de síntesis también afecta a la fauna y a la flora de los ecosistemas agrarios. Los daños causados por la utilización de este tipo de productos son satisfechos por el erario público: es decir, por todos nosotros. Al no cumplirse el imperativo de que "quien contamina... paga", la Administración está subvencionando la producción globalizada y solventando sus problemas con el dinero de todos los consumidores, incluso con el de aquellos que no consumen productos convencionales.

### Un asunto coyuntural

Otra de las razones fundamentales por la que los productos biológicos resultan algo más caros tiene que ver con la ley de la oferta y la demanda. Las producciones masivas de alimentos manufacturados que llevan a cabo las industrias alimentarias convencionales les permiten reducir costos en



producción y distribución. Los productores biológicos cuentan con una pequeña clientela todavía y el mercado diseñado por la economía global no ha sido creado para favorecer a los pequeños agricultores, ganaderos, artesanos... La inexistencia de un mercado masivo de alimentos "bio" en nuestro país multiplica los costos de todos aquellos cuyas fórmulas productivas se mueven todavía en un sector artesanal o semiartesanal. Para entendernos, a la larga resulta más barato enviar sesenta camiones de hortalizas de Almería a Amsterdam que una tonelada de hortalizas biológicas desde Aragón a Barcelona.

En los productos más elaborados, el proceso es similar. Para los responsables de la empresa madrileña La Panata, que distribuye pan biológico de levadura madre a toda España, si el precio del pan biológico es más caro que el del pan blanco y/o integral convencional es por razones estructurales: "Aunque en aumento, el consumo de pan integral es aún muy pequeño en España. Esto hace que las molineras sean pequeñas y costosas, así como la fabricación y distribución. Si, además, este pan está elaborado con levadura madre como único fermento, obtendremos un pan de una calidad nutritiva muy superior al blanco o al integral convencional, pero la elaboración adquiere un alto grado de complejidad, encareciendo el producto. Hay que recordar que la elaboración de este producto es artesanal". Los responsables de La Panata indican que el libro "El pan en la alimentación de los españoles" (Madrid. Ed. Eudema), de Gregorio Varela y colaboradores, resume muy bien las razones coyunturales de la diferencia de precios entre unos productos y otros.

#### Calidad superior

En general, muchos de los productos convencionales de bajos precios en el mercado son de ínfima calidad, tanto en lo que concierne a productos frescos como a elaborados. El precio de un pollo criado en cuatro semanas no puede ser el mismo, obviamente, que el de un pollo criado en cuatro meses. El coste de un pollo que ha sido "inflado" con piensos basura no puede ser el mismo de un ave alimentada como Dios manda. Esa baja calidad afecta al contenido nutricional. Los productos convencionales son nutricionalmente deficientes. A diferencia de los productos al uso, los alimentos biológicos tienen menos agua y más materia seca, más vitaminas, fitonutrientes y minerales. Un estudio comparativo realizado en Dinamarca concluyó que los alimentos biológicos tienen de 10 a 50 veces más fitonutrientes. Otro estudio elaborado por la investigadora Virginia Worthington sostiene que en los productos bio-

lógicos hay más presencia de magnesio, vitamina C, hierro y fósforo. Los alimentos biológicos se elaboran siguiendo los ritmos más parecidos a los ciclos determinados por la Naturaleza. En el mundo estresado de hoy, indudablemente, eso tiene un valor añadido que hay que pagar.

Volviendo al ejemplo del pan, Diego Rivera, experto en producción alimentaria biológica de la As. Vida Sana, señala que "la harina biológica se vende completa. Es decir, incluye la harina, el germen y el salvado. Es un producto de gran calidad, muy diferente al de la industria convencional. La harina convencional, además de proceder de cultivos con pesticidas, no incluye el germen de trigo. Por tanto, es lógico que exista una diferencia, sobre todo, por el altísimo precio del germen de trigo en el mercado". Tanto en productos frescos como en productos elaborados, la diferencia de calidad de los productos biológicos a los convencionales es altísima. La diferencia que hay en los precios también es una diferencia de salud en el consumidor. Lo que uno se ahorra comprando productos baratos se lo gasta luego en consultas médicas o en suplementos nutricionales.

#### ¿"PAC" quién?

La mayoría de los agricultores que se dedican a la agroecología disponen de fincas de tamaño pequeño o pequeño-medio, sobre todo en comparación con las fincas de los grandes terratenientes de la agricultura industrial. La PAC (Política Agraria Comunitaria) subvenciona, sobre todo, a las grandes empresas y a los grandes monocultivos y no a las granjas familiares. Según ha denunciado Jerónimo Aguado, presidente de Plataforma Rural, "el 4% de los perceptores de ayudas de la PAC reciben el 40% de las mismas, lo que supone la friolera de 360.000 millones de las antiguas pesetas por año". Esto beneficia a empresarios como la duquesa de Alba, a cuyas arcas van a parar los fondos que tendrían que ser repartidos entre las explotaciones más familiares, ecológicas y locales. Para Aguado, "la PAC es un eslabón más de la cadena que permite el control del sistema agroalimentario internacional por un puñado de industrias multinacionales".

Se subvencionan las grandes fincas, la maquinaria pesada, la tecnología de punta... Mientras, el paro aumenta en las comunidades rurales, al igual que las condiciones precarias de empleo. La emigración del campo a las grandes ciudades es un fenómeno que no deja de gotear mientras que la alternativa biológica, que supone una posibilidad de repoblación para nuestros entornos campesinos más castigados,

es abandonada por la Administración: una política de apoyo publicitario haría crecer la demanda, pero, habida cuenta de la desidia gubernamental, son los propios empresarios del sector "bio" los que, haciendo un esfuerzo, se ven obligados a publicitar sus productos para dar a conocer las virtudes de la agricultura biológica entre la población.

#### Puntos de venta

Por último, también hay que señalar que otra razón por la que los alimentos biológicos son más caros tiene que ver con los puntos de venta. Un notable porcentaje de los productos "bio" se expende en tiendas de herbodietética y afines. En este tipo de establecimientos, creados no expresamente para la venta de productos alimentarios, el margen de ganancia suele ser algo mayor que en otro tipo de establecimientos. Entre otras cosas, porque la rotación de los productos de herbodietética es menor que los de consumo masivo. Con esto no queremos decir que los alimentos "bio" no tienen que venderse en herbolarios y tiendas afines, sino que, con un aumento de la demanda, muy probablemente los productos biológicos llegarán a más puntos de venta, tal vez con otros códigos comerciales, y los precios bajarán.

#### El precio justo

No en todos los casos, desde luego, pero, en general, podemos certificar que las empresas (sean agrícolas, ganaderas o elaboradoras) dedicadas a la producción orgánica... realizan también una tarea social. Fomentan, en buena medida, la economía local, las culturas autóctonas y una redistribución de los recursos equitativa. Es bien emblemático el caso de los productos biológicos del sector comercio justo. O las empresas agrícolas "bio" cuyo sistema financiero está basado en los patrones de la banca ética. Estos empresarios piden sus créditos y depositan sus ahorros en bancos cuyos fondos no se utilizan nunca para financiar proyectos que no sean ecológica y socialmente éticos.

Por todo lo dicho, cuando uno ha tomado verdaderamente consciencia del hecho de su importancia como consumidor para decantar la balanza hacia uno u otro lado, hacia la contaminación o hacia la regeneración, un 20% no es mucho. Para empezar a cambiar el mundo hacia un futuro digno para las generaciones por venir, no parece que ese porcentaje sea demasiado exigente. O, tal vez, es que nosotros no estamos dispuestos a casi nada... ■

Ángeles Parra

Directora de BioCultura

# Conocer nuestro hogar para pasar a la acción ecológica desde casa

En los últimos años, lamentablemente, la vivienda como necesidad básica, como refugio seguro, como espacio personal, ha dado paso a una vivienda que participa de lleno en la dinámica de agotamiento de recursos naturales y de derroche de energías no renovables y contaminantes; incluso, a una vivienda poco saludable para sus habitantes.

Quizá la vivienda ha pasado a ser un producto más del devorador mercado y nuestros edificios son contruidos tan sólo para maximizar los beneficios económicos, a corto plazo, de promotores y constructores, en lugar de considerar los beneficios económicos y ambientales de la sociedad global, a largo plazo. Sin embargo, quizá la vivienda se puede convertir también en una oportunidad para revertir esas tendencias insostenibles. Y esto requiere que pongamos en práctica nuestra sensibilidad ambiental desde casa.

Salvo grandes excepciones, la mayoría de nosotros habremos adquirido una vivienda más o menos convencional, alejada de la llamada arquitectura sostenible. No obstante, podemos ver cada edificio como un hogar potencialmente ecológico. Determinadas elecciones personales, pequeñas inversiones y hábitos cotidianos, multiplicados por los centenares de miles de viviendas que actualmente se construyen cada año, supondrían sin duda una reducción del impacto que generan los hogares, ya que éste reside en su edificación, pero también en su funcionamiento: en mantenerlas habitables y confortables, en los residuos que generan, o en la huella ambiental de sus ocupantes.

## Ecoauditorías

Para llevar la ecología a todos los rincones de nuestro hogar, nada como medir y analizar diferentes parámetros de la vivienda y sus repercusiones negativas sobre el medio ambiente. Las ecoauditorías en el hogar son una buena posibilidad para determinar en qué falla nuestra casa en el terreno ambiental y las mejoras que a corto o largo plazo podemos aplicar. El programa Ecocasa que ofrece Fundació Terra valora diferentes aspectos de los hogares respecto a sus implicaciones sobre el medio ambiente, en cuatro grandes bloques:

- Bioconstrucción: relación vivienda-entorno, posibilidades de aprovechamiento solar, materiales de construcción (desde los materiales estructurales a los materiales interiores que solemos escoger a conciencia, pero no siempre con el medio ambiente y nuestra salud en mente: pinturas, suelos, muebles...).

- Gestión de la energía y los recursos: eficiencia de la piel del edificio, sistemas empleados para climatizar la vivienda y obtener el agua caliente, consumo eléctrico de los aparatos del hogar, eficiencia de la iluminación y los electrodomésticos, energías renovables, gestión racional del agua.

- Hábitat sano: confort ambiental, confort acústico, electromagnetismo, contaminación interior.

- Hábitos ecológicos: participación en la recogida selectiva de residuos, compostaje casero, uso de productos ecológicos, integración de la vegetación en la vivienda.

Estos datos se obtienen tras una visita del técnico/a a la vivienda, de una duración de dos horas aproximadamente. Durante la visita se realizan mediciones con diferentes aparatos (termohigrómetro, sonómetro, monitorizador de consumo eléctrico, caudalímetro...) y asimismo se toma nota de características de los materiales, electrodomésticos presentes, y luminarias utilizadas, entre otros elementos. Se consultan también, si se dispone de ellas, facturas de la electricidad, el gas, o el agua recientes, y la memoria de calidades de la vivienda.

Tras el estudio de los datos obtenidos, se elabora la "receta ambiental" para la vivienda, que es enviada por correo. Esta pequeña guía ambiental personalizada incluye los elementos positivos y negativos observados en cada ámbito de la casa e, incluso, una puntuación y situación en una escala de compromiso ambiental de la vivienda. No es una puntuación definitiva, si no que nos puede animar a escalar puestos en la integración del medio



Foto: Fundació Terra

Hasta que no se mide no se sabe. Medición de caudal y presión del grifo del fregadero durante una auditoria de Ecocasa

ambiente en nuestra casa.

El contenido principal de la receta ambiental, sin embargo, son los consejos y propuestas de mejora, en forma de información práctica sobre cambios concretos a realizar, productos aconsejables, etc. Estos consejos son los que finalmente, si se ponen en práctica, aligerarán el peso que supone nuestra vivienda para el planeta.

Esta es una de las maneras posibles. Tener ganas de conocer nuestro hogar y aplicar mejoras para convertirlo en ahorrador de energía y agua (y posiblemente también dinero), en poco impactante en sus materiales, en usuario de energías renovables, en proveedor de un ambiente interior más saludable... Los medios para reducir nuestra presión sobre el planeta los tenemos a mano, los tenemos en casa. ■

Verónica Serrano  
Fundació Terra

**En BioCultura**

Viernes 30 de abril. 19 h. Sala 4  
**Reconocimiento de materiales y procesos de fabricación aptos para la bioconstrucción**

Durante todos los días de BioCultura:  
**Presentaciones y talleres en el EcoEspacio**

# "Alliance for Natural Health" defiende la medicina natural

Alarma y preocupación generan las acciones reguladoras de la Unión Europea, que llevarían a prohibir la gran mayoría de los productos que hoy pueden adquirirse libremente en los herbolarios y tiendas de salud natural. La "Alianza para la Salud Natural" ("Alliance for Natural Health" o ANH) considera que estas acciones atentan contra la salud y violan el derecho a elegir la forma de cuidarla; además, suponen la pérdida del empleo de miles de naturópatas y el cierre de muchos herbolarios y laboratorios. El 1 de agosto de 2005 entrarán en vigor estas medidas.

Tres directivas amenazan seriamente la salud en toda la Unión Europea: la nueva Directiva sobre Productos Farmacéuticos (directiva 2001/83/CE), la propuesta Directiva sobre Productos a base de Plantas Medicinales Tradicionales (modifica la directiva 2001/83/CE en lo relativo a plantas medicinales tradicionales) y la Directiva sobre Complementos Alimenticios (directiva 2002/46/CE). Se han elaborado bajo el pretexto de proteger a los consumidores de un supuesto peligro de los productos naturales y de facilitar la libre circulación de estos productos entre los estados miembros (las diferentes legislaciones de cada país en materia de complementos dietéticos hacen que productos permitidos en un país estén prohibidos en otro). Sin embargo, tendrán justamente el efecto contrario:

La nueva Directiva Europea sobre Productos Farmacéuticos ha ampliado la definición de "fármaco", de manera que cualquier sustancia que "reestablece, corrige o modifica" alguna función en el organismo pasa a ser



FOTO: BIOARCHIVO

**La gran mayoría de los fármacos son sustancias químicas artificiales (no presentes en la naturaleza) y tóxicas que pueden producir grandes daños a quienes las consumen. Los complementos dietéticos y las plantas medicinales, en general, son mucho más inocuos, asimilables y efectivos que las sustancias sintéticas**

considerada medicamento farmacéutico y, como tal, de venta exclusiva en farmacias.

La directiva se aplicará indiscriminadamente a todos los productos presentes en la Unión Europea que cumplan la nueva definición, lo cual es completamente abusivo porque todo lo que ingerimos, incluidos los

alimentos y el agua, modifica alguna función en nuestro organismo, por lo que esta absurda nueva definición convertirá en fármacos, incluso si otras directivas europeas consideran que no lo son, a miles de productos que no tienen nada que ver con ellos. Tal es el caso de los complementos dietéticos, que no atentan contra nuestra salud, como sí lo hacen la mayoría de conservantes, colorantes, ... permitidos por la ley.

## Evidencias científicas

Dos Premio Nobel, el ya fallecido Linus Pauling, catedrático de Química de la universidad de Stanford (Estados Unidos) y uno de los pioneros de la medicina ortomolecular, y Sydney Brenner, fundador del "Instituto de Ciencias Moleculares" de Berkeley (California) y miembro del Consejo Científico Director del

Instituto de Astrobiología de la NASA, han testimoniado la eficacia y seguridad de vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos, plantas y otras sustancias relacionadas con la nutrición y la importancia del enfoque nutricional en el cuidado de la salud.

En el caso de las plantas, ninguna podrá venderse fuera de las farmacias y, aún así, la Directiva Europea sobre Productos a base de Plantas Medicinales Tradicionales establece que sólo aquellas de las que se conozca un uso tradicional mínimo de 15 años en la Unión Europea y 30 en cualquier lugar del mundo podrán evitar los costosos trámites requeridos para su comercialización como medicamentos, lo que dejará fuera a decenas de plantas de extraordinarias propiedades y cuya seguridad

está avalada por un uso milenario en otras partes del mundo simplemente porque, en la Unión Europea, empezaron a usarse hace menos de 15 años.

Estas regulaciones también cerrarán la puerta a toda posible innovación, lo que asegura que se mantendrá en el futuro la ilegalización del derecho de elección en la salud y se impondrá un bloqueo cultural y científico que condena el enriquecimiento de la sociedad europea a este nivel y el avance del sector de la medicina natural en Europa. ■

**Carlos Viñas**

*Miembro de la Junta Consultiva de ANH*

## Lucha continua en defensa de la salud

Desde 2002, la organización paneuropea e internacional Alliance for Natural Health lucha para reformar la legislación europea y asegurar la disponibilidad permanente de productos naturales de calidad y la continuidad de la innovación en los mismos. Su actuación está resultando esencial para evitar la "medicalización" de todo el sector de la salud; su intervención en la Comisión Europea y en el Parlamento Europeo, el pasado diciembre en Estrasburgo, detuvo el proceso que otorgaba a la Directiva de Productos Farmacéuticos total supremacía sobre cualquier otra ley y amenazaba con convertir en medicamento cualquier complemento dietético. Recientemente, ha obtenido una victoria histórica en la primera fase de su acción legal contra la Directiva de Complementos Alimenticios de la Unión Europea.

Para obtener más información o colaborar: [www.alliance-natural-health.org](http://www.alliance-natural-health.org)  
[robv@alliance-natural-health.org](mailto:robv@alliance-natural-health.org), [davidh@alliance-natural-health.org](mailto:davidh@alliance-natural-health.org),  
[carlosv@wanadoo.es](mailto:carlosv@wanadoo.es), [emma@holisters.com](mailto:emma@holisters.com)



**En BioCultura**

Sábado 1 de mayo. 19 h. Sala 2  
**Terapias naturales y las directivas de la Unión Europea: ¿amigos o enemigos?**

# The Ecologist contra la confusión mediática

## ¡No necesitamos alimentos transgénicos!

Ante la peculiar argumentación de especialistas que han publicado y continúan publicando análisis descuidados y/o "codificados" sobre la inminente necesidad de los organismos modificados genéticamente (OMG's), la revista The Ecologist adelanta una campaña informativa que quiere poner un poco de luz ante tanta confusión.

Algunas ideas que se vienen popularizando no son del todo correctas, incluso resultan ser totalmente falsas. Revisemos brevemente algunas de ellas:

1) **"Las semillas transgénicas son descubrimientos indispensables y necesarios para alimentar al mundo, proteger el ambiente y reducir la pobreza en los países en desarrollo"** (CEO de DuPont). El problema del hambre en el mundo no es la falta de alimento, sino la pésima distribución de éste; las multinacionales agroalimentarias afirman que su objetivo principal no es hacer negocio sino alimentar a la población mundial, pese a que la tecnología *Traitor* (1999) sobrepasa drásticamente la naturaleza genética de los vegetales al inducirlos a una permanente dependencia agroquímica; las patentes (Monsanto: WO 9744465, o Astra/Zeneca: 5789214) revelan que se están desarrollando semillas suicidas (*Terminator*) con características (*Traitor*) que pueden ser activadas o desactivadas por sustancias "reguladoras" mezcladas en los agroquímicos de las mismas multinacionales.

2) **Los problemas particulares del Sur se vienen resolviendo desde la investigación pública.** Como el registro de patentes lo demuestra, la mayoría de la investigación en OMG's es realizada por el sector privado, aunque, en efecto, las instituciones de investigación pública tienen información estratégica sobre los principales cultivos en el mundo. El financiamiento de las instituciones públicas en el Sur es particularmente recortado y reemplazado por capital privado, a través de liberalizar el sector de ciencia y tecnología. Por ejemplo, desde préstamos condicionados del Banco Mundial (caso del Consejo Nacional en Ciencia y Tecnología - Conacyt en México). Consulte Delgado, 2002.

3) **"Los riesgos sanitarios o catastróficos ambientales son inexistentes"**. En cuanto a los riesgos para la salud humana, son ya numerosos los casos de reacciones alérgicas. La soja transgénica de Pioneer causó, en EE.UU., la muerte de 27 personas y más de 1.500 afectados. La papa transgénica, en una investigación con ratones, mostró que altera el sistema inmunológico y retarda el crecimiento... En costos ambientales: contamina-

ción genética de especies mexicanas endémicas de maíz en nueve estados, dada a conocer por el equipo de científicos de la Universidad de Berkeley. Otro estudio realizado en Gran Bretaña concluyó que hay una fuerte reducción de la flora herbácea aledaña a los cultivos de transgénicos de remolacha y colza.

4) **Los OMG's permiten introducir características novedosas y benéficas como la resistencia a plagas y estrés, aumentando la productividad y reduciendo el consumo de insecticidas.** Varios especialistas y agricultores han señalado que el uso de semillas transgénicas, a pesar de aumentar la productividad en algunos casos, generalmente incrementa los costos. Ello se debe, o bien como resultado del pago de la semilla modificada, y/o a consecuencia de un incremento en el uso de otros agroquímicos. Investigaciones sobre el tema señalan que la soja transgénica requiere mayor volumen de herbicidas, un promedio del 11% más, y produce menos que la soja convencional (2 a 8% menos). En el caso del maíz, en el periodo 1996-2001 alcanzó 659 millones de dólares extra por la semilla transgénica, mientras que el valor del volumen adicional producido fue de 567 millones de dólares. Es decir, perdieron 92 millones de dólares.

5) **Las semillas y alimentos transgénicos pueden ofrecer la solución a los problemas nutricionales y de hambruna del planeta.** El caso del arroz dorado (con vitamina A) contribuye tan poco en la dieta que sería necesario comer nueve kilos diarios para alcanzar las cantidades recomendadas; la patata enriquecida con proteínas sólo registra un incremento de aproximadamente 0.7% (pasando de 1.98 a 2.5%). Hay que dar la posi-



Foto: CONSUMEHASTAMORIR

La incertidumbre frente a los transgénicos se incrementa con la información errada de los medios de comunicación que no hacen otra cosa que crear más confusión

bilidad a las poblaciones de diversificar su dieta, con verduras, frutas y toda la gama de alimentos necesarios, y esto no se resuelve con transgénicos sino con un reparto justo de las riquezas del mundo.

6) **Los movimientos anti-transgénicos se oponen al desarrollo de la tecnología de modo irracional ya que descartan radicalmente y en paquete todo tipo de manipulación genética.** Los movimientos campesinos y de otros sectores sociales, del Norte y del Sur, no rechazan la tecnología *per se*, sino un tipo peculiar de ésta, debido al grado de incertidumbre, los pocos beneficios palpables para la sociedad y los peligros e implicaciones ecológico-sociales que ya se dejan ver. ■

**Gian Carlo Delgado Ramos**

es autor de *La Amenaza Biológica* (Plaza y Janés, 2000) y colaborador de *The Ecologist*

El artículo completo se encuentra en la web de The Ecologist: [www.theecologist.net](http://www.theecologist.net)

En BioCultura

Viernes 30 de abril. 19 h. Sala 5  
**Los cultivos transgénicos: ¿sueño o pesadilla?**  
 Sábado 1 de mayo. 16 h. Sala 4  
**No necesitamos alimentos transgénicos**

### Entidades que apoyan la campaña:

Amigos de la Tierra, Greenpeace, Asociación Vida Sana, Plataforma Rural, Asociación de Agricultura Biodinámica de España, SEAE (Sociedad Española de Agricultura Ecológica), FA-BIO (Asociación Española de Transformadores y Comercializadores de Productos Biológicos), Asociación Comité Andaluz de Agricultura Ecológica, Associació d'Amics de l'Escola Agrària de Manresa, Associació d'Acció Creativa per a la Solidaritat, ALIECO, Mels Pagès, Noemi Abad y Ricardo Natalichio. Directores de la revista Ambiente y Sociedad y de Ecoportal.net (Argentina)

# El placer de dejar de fumar

El Dr. Miquel Masgrau i Bartis, autor del libro "El placer de dejar de fumar", alude en esta entrevista a los problemas sanitarios que genera el consumo masivo de tabaco. También propone soluciones y, sobre todo, reflexiones... ¿A quién benefician nuestras "adicciones"?

**VIDA SANA:** ¿Por qué es un placer dejar de fumar?

**MIQUEL MASGRAU.** Porque fumar es una dependencia y cuando te liberas de algo que te somete, la sensación posterior es placentera; de libertad, después de la esclavitud a un hábito insano, y poco estético. Cuando se deja de fumar, se produce una explosión de vitalidad; se recuperan los sabores de los alimentos, el olfato, y se incrementa la energía y la capacidad físicas. Pero el mayor placer es desprenderse de una dependencia que no da nada y sólo roba salud, autonomía y dinero.

**V.S.** Siempre se ha fumado, incluso en algunas culturas era considerado un rito sagrado. ¿Qué ocurre ahora?

**M.M.** El tabaco era una planta sagrada en América. Para los indígenas era un acto de amistad, de negociación, de diálogo, un instante de paz compartido; formaba parte de tratamientos medicinales y fue así como se introdujo entre nosotros. El fumador compulsivo de hoy no tiene nada que ver con el indígena ni con el anciano, que contemplaban el paso del tiempo fumando tranquilamente. La "droga" que se ofrecía a las divinidades fue profanada y pasó a popularizarse debido a sus propiedades embriagadoras y narcotizantes, hasta convertirse en un problema social por su carácter adictivo. Las dosis de hoy son más pequeñas y permiten inspiraciones más profundas que llegan al cerebro y que le exigen al fumador un ritmo, en un ambiente generalmente estresante.

**V.S.** Hay muchas personas mayores que dicen haber fumado toda la vida sin sentir la mínima molestia. ¿Cuál es la explicación?

**M.M.** Antes era frecuente que fumadores habituales llegasen a edades avanzadas pero el nuevo estilo de vida y el tipo de cigarrillos actuales han acortado esa legendaria longevidad. Los cigarrillos de hoy contienen un arsenal de productos químicos como los alquitranes, asociados con el cáncer de pulmón; quien fuma un paquete cada día hace pasar por sus bronquios casi un litro de alquitrán al año.

**V.S.** ¿Qué más tiene el tabaco que no separamos?

**M.M.** Si bien es cierto que la nicotina es una de las sustancias vegetales más tóxicas que se conocen, no es la única. El monóxido de carbono del tabaco viene a reemplazar el oxí-

geno, ocasionándole al fumador asfixia crónica. Otros son: bióxido de carbono, nitrosaminas volátiles, óxidos de nitrógeno, ácido cianhídrico, cianuro de hidrógeno, derivados del azufre y de los nitritos, hidrocarburos alifáticos como el metano, arsénico, plomo y hasta formol. Aparte de que la planta de tabaco está sometida, como muchas, a cultivos intensivos con abonos químicos y pesticidas. Según la Food and Drug Administration, los fabricantes manipulan su composición añadiendo sustancias como el amoníaco, para crear más adicción.

**V.S.** Cómo convencer a los fumadores del peligro que implica fumar, cuando la mayoría de ellos argumenta que el tabaco los relaja, que es digestivo...

**M.M.** Todos estos son tópicos que fabrica la industria del tabaco; todo el mundo conoce los riesgos y, por lo que parece, son poco disuasorios. No puedes dejar el tabaco mientras pienses que estás dejando algo bueno. Pensar que el tabaco reduce la ansiedad y el estrés es absurdo porque es el tabaco el que produce esta ansiedad, el que alimenta este círculo vicioso que impide que el sistema nervioso recupere el equilibrio. El tabaco crea un estado de nerviosismo que sólo se relaja momentáneamente con un nuevo cigarrillo.

**V.S.** ¿Qué opina de las campañas institucionales para dejar de fumar, tipo "el tabaco mata"?

**M.M.** No funcionan y la mejor prueba es que el consumo mundial aumenta un 1% cada año. Son campañas contradictorias porque alertan del peligro de uno de los productos de consumo más distribuido en el mundo. Así, mientras se culpabiliza a los fumadores, los jóvenes se incorporan en masa al hábito. La amenaza de enfermedades impresiona mucho más a los mayores que a los jóvenes; presentar el tabaco como un factor de riesgo a una edad en la que el riesgo es atractivo resulta contraproducente si lo que se quiere es acabar con el tabaco.

**V.S.** Si fuera el responsable de este tipo de campañas, ¿qué mecanismos adoptaría?

**M.M.** Dejar el miedo; dejar las estadísticas terroríficas; especificar qué ingredientes tiene el tabaco; cuál es su fórmula secreta. Denunciar el tabaco como producto tóxico, y al Estado que es el que subvenciona y saca provecho -cerca del 75% de lo que se paga por



Contraportada de "El placer de dejar de fumar"

cada cajetilla va a las arcas del Estado-. Que el fumador entienda que le están tomando el pelo porque detrás de todo esto hay fuertes intereses materiales que se oponen a la divulgación de los peligros del tabaco, como son: el trabajo que produce, los millones que crea y los saneados ingresos que proporciona.

**V.S.** ¿Qué opina de las ayudas a dejar de fumar? (chiclets, parches de nicotina, homeopatía, psicoterapia...)

**M.M.** No son efectivas y además, muchas de ellas son tóxicas. Dejar de fumar es una cuestión mental. Hay que tener las cosas claras y una vez se entiende, no hacen falta sustitutos. Como alternativa, recomiendo terapias naturales como la homeopatía, el hipnotismo, los masajes y la acupuntura.

**V.S.** En la conferencia que dará en BioCultura, expondrá la forma más fácil de dejar de fumar. ¿Cuál es?

**M.M.** La reflexión es lo único que puede dar sentido a este proceso. Hay que entender cómo funciona el tabaco, pero no el daño que hace, sino cuál es la naturaleza de este placer y por qué existe la creencia de que es tan difícil dejarlo. Es como subir una montaña escarpada, si no conoces el sendero te pierdes y acabas desistiendo; con el libro, así como con la conferencia, la intención es mostrar el camino que lleva a la cima. ■  
[masgrau@masgrau.net](mailto:masgrau@masgrau.net)

Redacción

**En BioCultura**  
Sábado 1 de mayo. 18 h Sala 3  
El placer de dejar de fumar

## El mercado bio

La falta de apoyo institucional, ausencia de información al consumidor sobre qué es un producto biológico, la escasa difusión a través de los medios de comunicación, son algunos de los problemas que hacen de España un país productor más que consumidor y que, por consiguiente, impiden el desarrollo de un mercado nacional con estructuras comerciales sólidas.

Las tres cuartas partes de la producción biológica española se destinan al comercio intracomunitario en tanto que el consumo interno está alrededor de 0,13% del gasto total en alimentación, con ventas cercanas a los 81,3 millones de euros. Estas cifras dicen claramente cuál es la situación del mercado biológico español y lo mucho que falta por hacer para dinamizarlo. El reto para las personas y empresas que apuestan por el sector biológico empieza por informar al consumidor de la existencia del producto biológico, explicándole qué es y cuáles son los certificados de producción biológica emitidos por los organismos oficialmente reconocidos tanto en España como en Europa o en el resto del mundo. La promoción de las

producciones biológicas debe apoyarse siempre en los dos grandes grupos de ventajas que ofrece al consumidor: en el terreno de la salud y en el del medio ambiente.

### Sectores claves

- Tiendas y locales especializados en productos biológicos
- Tiendas de dietética. Han sido, en muchos casos, los primeros puntos donde se han encontrado productos bio.
- Supermercados y grandes superficies. Representan un segmento de rápido crecimiento en los últimos años; las gamas de más interés y mayor venta son las frutas, verduras frescas y lácteos.
- Restaurantes. Existen los propiamente biológicos; los vegetarianos que incorporan cada vez más ingredientes procedentes de cultivo biológico; y los restaurantes convencionales que incorporan en sus cartas algunos productos biológicos, principalmente vinos y aceites.
- Los "box schemes" o sistemas de cajas. Los compradores aceptan por periodos continuados el adquirir a precio fijo una o varias cajas de frutas y verduras variadas a la semana, de contenido no predeterminado, dependiendo de las estaciones y de la disponibilidad del momento. Este sistema está muy

popularizado en Inglaterra, en EEUU y en Japón, donde se denomina Teikei o co-asociación. En EEUU, por ejemplo, 19.000 agricultores venden sus producciones exclusivamente en mercados directos.

- Las agrupaciones de consumidores. Bajo la forma de cooperativas con o sin local abierto a socios y/o público; como secciones de consumo de asociaciones, escuelas u otras entidades; o como grupos vinculados a productores.
- Una variante de la comercialización directa es la venta en mercados ambulantes, que llegará a representar en algunos países una parte básica de la imagen del sector.
- En un porcentaje notablemente más alto que en el sector "convencional", la venta directa es la primera opción que muchas veces se plantea el agricultor o ganadero. Las posibilidades van desde la venta en la propia finca, hasta los mercados semanales y las cada vez más numerosas ferias.
- La restauración colectiva y pública tiene un gran potencial para la agricultura biológica, como lo está demostrando el caso de Italia, donde el avance de los ingredientes biológicos en los comedores públicos es visible mes a mes, desde que se promulgó la legislación que lo favorecía. ■

Redacción

## ConsumeHastaMorir

Actualmente, la mayoría de la publicidad se encarga de mostrarnos una realidad deformada, tratando de que el ciudadano consuma sin límites todo tipo de productos sin reflexionar en los posibles impactos o perjuicios que puedan causarse a personas, al medio ambiente, a otras culturas...

El ciudadano feliz, desde pequeño hasta el final de sus días, ha de consumir todo tipo de productos. Hoy se vende y se consume absolutamente de todo: viajes, votos, salud, cuotas de pesca, agua, felicidad, sexo, seguridad, inversiones, deportes, aventuras, derechos, niños (tema controvertido de las adopciones), patentes sobre la naturaleza...

Así, el consumo se convierte en consumismo, es decir, en un desenfreno por comprar bienes y servicios que, en muchos casos, se acumulan sin una utilidad concreta ni mucho menos necesidad por parte del usuario pero que se nos venden con el fin de conseguir esa felicidad y confort anhelados, con el consiguiente deterioro de los medios en los que vivimos (aire que respiramos, agua que nos da vida, suelos contaminados), un agotamiento de recursos y la explotación de personas.

### Contrapublicidad

En respuesta a la presión que los distintos medios de comunicación ejercen continuamente sobre los ciudadanos, intentando vendernos de todo, surge ConsumeHastaMorir, CHM, un grupo de trabajo de Ecologistas en Acción de Madrid compuesto por profesionales que, desde ámbitos tan diversos como el diseño gráfico, la ecología, la publicidad, o las nuevas tecnologías, utilizando las técnicas y recursos de estas áreas, y aderezados con toques de ironía, desarrolla un trabajo de elaboración de material gráfico, audiovisual y escrito basado en la crítica y la contestación social hacia la publicidad que se hace actualmente.

Se trata de una idea creativa que utiliza el lenguaje de la publicidad para mostrar todo aquello que ella no dice. En la dirección [www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com) se expone la colección de anuncios gráficos (carteles, iconos), audiovisuales (vídeos, cortos, animaciones), artículos explicativos, actividades y enlaces con otras direcciones análogas.

Lo que persigue CHM es generar una reflexión sobre la sociedad de consumo en la que vivimos, utilizando uno de sus propios instrumentos, la publicidad, para mostrar hasta qué punto se puede morir consumiendo; comunicar e informar a la sociedad, llamar la atención, provocar, incentivar a los consu-



La contrapublicidad aporta su propio mundo de marcas inventadas y parodiadas, eslóganes provocativos que restan verosimilitud al soporte publicitario en el que se encuentran

midores por medio de la contrapublicidad, para que, con un comportamiento adecuado, se consolide en nuestra sociedad una cultura de consumo informado, crítico y responsable. ■

ConsumeHastaMorir.com  
Ecologistas en Acción- Madrid

**En BioCultura**  
Sábado 1 de mayo. 19 h Sala 3  
Consumo y contrapublicidad

# Isla del Algodón Ecológico en BioCultura

Por segunda vez en BioCultura, y por primera vez en la edición de Barcelona, más de 15 empresas, la mayoría artesanas y nacionales, han escogido a BioCultura como punto de encuentro para compartir las experiencias del sector del algodón ecológico. La Isla del Algodón Ecológico es el lugar de reunión.

El cultivo del algodón es uno de los más importantes del mundo y provee de aproximadamente la mitad de los requerimientos de fibra a nivel global. También es amplia la contaminación y la degradación del suelo que su cultivo lleva asociados, pues aunque sólo representa el 3% de la tierra cultivada, utiliza el 20% de los pesticidas que se consumen en el mundo. Muchos de ellos son insecticidas y defoliantes con una toxicidad elevada que, además de perjudicar al medio ambiente afectan seriamente la salud de las personas. Una tercera parte del algodón que se comercializa en el mundo está manipulada genéticamente.

En España algunos artesanos y pequeños empresarios se han animado a trabajar el algodón ecológico (ver recuadro).

## Las diferencias

Lo que diferencia a un algodón convencio-

### EMPRESAS QUE OFRECEN PRODUCTOS DE ALGODÓN ECOLÓGICO EN ESPAÑA

EMPRESA / MARCA	LOCALIDAD	TEL / FAX
Domo Art	Terrassa	93 785 51 05
El Cuc Natural	Oliva (Valencia)	96 283 95 08
Rat Rata	Girona	97 222 22 78
Artesanía Silvestre	Ontinyent	96 291 05 66
El Quetzal de las Indias	Madrid	91 365 11 68
Uxia	Rubielos de Mora (Teruel)	97 880 42 87
Terrytowel	Centelles (BCN)	93 881 08 75
Expresión Andina	Mataró (BCN)	93 790 78 44
Carretera y Manta	Ezcaray, La Rioja	94 142 73 45
Fox-Fibre Colorganic	Mataró	93 757 68 87
Teixidors SCCL	Terrassa	93 783 11 99
El Osito Feliz	Sevilla	90 251 11 27
Maximón	Dona/Maria (Navarra)	94 839 30 67
Ecopeque	Madrid	91 400 84 08
Easycare	Barcelona	93 407 04 14
Kangur	Barcelona	93 325 37 85
Bebés Ecológicos	Almería	95 013 57 00

nal de uno ecológico está, básicamente, en el mantenimiento de la fertilidad del suelo y los métodos de control de plagas. Los productores ecológicos utilizan diversas técnicas para preservar y aumentar la fertilidad del suelo como el compost, los abonos verdes y el mantenimiento de una cubierta vegetal durante el invierno; también, realizan rotaciones con el fin de diversificar las producciones y gestionar mejor los ciclos de nutrientes. El control de plagas se consigue mediante agentes de control biológico como depredadores naturales, parásitos y parasitoides; otras medidas culturales que ayudan al control de plagas son las rotaciones, la gestión del agua y, cuando es necesario, la utilización de pesticidas de origen natural. ■

Redacción

#### Direcciones de interés:

- Fox Fibre Colorganic [www.fox-fibre.com](http://www.fox-fibre.com)
- Matèria (Teixidors). Valldoreix, 22 Sant Cugat del Vallès, Barcelona.
- Easycare [www.easycare.at](http://www.easycare.at)



## En BioCultura

Domingo 2 de mayo. 19 h. Sala 2  
**Problemática humana y medioambiental del algodón convencional**

Curso de Reflexoterapia Facial  
*Lone Sorensen López, Reflexoterapeuta*  
Creadora de la "Reflexología Facial terapéutica" y "Terapia Temprana" (Reflexoterapia para niños). Escritora del libro REFLEXOLOGIA FACIAL I. 25 años de experiencia en Reflexoterapia. Escuelas en Copenhague, Estocolmo, Gotemburgo, Londres, Buenos Aires y Barcelona.

Curso de Reflexoterapia Podal básica y superior  
*Lone Sorensen López*  
Nivel de enseñanza de la escuela oficial de Reflexología podal de Dinamarca.

Curso de Anatomía, Fisiología, Neurología y Embriología  
*Marcelo López*  
Orientado a terapeutas en el área de terapias complementarias.

Curso de Reflexología Facial orientada a la cosmetología  
*Lise Maria Johnsen (Dinamarca)*  
*Maria Luisa Roa (España)*

*Titulo Armado por escuela oficial de Dinamarca*

ORGANIZADOR DEL CONGRESO INTERNACIONAL DE REFLEXOTERAPIAS Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS BARCELONA 2004.

**Instituto de Reflexología Facial & Podal**  
C/ Lope de Vega 6, 1º 2º  
08005 Barcelona, España  
(0034) 93- 266 3403 / 625788305  
sorensensistem@post.efe.de  
www.zonesistem.dk

Calefacción Central Eléctrica Ecológica y de Bajo Consumo

**ELKAtherm**

Tecnología Alemana  
Sin obras - Sin tuberías  
Sin Mantenimiento  
Ahorre hasta un 60% en Electricidad  
**10 AÑOS DE GARANTÍA**

Si desea más información escriba o llámenos

**Serec, s.l. Haustechnik**  
Avda. Penedés, 18  
E-08800 Vilanova i Geltrú - Barcelona  
Tel.: 902999371 / 938140176  
Fax: 93 811 56 94  
comercial@serec.jazztel.es

# Evolución del comercio justo en Catalunya

A finales de marzo Setem Catalunya presentó en Barcelona el informe *El comerç just a Catalunya. Informe 2000-2002*. Es el primero que se hace en España sobre la evolución y características del comercio justo, con datos cuantitativos y cualitativos de este movimiento que toma fuerza en el mundo y se posiciona en España.

El informe *El comercio justo en Catalunya* recoge datos del sector 2000-2002 así como datos cualitativos del movimiento del comercio justo en Catalunya, que empezó a principios de los noventa. Según explicó Nina González, coordinadora del informe, se prevé presentar un informe anual y estatal a partir de 2005, siempre coordinado por Setem, que incluya un análisis completo de los datos del comercio justo en todo el país. El informe actual está cofinanciado por la Generalitat de Catalunya, la Fundació Un Sol Món y Fons Català de Cooperació al Desenvolupament.

González destacó de este informe un estudio sobre la viabilidad de introducir cláusulas sociales en los concursos públicos, "de cara a lograr que las ONG's y los gobiernos puedan hacer proposiciones para impulsar el sector del comercio justo". Los resultados se

publican en el III capítulo del informe.

El capítulo I es introductorio. Da una visión del comercio justo bajo una perspectiva meramente ética, así como el porqué de su existencia. El capítulo II ya entra a hablar del comercio justo en Catalunya, en el periodo 2000-2002, haciendo un recorrido por la historia del movimiento en Catalunya.

## Productos representativos

Además de los puntos de venta, el comercio justo ha penetrado en el sector de la restauración, básicamente en las máquinas automáticas, catering, bares y restaurantes. El café continúa siendo el producto estrella del comercio justo. Comparando el volumen de ventas del café en Catalunya con el conjunto del Estado, en 2002, éstas suponen el 14% del total con 1.633.363 euros. Sin embargo, las artesanías (textiles, complementos y juguetes) son los productos que más han contribuido al volumen total de ventas, en parte porque el precio de estos artículos es más elevado que el de los alimentos. En segundo lugar está el café y en tercer lugar los productos elaborados, en particular el chocolate que, junto con el café, son los productos de consumo cotidiano. De otra parte, el azúcar es

el producto que ha experimentado el incremento más significativo, ya que en tres años ha duplicado el volumen de ventas hasta alcanzar los 59.268 euros.

En el mundo, el comercio justo representa el 0,01% del comercio mundial; tiene 64.800 puntos de venta y da trabajo a más de 5 millones de personas. En Europa, las ventas llegan a los 260 millones de euros, con un crecimiento del 30% entre el periodo 1998 y 2001. Existen más de 43.000 supermercados en donde se pueden encontrar productos de comercio justo. ■



## En BioCultura

Sábado 1 de mayo. 15 h. Sala 2

**Convivencia en Chiapas con los productores de café**

Domingo 2 de mayo. 18 h. Sala 7

**Comercio justo para una ropa justa: la lucha por los derechos laborales de los trabajadores textiles**

Domingo 2 de mayo. 19 h. Sala 3

**El comercio justo en Catalunya. Informe 2000-2002**

## REGLAMENTACIÓN

### Sólo semillas bio

En enero pasado se cumplió el plazo que permitía el uso de semillas convencionales en la agricultura biológica. A partir de ahora los agricultores deberán utilizar semillas biológicas siempre que sea posible. Para determinar la disponibilidad de semilla biológica se ha establecido en la normativa un anexo en el que se recogen las especies y variedades de las cuales se considera que hay suficientes existencias. Además, cada estado miembro se ha comprometido a elaborar una base de datos con las empresas que comercializan semilla biológica. Sin embargo, en la práctica las cosas se presentan menos favorables dado que en la actualidad no existen en nuestro país estudios sobre la demanda de semillas biológicas; la base de datos elaborada por el Ministerio de Agricultura es insuficiente y hay una importante falta de variedad de semillas biológicas.

COAG, SEAE y la Red de Semillas/Plataforma Rural, así como los miembros de IFOAM España se oponen al establecimiento de cualquier lista de especies en el Anexo I del nuevo Reglamento 1452/2003, que entró en vigor el 1 de enero debido, entre otras cosas, a la dificultad actual de conocer la oferta y las necesidades del sector.

En la campaña que han iniciado todas estas organizaciones, se insiste en que las excepciones establecidas para el uso de semilla convencional no tratada, deberán limitarse al mínimo de tiempo posible. En cuanto a la importancia de mantener una mayor biodiversidad de variedades en agricultura biológica, destacan los siguientes aspectos:

- Un anexo realista debe contemplar las variedades dentro de cada especie y no sólo una lista general de especies.
- Es prematuro introducir algunas especies o variedades en el Anexo 1 (Reg 1452/2003 de 14 de agosto), sin que la base de datos nacional haya estado funcionando por lo menos un año y sin que antes se

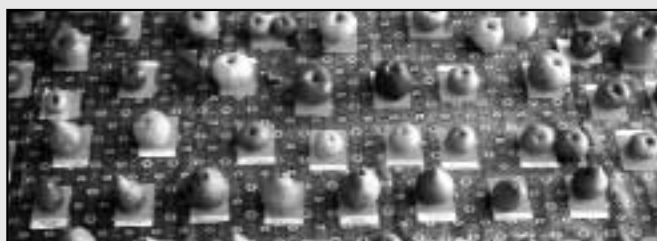


Foto: BioArchivo

haya realizado un estudio en España sobre la demanda de semillas.

- Resulta legalmente incoherente incluir cualquier especie en el anexo 1, en tanto las modalidades de la aplicación de la Directiva 98/95/EC sobre Conservación de Variedades y sus mezclas y/o adaptada a la agricultura biológica, así como los criterios de calidad de las semillas autorizadas para producción biológica no se hayan definido. Esto es necesario, en especial, cuando se trata de mezclas de semillas que requieren distintas modalidades para su mejora y comercialización como tales mezclas (y no como mezclas de variedades mejoradas separadamente).

- Es necesario establecer medidas para asegurar que las semillas estén libres de organismos modificados genéticamente (especialmente en maíz y soja).

El sector reclama apoyo económico para el trabajo de estimación de las deficiencias en semillas ecológicas, puesto que ello redundaría positivamente en el proceso de toma de decisiones, en el cual debe estar incluida una representación amplia del sector. Por todas estas razones, resulta poco realista y algo prematuro establecer una lista en el Anexo 1, aún para ser aplicado en 2005. ■

Redacción



## En BioCultura

Domingo 2 de mayo. 13'30 h. Sala 2

**La recuperación de semillas autóctonas**

## Las vacunaciones masivas a debate ¿Son realmente necesarias?

Con este título será presentado en Biocultura el libro escrito por el Dr. Juan Manuel Marín Olmos sobre esta práctica tan extensa y popular pero a la vez tan desconocida, no sólo por la población en general sino también por la gran mayoría de profesionales relacionados con las ciencias biosanitarias.

Las vacunaciones sistemáticas son presentadas como uno de los logros más importantes de la medicina preventiva. Esta idea ha calado profundamente entre la población, contribuyendo a la génesis del llamado "mito vacunal". Aunque existen otros, los elementos centrales que fundamentan el mito son dos:

1) La creencia generalizada de que las epidemias que diezmaron a las poblaciones occidentales de los siglos XIX y primera mitad del XX han desaparecido, o han sido controladas gracias a las vacunas.

2) La creencia, también generalizada, de que las vacunas apenas tienen efectos adversos y que, en su defecto, los beneficios sobrepasan largamente a los riesgos.

Sin embargo, una aproximación rigurosa sobre la evolución epidemiológica de la mayoría de enfermedades sobre las que se ha venido vacunando sistemáticamente desde los años sesenta, pone de manifiesto que mucho antes de la generalización de los progra-

mas de vacunación, tanto la mortalidad como la incidencia (morbilidad) había disminuido drásticamente. Por ejemplo, el descenso de la mortalidad por difteria en el periodo 1901-1964 fue del 98,7% y el de la morbilidad del 97,2%. El descenso de la mortalidad por tos ferina en el mismo periodo fue del 99,15%. Las vacunaciones masivas contra estas enfermedades (DTP) empezaron en 1965. El descenso de la mortalidad por sarampión en el periodo 1901-1981 fue del 99,9% siendo 1982 el año de inicio de las vacunaciones masivas con la triple vírica.

### Morbilidad y campañas

Con la gripe es distinto y no deja de ser sorprendente y paradójico que, a la vacuna, se le considere una buena medida de prevención cuando el incremento espectacular de la morbilidad coincide en el tiempo con la implementación de amplias campañas de vacunación.

Los efectos adversos postvacunales han

sido y son sistemáticamente negados y/o silenciados. Aunque no muy conocidos existen, al respecto, numerosas referencias en la literatura científica; no obstante si la notificación de los efectos adversos de los medicamentos convencionales es ínfima (convirtiéndose en un grave problema de salud pública), la notificación de los efectos adversos postvacunales es prácticamente inexistente. ¿Es posible creer que la administración masiva, indiscriminada y reiterada desde hace 50 años de estructuras víricas y bacterianas junto a conservantes como el mercurio y adyuvantes como el aluminio, no va a tener efectos biológicos? Existen suficientes indicios que hacen pensar que las vacunaciones pueden estar en la base del espectacular incremento de enfermedades como el asma, los síndromes autistas, las diabetes juveniles... a las que podemos denominar "modernas epidemias". ■

Redacción



**Jornadas: Hacia una visión integral de la Medicina** (sábado y domingo)

Sábado 1 de mayo. 13 h. Sala 5  
**Presentación del libro "Las vacunaciones masivas a debate: ¿son realmente necesari-**

## "Chuches", dulce veneno

## CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

Pese a que todos sabemos que el excesivo consumo de dulces causa serios problemas a nuestro organismo, la gran mayoría de personas hace caso omiso de ello y continúa consumiéndolos y motivando a los más pequeños a que hagan lo mismo. Es un tema preocupante si consideramos que, al viejo problema del azúcar, se le añade en la actualidad un problema mucho más grave: las "chuches" contienen más de 17 tipos de colorantes sintéticos y aceites hidrogenados que las hacen elásticas y, aún así, comestibles.

Las golosinas o *chucherías* que consumen casi a diario los niños, y los no tan niños, son un amasijo de aditivos, saborizantes, colorantes y espesantes que atentan contra la salud y ponen en peligro el correcto desarrollo físico y emocional. Algunos de los colorantes identificados en las golosinas que se venden en los mercados convencionales son el E-102 (que da color amarillo-naranja), E-110 (naranja), E-122 (rojo) y E-129 (rojo oscuro), causantes de alergias y procesos asmáticos de origen alergénico. Otros colorantes sintéticos, altamente peligrosos, son el E-133 (azul brillante) que se ha demostrado residual y se acumula en riñones y vasos linfáticos, y el E-131 (azul), que produce urticaria en algunos niños.

Los colores de los caramelos, que no tienen justificación alimenticia sino sólo cosmética, podrían obtenerse de colores naturales, aunque se descarta esto porque le salen muy costosos a las empresas elaboradoras de golosinas. Esto explica que en España estén registrados actualmente 43 diferentes colorantes para el consumo humano.

### Venenos infantiles

Acostumbramos a nuestros niños a premiarlos con el azúcar, que engancha más que el tabaco. Entre golosinas y pastelería industrial, que integran la "merienda" actual de los niños, estamos ocasionándoles graves trastornos de salud, al tiempo que contribuimos al desaparición de la comida tradicional, que incluye recetas caseras para las comidas,

y frutas a la hora de la merienda.

Entre las *chuches* y la pastelería industrial, los niños reciben en su dieta diaria elevados índices de azúcar refinada que inciden en el grado de hiperactividad y agresividad de los menores, sometidos además a una vida cada vez más sedentaria, que no requiere la ingesta de alimentos altamente energéticos. Es así como cada vez son más frecuentes los casos de hipoglucemia (relacionada con el cansancio, recaimiento y melancolía) y la hiperglucemia (vinculada a menudo a un nivel de hiperactividad muy fuerte). Sin ignorar también los problemas de caries dentales y la obesidad; esto último, acelerado con la ingesta de comida basura, típica de los tiempos actuales. ■

Diego Rivera  
Ingeniero de Alimentos  
Asociación Vida Sana



Domingo 2 de mayo. 12'30 h. Sala 7  
**Las "chuches" envenenan a nuestros hijos**



## Nace cooperativa aragonesa de consumidores biológicos

**C**on más de 40 socios, se ha creado en Aragón la primer cooperativa de consumidores biológicos. La idea surge en respuesta a un interés creciente por el consumo de productos bio y las dificultades para encontrarlos. Con 200 euros de aporte de cada uno de los socios para financiar el proyecto, más la apertura de una tienda biológica –El Bisaltico–, el mercado biológico empieza a tomar forma en esta comunidad que se ubica entre las primeras en superficie de agricultura biológica, con 74.169 hectáreas. Según la presidenta de la cooperativa, Ana Ferreruela, “la mayoría de los productos biológicos son aragoneses pero el problema que nos encontramos es que no existía en la comunidad una empresa que nos distribuyera todos los alimentos”. La cooperativa planea duplicar en pocos meses el número de asociados, con lo cual se han puesto a la tarea de asistir a ferias, realizar cursos de formación, entre otras actividades. Y, a largo plazo, abrir la tienda para el público en general. ■

## Sello ecológico nacional se posiciona en Alemania



**E**n Alemania existen ya 20.000 artículos etiquetados con el sello ecológico nacional, hexagonal y de colores blanco, verde y negro, usado desde 2001. Según la ministra alemana de Consumo, Renate Künast, más de 1.000 empresas con un promedio de 20 productos han hecho uso de este sello distintivo que, en ningún momento, <Ninguno> ha desplazado los sellos de las federaciones agrícolas. En Internet se puede encontrar una valoración estadística detallada sobre la implementación del sello ecológico. El Gobierno Federal Alemán ha empleado en la campaña informativa del sello ecológico de 2003 alrededor de 6,65 millones de euros. De ellos, 4,9 millones se destinaron a la emisión de anuncios publicitarios de televisión, carteles de gran formato y publicaciones en revistas especializadas y de publicaciones. <http://www.informationsstellebiosiegel.de> ■

## “Genfood – No gracias”

**D**esde el 18 de abril quedan oficialmente autorizadas en Alemania las técnicas genéticas. Previo a esta fecha, la ministra Renate Künast se ha esforzado por encontrar disposiciones para la ley de técnicas genéticas, aprobada a principios de febrero, que eviten una expansión desenfrenada. Pero serán los ciudadanos los que decidirán si las técnicas genéticas arraigan o no en Alemania. De hecho, se está llevando a cabo una campaña en contra con el lema “Genfood (alimentos transgénicos) - No gracias”, basada en dossiers de prensa, carteles, pegatinas, pins y bolsas. Los colores rojo y amarillo recuerdan al movimiento antinuclear. Hasta mediados de marzo se había conseguido que 17 empresas de alimentos biológicos sponsorizaran la campaña, aparte del apoyo que han brindado las once “asociaciones anti-técnicas genéticas” más importantes, como Bio-land o Greenpeace. <http://www.genfoodneindanke.de> ■

Somos una imprenta certificada ISO 14001 y EMAS. Esto quiere decir que adquirimos el compromiso de desarrollar todas nuestras actividades (comerciales, administrativas, de producción, de diseño y de investigación) con el respeto máximo para la protección y la conservación del medio ambiente

# Apostamos por el verde!

La Plana, 8, 08032 Barcelona  
Tel.: 93 357 00 50  
93 357 06 04  
Fax: 93 357 02 66  
E-mail: [eltinter@eltinter.com](mailto:eltinter@eltinter.com)  
Web: [www.eltinter.com](http://www.eltinter.com)

**elTinter**  
Arts gràfiques, edicions  
i produccions S.A.L.



# Cursos Asociación Vida Sana 2004

## Agricultura y alimentación



ASOCIACIÓN  
VIDA SANA



### Cursos a Distancia de Agricultura Biológica

- **Edición 23:** enero-abril 2004 (clases presenciales en Barcelona)
- **Edición 24:** mayo-julio 2004 (clases presenciales en Amayuelas de Abajo. Palencia)
- **Edición 25:** octubre-diciembre 2004 (clases presenciales en Barcelona)

### Curso a Distancia de Transformación de productos biológicos

- **Edición 2:** mayo-julio 2004 (clases presenciales en Barcelona)
- **Edición 3:** octubre 2004-enero 2005 (clases presenciales en Barcelona)

### Máster Agricultura Biológica

- **Edición 6:** octubre 2004- diciembre 2005

### Cursos monográficos (todos en Barcelona)

- **Curso práctico de reconocimiento de suelos** 15-17 octubre
- **Curso de horticultura familiar: método Gaspar Caballero "Parades en Crestall"** 24-26 septiembre
- **Taller de elaboración de pan biológico** 14-16 mayo
- **Curso de apicultura biológica** 2-4 de julio

### Cursos en Galicia (subvencionados)

#### Curso de viticultura biológica:

- Estudio del suelo y fertilización de la viña. Jean Pierre Scherer. (4-7 marzo)
- Control de plagas y enfermedades de viña. Varios. (2-4 abril)

#### Taller práctico de elaboración de pan biológico (1-4 julio)

#### Curso de preparación para personal de tiendas de productos biológicos

(Septiembre-octubre, Barcelona)

#### Curso de horticultura para las cuatro estaciones

(Junio 2004-junio 2005, Barcelona)

#### 2º Curso de formación para Inspectores de Organismos de Control de la Producción

**Agraria Ecológica** (4-11 junio). Barcelona

- **Inspección de fincas** 4-6 junio
- **Aproximación agroecológica a la sostenibilidad de fincas** 7-9 junio
- **Inspección de industrias de transformación de productos biológicos** 10-11 junio



## OMG y la coexistencia imposible

**E**n el marco de BioFach, la Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica, IFOAM, organizó el foro de discusión sobre "semillas e ingeniería genética- de la reacción a la acción". Entre los panelistas estaban la Ministra Federal de Protección al Consumidor, Alimentos y Agricultura de Alemania, Renate Künast y el Vicepresidente del comité de agricultura del parlamento europeo, Friedrich Wilhelm Graefe zu Baringdorf. De acuerdo al Director de Relaciones Internacionales de IFOAM, Bernhard Geier, esta sesión no solamente repitió el "mantra" de que la coexistencia entre los OMG y la agricultura orgánica no es posible, sino que fue inspirador para lograr el paso de la reacción a la acción. Por su parte, el presidente de IFOAM, Gunnar Rundgren,

se refirió al debate sobre dicha coexistencia, mencionando que "en realidad la no existencia de los OMG será la única garantía de que no habrá contaminación".

De acuerdo con un borrador del

informe de la Comisión de Agricultura de la UE del 16-9-2003, "las superficies cultivadas de forma biológica tienen que ser protegidas ante posibles contaminaciones provenientes de OMG. Ello hace necesario la implantación de zonas de seguridad donde esté prohibido el cultivo de plantas modificadas genéticamente en 12 km. a la redonda. También deben ser protegidos los agricultores biológicos en caso de una contaminación accidental no intencionada. El agricultor afectado debe disponer de recursos legales si él comprueba que en sus productos se pueden encontrar vestigios de productos que sean incompatibles con la agricultura biológica". Según la modificación del reglamento de la UE 2092/91, el causante respondería de los daños producidos por OMG.

<http://www.europarl.eu.int/meetdocs/committees/agri/20030929/475209de.pdf> ■

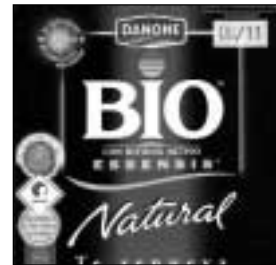
## España, país bio-exportador

**D**e acuerdo con el Ministerio de Agricultura y la Asociación de Empresas de Productos Ecológicos de Andalucía (EPEA), el 90% de la producción agrícola biológica española se exporta, principalmente frutas y hortalizas biológicas, (99,6%). De esta manera, España se ubica como octavo productor mundial y cuarto productor europeo de agricultura biológica, cuya producción generó un valor de 172,9 millones de euros en 2002. Las mismas fuentes sostienen que los españoles sólo consumieron el 0,3 por ciento de la producción del último año. El Ministerio de Agricultura destaca que "la agricultura biológica es un sector exportador por tradición, ya que nace para satisfacer la demanda de alimentos biológicos procedente sobre todo del norte de Europa". ■



## Gobierno español reclama los términos "ecológico" y "eco"

**E**l Comité Especial de Agricultura (CEA), órgano preparatorio del Consejo de Ministros de la UE, ha elaborado un texto de compromiso sobre la propuesta de la UE de regular el etiquetado de los productos ecológicos. Dicha propuesta contempla el uso de los términos "biológico" o su derivado "bio" para los productos de la agricultura ecológica. Sin embargo, el gobierno español ha solicitado que sólo se utilicen los términos "ecológico" y "eco" por considerar que el término "bio" o "biológico" plantea problemas dado que, en España, el uso de estos términos se ha designado también a productos no obtenidos por la agricultura ecológica. ■



## Email para conocer las novedades del sector

**G**obiernos y autoridades tienen ahora más facilidad para conocer las novedades, estándares y directivas del sector ecológico. Para ello sólo hay que escribir al email: [crucefix@ioas.org](mailto:crucefix@ioas.org), controlado por el International Organic Accreditation Service (IOAS), una fundación del IFOAM. ■

La diferencia está en la CALIDAD

Elaboración propia de proteínas vegetales

**NATURSOY**  
ALIMENTOS BIOLÓGICOS

NATURSOY, S.L.  
CASTELLTERÇOL (BARCELONA)  
Tel: +34 93 866 60 42 Fax: +34 93 866 62 50  
[info@natursoy.com](mailto:info@natursoy.com) - [www.natursoy.com](http://www.natursoy.com)



# Comunidad extremeña Nº 1 en productores biológicos

Con 5.745 productores biológicos, la comunidad extremeña tiene el liderazgo en este sector en España. Ocupa también el primer lugar en número de operadores: 5.787. Es, además, la comunidad que cuenta con el mayor número de hectáreas dedicadas a frutales, 1.212 has. y de pastos, praderas y forrajes, 72.494 has. Es la comunidad con mayor número de explotaciones ganaderas de España: 454; de este sector, la carne de vacuno extremeña, así como la de ovino, son las que tienen más representación en el estado español.

**D**e las 725.254 has en agricultura biológica que posee España, 131.752 has corresponden a Extremadura, que ocupa el segundo lugar, después de Andalucía, en superficie destinada a la agricultura biológica. De ese total, 120.610 has son de superficie calificada en agricultura biológica; 6.847 has de superficie calificada en conversión; y 4.294 has de superficie calificada en primer año de prácticas.

Esta región, situada en el Suroeste español, con 41.634 km<sup>2</sup> y apenas un millón de habitantes y formada sólo por dos provincias, Cáceres y Badajoz, cuenta con 5.745 productores biológicos, el número más alto de toda España. En elaboradores el panorama es menos ambicioso pues se ubica casi a la cola, en el 12º lugar, con 42 elaboradores. Extremadura, como la mayoría de comunidades

autónomas, carece de importadores. En total, la comunidad cuenta con 5.787 operadores, el mayor número de todo el estado español.

Según el Consejo Regulador Agroalimentario Ecológico de Extremadura, CRAEX, "actualmente el mercado de la producción ecológica extremeña se basa en exportación fuera de la región, a grandes centros de población y países como Alemania, Francia e Inglaterra, como consumidores principalmente, e Italia como comercializador".

### Tipos de cultivos

Pasando a superficie de agricultura biológica por tipo de cultivo, en cereales, leguminosas y otros, Extremadura ocupa el 4º lugar con 10.481; el primer lugar es para Aragón con 35.286 has. En hortalizas y tubérculos, sec-

tor liderado por Andalucía (1.401 has), Extremadura tiene 52,18 has. En frutales, cuenta con 1.212 has, la cifra más alta de toda España. De olivar tiene 37.420 has. En vid, tiene 1.916 has, la tercera producción más alta del país; en frutos secos, 1.976 has; en plataneras y subtropicales, apenas cuenta con 0'60 has, aunque vale destacar que, junto con Andalucía, Canarias y Cataluña, son las únicas comunidades que poseen este tipo de cultivos.

Extremadura es una de las comunidades donde no hay presencia de cítricos, ni plantas aromáticas y medicinales, ni de semillas

### PRODUCTORES EN AGRICULTURA BIOLÓGICA EN EXTREMADURA 2003

PROVINCIA	PRODUCTORES
Badajoz	3.907
Cáceres	1.838
<b>Extremadura</b>	<b>5.745</b>

### ELABORADORES EN AGRICULTURA BIOLÓGICA EN EXTREMADURA 2003

PROVINCIA	ELABORADORES
Badajoz	26
Cáceres	16
<b>Extremadura</b>	<b>42</b>

### SUPERFICIE DE AGRICULTURA BIOLÓGICA EN EXTREMADURA (Has). 2003

PROVINCIA	Superficie calificada en Agricultura Biológica(a)	Superficie calificada en Conversión (b)	Superficie calificada de Primer Año en Prácticas (c)	Superficie TOTAL inscrita en Agricultura Biológica (a + b + c)
Badajoz	65.978	3.123	3.355	72.457
Cáceres	54.632	3.724	938	59.295
<b>Extremadura</b>	<b>120.610</b>	<b>6.847</b>	<b>4.294</b>	<b>131.752</b>

### SUPERFICIES EN AGRICULTURA BIOLÓGICA PORTIPO DE CULTIVO (Has). 2003

PROVINCIA	Cereales, leguminosas y otros	Hortalizas y tubérculos	Frutales	Olivar	Vid	Frutos secos	Subtropicales	Aromáticas y medicinales	Bosque y recolección silvestre	Pastos, praderas y forrajes	Barbecho y abonado en verde	Semilleros y viveros	Otros	TOTAL
Badajoz	7.807	28	916	27.535	1.800	709	-	-	230	29.681	3.745	-	264	72.457
Cáceres	2.673	24	296	9.885	115	1.266	0,60	-	486	42.813	1.554	-	177	59.295
<b>Extremadura</b>	<b>10.481</b>	<b>52</b>	<b>1.212</b>	<b>37.420</b>	<b>1.916</b>	<b>1.976</b>	<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>717</b>	<b>72.494</b>	<b>5.300</b>	<b>-</b>	<b>180</b>	<b>131.752</b>

### NÚMERO DE EXPLOTACIONES GANADERAS EN SISTEMA BIOLÓGICO. 2003

PROVINCIA	VACUNO Carne	OVINO Carne	CAPRINO Carne	PORCINO Ibérico	AVICULTURA Huevos	APICULTURA	OTROS	TOTAL
Badajoz	116	53	4	7	1	—		181
Cáceres	174	88	4	2	1	3	1	273
<b>Extremadura</b>	<b>290</b>	<b>141</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>454</b>

## INDUSTRIAS DE ELABORACIÓN, ENVASADO Y COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

Almazara y/o envasadora de aceite.	19
Bodegas y embotelladoras de vinos y cavas.	4
Manipulación y envasado de productos hortofrutícolas frescos.	4
Conservas, semiconservas y zumos vegetales.	5
Manipulación y envasado de frutos secos.	2
Manipulación y envasado de granos.	1
Elaboración de especias, aromáticas y medicinales	2
Otros	2
Total	39

y viveros biológicos.

Dejando de lado la alimentación, Extremadura cuenta con 717 has dedicadas a bosque y recolección silvestre; en zonas de pastos, praderas y forrajes, es la comunidad que más tiene hectáreas: 72.494. Cuenta también con 5.300 has dedicadas a barbecho y abono verde.

### Explotaciones ganaderas

Extremadura lidera el sector de explotaciones ganaderas, con un total de 454. Alcanza el primer puesto en carne de vacuno, con 290 explotaciones, y en carne de ovino, con 141 explotaciones. En carne de caprino, Andalucía ocupa el primer lugar con 72 explotaciones, y Extremadura el tercero con ocho explotaciones. En carne de porcino, las posiciones se repiten: Andalucía lidera este sector con 41 explotaciones y Extremadura ocu-

pa el tercer lugar con 9 explotaciones. En avicultura, Extremadura no tiene representación en carne pero sí en huevos, con dos explotaciones; en apicultura, cuenta con tres explotaciones.

Pasando al tema de actividades industriales en agricultura biológica, relacionadas con la producción vegetal, la comunidad extremeña registró 39 industrias sometidas a control en el año 2003. Cuenta con 19 industrias de almazara y/o envasadoras de aceite; tiene cuatro bodegas y embotelladoras de vinos y cavas; cuatro de manipulación y envasado de productos hortofrutícolas frescos; cinco de conservas, semiconservas y zumos vegetales; dos de elaboración de especias, aromáticas y medicinales; dos de manipulación y envasado de frutos secos; una de manipulación y envasado de granos; no tiene representación en los sectores de panificación y pastas alimenticias, galletas, confitería y pastelería, ni de preparados alimenticios.

Según el CRAEX, el incremento de industrias de producción vegetal que ha experimentado Extremadura en los últimos años, está en las envasadoras de aceite, con lo cual, el sector derivado del cultivo del olivo sigue siendo el más característico de esta zona. El resto produce productos dispares y característicos de esta tierra como son huevos, miel, polen, mermeladas, kiwi, conservas de productos vegetales silvestres, almendras, castañas, pimentón, pan, fruta fresca y hortalizas, piensos de alimentación animal...

En cuanto a actividades industriales en agricultura biológica relacionadas con la producción animal, Extremadura cuenta con dos industrias de huevos y una de miel.

### Órganos de control

En la Comunidad Extremeña, los órganos que se encargan de velar por la garantía al consumidor de la calidad y sistema de producción y elaboración biológica de sus productos, se encuentran hoy en día en la Administración Autonómica, y son, en lo que respecta al sistema de producción en el cam-

po, el Comité Extremeño de Producción Agraria Ecológica (CEPAE)<sup>1</sup>, adscrito a la Consejería de Agricultura y Medio Ambiente, y en lo concerniente a la elaboración, industrialización y comercialización, el Consejo Regulador Agroalimentario Ecológico de Extremadura (CRAEX)<sup>2</sup>, adscrito a la Consejería de Economía, Industria y Comercio. Ambos órganos velan por la seguridad del consumidor en cuanto a los productos biológicos producidos en la Comunidad Autónoma o importados a la misma desde terceros países, y lo hacen a través de la certificación del sistema de producción en campo y de los productos puestos a la venta, que deberán llevar en cualquier caso el sello de dicho Consejo Regulador. ■

### Redacción

Colaboración: Fernando Díaz. Consejo Regulador Agroalimentario Ecológico de Extremadura, CRAEX. [fdiaz@eic.juntaex.es](mailto:fdiaz@eic.juntaex.es)

### Notas

1. Avda. de Portugal, s/n 06800 Mérida, tel. 92 400 22 74 / fax: 92 400 21 26 e-mail: [cepae@aym.juntaex.es](mailto:cepae@aym.juntaex.es)

2. C/ Padre Tomás 4, 06011 Badajoz tel. 92 401 08 60 / fax: 92 401 08 47 e-mail: [craex@eic.juntaex.es](mailto:craex@eic.juntaex.es)

## Antecedentes biológicos

La agricultura biológica empezó a posicionarse en Extremadura desde 1995, impulsada en un principio por el apoyo de la Administración Autonómica, Nacional y Europea, a través de las Ayudas Agroambientales a la Agricultura Ecológica, enmarcadas en el Plan de Desarrollo Rural aprobado para el territorio.

Pero ya desde 1993 se establecieron las bases para el fomento y desarrollo de la ganadería y agricultura ecológica en Extremadura y en mayo de 1996 se creó el Consejo Extremeño de la producción Agraria Ecológica C.E.P.A.E., organismo dependiente de la Consejería de Agricultura y Comercio e Industrias Agrarias. En mayo de 1998 este organismo se adscribió a la Dirección General de Producción, Investigación y Formación Agraria y pasó a denominarse Comité Extremeño de la Producción Agraria Ecológica, CEPAE, que se encarga de aplicar en el ámbito de sus competencias sobre producción agraria, el sistema de control establecido en el Reglamento Comunitario antes mencionado.

Así mismo se adscribió a la Dirección General de Comercio el Consejo Regulador Agroalimentario Ecológico de Extremadura, CRAEX, que se constituyó como la autoridad encargada de aplicar el sistema de control establecido en el R CEE 2092/91 en la Comunidad Autónoma Extremeña para la transformación, envasado, comercialización e importación de terceros países de productos agroalimentarios biológicos.

Pero aparte de su misión inspectora, el CRAEX tiene encomendada otras funciones como dar soporte técnico para la elaboración de estudios o proyectos destinados a la transformación o comercialización de productos agroalimentarios ecológicos, promover el consumo y la difusión de dichos productos y velar por la correcta aplicación de la normativa vigente en cuanto a transformación y/o comercialización.

## Direcciones de interés

Asociación de empresas ecológicas de Extremadura. Congrega a 450 productores de almendras, el 33% de ellos, productores de almendra biológica. La cooperativa se llama Pasat: Productores de Almendras SAT Dir: vasco Núñez de Balboa, 21 Corte de Peleas. Badajoz. [antonio@pasat.org](mailto:antonio@pasat.org) Tel: 924 69 31 36

abellán ecological foods



**Elaboramos conservas ecológicas artesanales**

**Mermeladas y Carne de Membrillo**  
con sirope de manzana o azúcar de caña

**Zumos, conservas vegetales, siropes, legumbres ....**

**[www.abellaneologicalfoods.com](http://www.abellaneologicalfoods.com)**  
El Raal (Murcia) – Tel. 968-811924



Esta sección está pensada para compartir todos aquellos pequeños y útiles conocimientos que se han aprendido a utilizar en los huertos después de años de práctica. Para participar, enviar vuestros secretos por correo, fax o e-mail explicando en qué consisten, y dónde los habéis puesto en práctica. En [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org) encontrarás una amplia recopilación de "secretos".

ASOCIACIÓN VIDA SANA  
Mercè Rodoreda, 18  
08193 Bellaterra, Barcelona  
Fax: 93 580 11 20  
E-mail: [info@vidasana.org](mailto:info@vidasana.org)

## Propiedades del vinagre

Un chorro de vinagre en el agua de bebida de las gallinas les ayuda a mantenerse en forma evitando que se enfríen.  
*Salvador Cuesta Llobet. Alicante.*



## Azufre para las hormigas

El polvo de azufre mezclado con arroz crudo y dejado cerca de los hormigueros sirve para eliminar a las hormigas.  
*Patricia Crowder. Mar de Plata (Argentina)*

## Mayonesa para combatir los piojos

Si tus hijos tienen problemas de piojos les puedes untar la cabeza con mayonesa y dejar que actúe durante un par de horas. Luego se peina y se lava. Para evitar que se ensucien puedes utilizar un gorro de plástico de los de la ducha.  
*Anabel Segura. Sevilla.*

## Lepra en los melocotoneros

Para evitar la lepra de los melocotoneros colgar de las ramas una bolsa de red con cáscaras de huevos frescos. Se pueden ir cambiando periódicamente y las viejas se trituran y se dejan al pie del árbol.  
*Pierre Fernández. Perpignan (Francia)*



## La utilidad de la ropa vieja

Yo utilizo las camisetas viejas para ponerlas alrededor de mis macizos de flores y evitar que salgan malas hierbas alrededor. Para que quede más bonito las cubro con hojas secas o con bellotas.  
*Raquel Sánchez. Palma de Mallorca*

## Vibraciones anti topos

Para ahuyentar a los topos se debe clavar en el suelo, cerca de donde tienen sus madrigueras, una piqueta metálica y poner encima una botella invertida. Cuando la botella se mueve con el viento, golpea la piqueta y provoca unas vibraciones que molestan a los topos.  
*Charo Santiveri López. Oviedo*

## Pequeños invernaderos

Se pueden aprovechar las botellas de agua de 5 litros, que son transparentes, como pequeños invernaderos para acelerar el crecimiento de las lechugas y evitar que se las coman los caracoles y las babosas. Se cortan por la mitad, se les hacen algunos agujeros pequeños y se coloca cada mitad encima de una lechuga.  
*Celia Arroyo. Madrid*



## Coles sanas

Para conseguir una cosecha de coles sanas lo mejor es asociar su cultivo con el de trébol.  
*Sandra Catalán. Sabadell (Barcelona)*





# Fresas, fuente de alimentación y salud



## EN POSITIVO



ácido fólico, esencial para embarazadas. En menor cantidad contiene vitaminas como B1, B2, B3 y B6. Entre los minerales, aporta principalmente potasio y magnesio aunque también hierro, fósforo, yodo y calcio. Este alto contenido en vitaminas y minerales favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario, la piel y los dientes, refuerza los huesos y combate la anemia.

### Múltiples propiedades

Las fresas son ricas en ácidos orgánicos con importantes propiedades terapéuticas: el ácido elálgico es anticancerígeno, el ácido cítrico es desinfectante y el ácido salicílico es anticoagulante y antiinflamatorio. Este último componente es el causante de provocar reacciones cutáneas a algunas personas, especialmente a aquellas que son alérgicas a las aspirinas.

El 85% de su peso es agua que, unido a su alto contenido en potasio, les proporcionan un marcado efecto diurético, excelente para personas con problemas de sobrepeso, con tendencia a retener líquidos e hipertensión arterial. Además, ayuda a la eliminación de cálculos biliares y renales (excepto si se trata de cálculos de oxalato) y de ácido úrico.

Su contenido en fibra es medio pero sumado a su contenido en pigmentos y ácidos ayudan a regular las funciones intestinales con un suave efecto laxante que evita el estreñimiento. Tomadas en ayuno sirven para combatir los oxiuros (lombrices) de los niños.

El aroma de las fresas les confiere propiedades aperitivas, es decir, ayudan a abrir el apetito. Su consumo es muy recomendable pues es un potenciador natural de las defensas que ayuda a compensar deficiencias nutricionales y a desintoxicar el organismo. Por esto, resultan excelentes los ayunos a base de fresas durante unos días al inicio de la primavera.

La temporada de las fresas va de marzo a junio aunque hoy en día se pueden comprar durante casi todo el año. Sin embargo, resulta siempre recomendable consumir productos de temporada ya que es cuando están en su punto justo de maduración y poseen to-

das sus propiedades.

Las fresas deben consumirse maduras y es mejor justo después de comprarlas, o si somos afortunados y tenemos un huerto, de recolectarlas. Si no es posible se pueden guardar en la nevera un máximo de cinco días.

### De cultivo biológico

Además de consumirlas en su punto justo de maduración es muy recomendable comprar fresas de cultivo biológico. La mayoría de fresas convencionales que encontramos en el mercado provienen de monocultivos muy intensivos, ya sea de invernadero o al aire libre. Como además la fresa se consume en su totalidad (no tiene una piel exterior que se pueda quitar) resulta muy difícil eliminar los residuos de pesticidas que hayan podido quedar en su superficie, especialmente en la zona cercana al punto de unión de la fresa con la planta. Las fresas de cultivo biológico nos aseguran la totalidad de sus propiedades sin los riesgos asociados a la ingestión de residuos de pesticidas de síntesis.

Redacción

## Jalea de Fresas

La jalea de fresas es una alternativa a la tradicional mermelada; presenta la ventaja de contener menos azúcar y ser más aromática, además de que se puede conservar hasta un año.

Para preparar la jalea elegiremos fresas bien maduras y aromáticas. Los pasos a seguir son los siguientes:

- 1.- Lavar las fresas y triturarlas. El zumo obtenido se cuele para eliminar las semillas.
- 2.- Cogemos un litro de zumo y lo colocamos en una cacerola con azúcar (entre 250 y 400g según el gusto)
- 3.- Removemos durante 5 minutos para que el azúcar pueda disolverse bien. Añadimos agar-agar (5g por litro) disuelto en un poco de agua. Dejamos hervir durante 5 minutos más.
- 4.- Lo sacamos del fuego y echamos el líquido aún hirviendo en tarros ya esterilizados. Cerramos con las tapas, también esterilizadas, y los ponemos boca abajo inmediatamente.
- 5.- Los dejamos enfriar y, cuando la jalea haya cuajado (aproximadamente un día), volvemos a poner los tarros boca arriba.



# ¡Cuidado con la comida de mar!

## — EN NEGATIVO

La dieta mundial ha cedido al poder globalizador de las grandes empresas de la alimentación, convirtiendo cada producto en una bomba de tiempo. Así, por ejemplo, el mercurio, uno de los contaminantes habituales en los alimentos, alcanza niveles máximos de contaminación en pescados, un alimento que cada vez se consume más, en deterioro de la salud humana. Tan grave como esto es el excesivo consumo de langostinos, que amenaza drásticamente los manglares del planeta.

Un estudio del Observatorio de la Seguridad Alimentaria de la Universidad Autónoma de Barcelona, señala que "Si bien el mercurio en estado natural no es tóxico, sí lo son las diversas formas que puede adoptar bien en la naturaleza o bien como consecuencia de procesos industriales o de transformación. Los polvos y vapores de mercurio se absorben casi completamente por vía pulmonar. Las sales de mercurio producen lesiones en la piel y en las mucosas. Y el metilmercurio, una de las formas más tóxicas conocidas, se disuelve fácilmente en grasa y pasa la barrera hemato-encefálica y la placenta. Tiene potencial mutágeno y teratógeno (como sustancia probadamente nociva para los fetos), por lo que ha sido incluido en la lista de sustancias que afectan el embarazo". Dependiendo del grado de exposición del útero, el metilmercurio puede dar lugar a efectos que van desde la muerte fetal a un retraso leve, pasando por una parálisis cerebral severa. Según la Organización Mundial de la Salud, "en el ser humano, la mayor ingesta de mercurio se debe a los alimentos, especialmente, al consumo de peces y sus productos derivados debido a su alta retención de metilmercurio. Otro tanto se debe a las amalgamas dentales. La acumulación del mercurio se sitúa en el hígado y en los riñones. Ahora bien, los efectos de la acumulación de mercurio se ven potenciados por ingesta simultánea de cobre, cinc o plomo".

Los peces espada, los tiburones y los atunes frescos, son las especies de mayor consumo y en las cuales se encuentra una cantidad más importante de mercurio; en menores concentraciones, también se encuentra en crustáceos, salmones y truchas cultivadas. En el caso del atún, alimento popular en la dieta de millones de personas en el mundo, tanto la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) como la FSA (Agencia de Alimentación Británica), han recomendado limitar su consumo en lata en mujeres gestantes por su contenido en mercurio.



Foto: BioArquivo

**El mercurio alcanza niveles máximos de contaminación en pescados. Entre las comunidades autónomas estudiadas, la que mayor cantidad por persona y día de ese metal ingiere es Andalucía**

La acumulación de mercurio en el organismo produce efectos neurotóxicos como, por ejemplo: síntomas de temblor, entumecimiento de miembros y disturbios sensoriales, degeneración focal de neuronas en regiones seleccionadas del cerebro (por ejemplo, corteza cerebral y cerebelo).

### Langostino, un plato costoso al paladar y al medio ambiente

Dentro de las diversas campañas que adelanta Greenpeace en defensa del medio ambiente, destaca una contra la acuicultura de langostino tropical que, en los últimos 15 años, se ha extendido rápidamente para cubrir las demandas de Japón, EE.UU. y, cada vez más, la UE. Según Greenpeace "esta industria, que aprovecha las condiciones que reúnen los humedales costeros tropicales para criar langostino, ha convertido en "piscinas" millones de hectáreas de hábitats fundamentales para las economías locales y para la biodiversidad".

El cultivo de langostinos requiere la destrucción de humedales, en muchas ocasiones bosques de manglar, para la construcción de grandes piscinas. Los manglares, el equivalente a las selvas húmedas en las costas tropicales, ofrecen refugio a una variedad increíble de vida animal y vegetal, proporcio-

nan medios de vida a las comunidades locales que pescan y recolectan moluscos en ellos, y defienden la costa de la erosión y las tormentas.

Una consecuencia palpable de la globalización que ha hecho de los langostinos un producto de consumo diario, cuando antaño se consumían de forma mucho más esporádica porque, entre otras cosas, era un producto de lujo consumido sólo en determinadas épocas del año. Pero de eso no son conscientes los consumidores de la Unión Europea, Estados Unidos y Japón, que ignoran la destrucción que se esconde tras uno de sus platos favoritos. El precio de los langostinos disminuye para los consumidores en estos países, pero el precio que pagan las personas y el medio ambiente en los países productores continúa aumentando.

Las actividades de cultivo de langostinos en las costas tropicales de buena parte del planeta ponen sobre la mesa cuestiones básicas de justicia ambiental: los consumidores del Norte tienen a su disposición un amplio abanico de fuentes de proteínas animales. En el caso de los países costeros pobres, los productos pesqueros han constituido tradicionalmente una fuente insustituible y barata de proteínas para las poblaciones locales. La campaña de Greenpeace

intenta concienciar a las personas sobre las consecuencias ambientales y sociales que está acarreado el consumismo actual, que da gran importancia a productos que son para nosotros totalmente prescindibles y que, sin embargo, son causa de un enorme impacto ambiental y de un gran sufrimiento a miles de familias que han vivido tradicionalmente de la explotación de los recursos marinos.

Prueba de ello es que los langostinos que llegan a nuestros mercados han sido pescados mediante redes de arrastre, una de las artes de pesca con mayor impacto sobre el ecosistema, que a cambio captura grandes volúmenes de producto. La acuicultura del langostino ha sido desarrollada mayoritariamente sobre áreas de manglar en países pobres y con el empleo de una gran cantidad de insumos externos, en forma de larvas provenientes del medio marino, de una amplia gama de productos químicos, de piensos para alimentar a los langostinos y de grandes volúmenes de agua limpia que es devuelta a los estuarios con altas concentraciones de materia orgánica y productos químicos. ■

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

Redacción



# Riet Vell, una experiencia agroecológica en el Delta del Ebro



FOTO: RIET VELL

El Delta del Ebro es la segunda Área de Importancia para las Aves de España, después de Doñana. Como todos los humedales, ha sufrido y sufre numerosos impactos derivados de las actividades humanas, como la contaminación y la disminución de calidad y cantidad del agua del Ebro, la agricultura intensiva, la caza y la pesca insostenibles, así como la masificación turística. Desde hace algunos años, de la mano de la Sociedad Española de Ornitología, se ha puesto en marcha un proyecto que pretende frenar las agresiones a este maravilloso enclave y que propone una alternativa económicamente viable y compatible con el medio ambiente: el cultivo de arroz biológico.

La Sociedad Española de Ornitología (SEO/BirdLife) es una asociación cuya finalidad es la conservación de la naturaleza y, en especial, de las aves y su hábitat. Con este objetivo implantó en 1994 una oficina en el Delta del Ebro y desde entonces se marcó como objetivo la realización de proyectos demostrativos de desarrollo sostenible, a partir de actividades económicas que no perjudicasen a este ecosistema tan frágil.

En 1997 SEO/BirdLife obtuvo fondos de la Unión Europea, mediante un proyecto Life-Naturaleza, para investigar durante cuatro años prácticas de cultivo de arroz menos agresivas con el medio ambiente. Entre los objetivos perseguidos destacan:

- Evaluar cuantitativamente las mejoras de la aplicación de medidas de tipo agroambien-

tal (incluida la agricultura biológica) sobre la flora y la fauna de los arrozales y sobre la calidad del agua y el suelo.

- Evaluar cuantitativamente los efectos que sobre la producción del arroz y sobre los costes económicos del cultivo producen los cambios en las prácticas agrícolas.

- Favorecer la implantación de la agricultura biológica en el Delta del Ebro por medio de la divulgación de los resultados obtenidos.

- Favorecer el hábitat de especies animales incluidas en la Directiva Aves y la Directiva UE, entre las que destacan especies de aves como el Avetoro Común, Calamón Común, Garcilla Cangrejera, Garza Imperial y Aguilucho Lagunero Occidental, peces como el Fartet, reptiles como el Galápagos Europeo y Galápagos Leproso, etc.

Se evaluaron y compararon tres modelos de producción agrícola: agricultura convencional, aplicación de medidas agroambientales y agricultura biológica.

La evaluación de los tres modelos se efectuó a partir del seguimiento de numerosos parámetros que incluyeron tanto aspectos ambientales como agronómicos y económicos.

El seguimiento ambiental consistió en la valoración de la calidad del agua, la vegetación acuática, los macroinvertebrados, peces, anfibios y aves. El modelo de agricultura biológica fue el más favorable para muchas especies de aves y plantas. Sin embargo, tuvo el efecto colateral de favorecer el desarrollo del cangrejo americano, especie foránea que afecta al desarrollo de peces, anfibios y macrovertebrados autóctonos. Desde el punto de vista agronómico, los rendimientos obtenidos en el cultivo biológico fueron ligeramente inferiores, aunque a nivel económico fueron ampliamente compensados por el sobrepeso del arroz biológico. El control de malas hierbas y de plagas no

## Pasta biológica en las estepas aragonesas

Siguiendo el modelo aplicado en el Delta del Ebro, en septiembre de 2002 SEO/BirdLife, de la mano de Riet Vell, iniciaba la comercialización de espaguetis y macarrones elaborados con trigo duro cultivado de forma ecológica en una de las áreas mejor conservadas del Valle del Ebro y una de las mejores zonas esteparias de Europa: las estepas de Belchite; lugar privilegiado para la conservación de especies de aves amenazadas como la ganga, la ortega, la ganga ibérica, el alcaraván, el sisón o la avutarda, siendo básico el mantenimiento del cultivo de cereales en estas zonas para asegurar su reproducción. Durante el cultivo de trigo se intenta que las prácticas agrícolas no interfieran con el ciclo vital de estas especies; se controlan los nidos; se mantiene la vegetación natural de los márgenes y se mantiene la práctica tradicional del barbecho. Además, el clima seco de la zona asegura un trigo duro de calidad excepcional. Una vez más, este modelo de gestión permite la convivencia entre el hombre, su actividad económica y la preservación de los hábitats y el paisaje.



ha supuesto ningún problema e, incluso, llegó a ser más eficaz en los bloques ecológicos y con medidas agroambientales. El análisis económico puso de manifiesto un aumento de los gastos en el cultivo biológico y gastos similares en el cultivo convencional y en las medidas agroambientales. En términos de rentabilidad el cultivo más rentable fue el biológico.



FOTO: RIET VELL

**La plantación manual del arroz exige una gran cantidad de mano de obra. Su sustitución por medios aéreos ha permitido abaratar los costes de producción del cultivo biológico**

### Gestión del arroz biológico

El éxito obtenido en el proyecto Life animó a SEO/BirdLife a la creación de una nueva empresa en 2001 con el objetivo de gestionar el cultivo del arroz biológico en el Delta, demostrar su sostenibilidad económica y servir de ejemplo para que otros agricultores se decidiesen a reconvertir sus fincas. También se pretendía asegurar la comercialización del arroz producido.

La nueva empresa, Riet Vell S.A., gestiona actualmente 64 has de arrozales con una producción anual próxima a los 300.000 kg de arroz cáscara, una parte de los cuales se comercializa con marca propia y el resto se vende a otros elaboradores.

Actualmente ya existen cuatro propietarios que se han iniciado en el cultivo biológico y que suman 15 has, entre los que cabe destacar una importante empresa de producción y comercialización de semillas.

Además del cultivo del arroz, se están realizando diferentes experiencias sobre la restauración y conservación de zonas húmedas. La empresa dispone de instalaciones para la acogida de actividades de investigación, educación ambiental y voluntariado sobre temas de ecología de zonas húmedas y cultivo biológico del arroz. Entre sus actividades de formación ha publicado cuadernos para estudiantes de secundaria sobre el cultivo del arroz y también organiza cursos destinados a agricultores sobre agricultura biológica. Ofrece asesoramiento técnico a los agricultores que deseen reconvertir sus fincas y forma parte de la Agrupación de Defensa Vegetal Ecológica del Montsià y Baix Ebre.

Carles Ibáñez, doctor en biología y director general de Riet Vell explica:

“Un aspecto que interesa mucho a la empresa y a SEO/BirdLife es conocer mejor la relación entre la agricultura biológica y la conservación de la biodiversidad, una relación menos simple de lo que parecería a primera vista. La normativa de la agricultura biológica ha sido pensada para garantizar una alimentación saludable, y no para garantizar la conservación de los valores naturales, un hecho que debería ser revisado en el futuro. Un caso extremo lo tenemos en la agricultura biológica de invernadero, que puede ofrecer alimentos sanos pero no favorece ni la conservación de la biodiversidad ni del paisaje. Pero en

cualquier cultivo biológico, podemos analizar las prácticas concretas y ver cómo afectan a la conservación de la flora, la fauna y el paisaje. Sólo con este análisis, y con los estudios adecuados, podemos sacar conclusiones para optimizar las prácticas agrícolas desde una perspectiva conservacionista. En muchas ocasiones se trata de cosas tan sencillas como recuperar lindes de vegetación, cosechar sin destruir los nidos que haya en el cultivo o crear pequeños puntos de agua para la fauna, por poner algunos ejemplos. En otras ocasiones, las causas de la mayor o menor presencia de especies en una finca pueden ser más difíciles de conocer, ya sea por su complejidad, por la dificultad de obtener información, o por ambas.

“En este sentido, el objetivo es promover una agricultura biológica que además incorpore medidas agroambientales para la conservación de la biodiversidad. Esto no es algo que se obtenga con sólo deseirlo, sino que

exige un esfuerzo continuado de investigación y experimentación para cada entorno y cada tipo de cultivo. Este tipo de agricultura puede dar un valor añadido superior a la ecológica “normal”, especialmente en aquellas zonas que gozan de alguna figura de protección de sus valores naturales, como es el caso del Delta del Ebro”.

Riet Vell es un modelo de empresa que, además de ser económicamente viable, ha surgido para dar respuesta a un problema ecológico y social: la destrucción de un ecosistema y la desaparición de la actividad económica tradicional del Delta basada en el cultivo del arroz y en la pesca. Este ejemplo sirve para demostrar que el desarrollo económico y la preservación del medio ambiente no están reñidos sino que se complementan.

Los productos comercializados por Riet Vell pueden encontrarse en la mayor parte de las tiendas de productos biológicos de España, aunque también en algunos puntos de venta especializados en productos de calidad. Actualmente, además, han empezado a comercializar en Gran Bretaña. ■

**Montse Escutia**

Ingeniero Agrónomo Asociación Vida Sana

## El agua como herbicida

El principal problema agronómico del arroz biológico es el control de malas hierbas. El método normal para evitar las infestaciones de malas hierbas son las rotaciones de cultivo. Sin embargo, en un entorno como el Delta del Ebro, con un 47% de la llanura deltaica por debajo del nivel de pleamar, esto no es posible. Ello obligó a rediseñar un sistema de gestión que permitiese el control de malas hierbas sin tener que recurrir sistemáticamente a la escarda manual, ya que el precio de la mano de obra la hace económicamente inviable. El sistema aplicado se basa fundamentalmente en un adecuado manejo de los niveles de agua en los campos, en combinación con la siembra aérea de la semilla pregerminada de arroz. Este ingenioso sistema ha permitido hacer técnica y económicamente viable el cultivo sin necesidad de la rotación.

La técnica básica en un campo donde la cola (*Echinochloa crus-galli*) es el principal problema es la siguiente:

- 1.- Preparar el suelo dejando la tierra roturada a tamaño de grava para facilitar la fijación de la semilla. Se abona con materia orgánica y se nivela perfectamente con láser.
- 2.- Se inundan los campos ligeramente (2-3 cm) para favorecer el calentamiento del

agua y la germinación de malas hierbas. Se mantiene el nivel 10 días hasta que han germinado todas las semillas cercanas a la superficie y las plántulas tienen una altura de 5-7cm.

- 3.- Se eleva el nivel del agua a 30 cm durante 28-30 días para ahogar las malas hierbas.

- 4.- Unos 17 días después, cuando las malas hierbas ya están deterioradas, se siembra con helicóptero o avioneta manteniendo el nivel de agua. Al evitar volver a remover el suelo se impide llevar nuevas semillas de malas hierbas a la superficie.

- 5.- Unos 12 días después de la siembra, con las plántulas de arroz crecidas 10-12 cm, se baja el nivel del agua hasta los 10 cm para evitar el ahogado del arroz.

- 6.- Cuando el arroz ya está bien enraizado y con un tamaño de 20 cm, se sube el nivel del agua a 15 cm para evitar una nueva generación de malas hierbas. Durante el resto del cultivo se mantiene el nivel del agua a 15-20 cm.

- 7.- Eventualmente se realizan varias pasadas de escarda manual para eliminar aquellas especies más resistentes al ahogado como la castañuela (*Scirpus maritimus*).



# Pequeños aliados en el huerto



Foto: BioArchivo

La protección y cuidado de los animales silvestres nos garantizan su presencia todo el año. De esta manera, se convierten en nuestros grandes aliados a la hora de defender el huerto de las plagas

El carbonero es un pájaro que a lo largo del año consume miles de insectos. Una pareja puede devorar hasta 800 orugas diarias durante la época de cría. Dentro de su dieta se encuentran plagas tan importantes como la carpocapsa del manzano o los pulgones. Este pajarillo es un gran aliado de los agricultores que, en la mayoría de los casos, ignoran su presencia y su gran labor. Como él hay varios animales que juegan un papel fundamental en la regulación de las poblaciones de muchos insectos plaga.

**E**n el momento de diseñar un huerto no suele tenerse en cuenta a los pequeños animales que van a habitar en él y que van a ser los grandes aliados contra las plagas. Hacerles la estancia más agradable es la clave para asegurarnos su presencia a lo largo de todo el año. Con muy poco esfuerzo podemos proporcionarles el cobijo y el alimento necesarios

para que nuestro huerto se convierta en el hogar de pájaros, murciélagos, erizos, lagartos y otros pequeños animales. Las rocallas (conjunto de piedras pequeñas desprendidas de las rocas, generalmente por la erosión), estanques y setos, son elementos que favorecen la presencia de muchos animales. También podemos atraerlos con cajas-nido, comederos, bebederos

y refugios artificiales.

Es importante prever en el diseño del huerto algunos espacios que sirvan de cobijo: una zona de rocalla orientada al sur y soleada, un pequeño estanque bordeado de vegetación para crear condiciones de humedad, algunos montones de hojas secas, leña apilada, arbustos espinosos, etc. Cuanto más diversidad de microecosistemas tengamos, mayor será la diversidad de fauna que habitará en nuestro huerto.

## Algunos microecosistemas

- **Estanques y charcas**

Pueden ser de muchas formas, tamaños y estar contruidos en materiales diversos. La lámina de plástico, tela asfáltica, hormigón e incluso ladrillos, son algunos de los materiales más utilizados. Sin embargo, se pueden hacer con arcillas compactadas o aprovechando algún recipiente como un barreño grande e incluso una bañera. Es importante que el acceso sea fácil para que los animales entren y salgan

sin dificultades y que haya diferentes profundidades de agua. Si queremos que las ranas invernen, debe tener como mínimo un metro de profundidad. Si ha de servir de bebedero para pájaros, tiene que haber una zona poco profunda y llana.

#### • Setos

Los setos pueden estar formados por muchas especies de árboles y arbustos diferentes. Es importante que estén formados por especies autóctonas para que su mantenimiento sea mínimo. Deben combinar especies de hoja caduca con especies de hoja perenne para asegurar su función de refugio también en invierno. Las plantas con flores y frutos son una buena fuente de alimento para insectos y pájaros.

#### • Rocallas

Las rocallas son elementos baratos y fáciles de instalar que aportan muchas ventajas ecológicas al huerto. Cuando se construyen deben hacerse con la piedra autóctona para no romper el equilibrio del paisaje e instalarlas de forma que haya el máximo de cavidades de diferentes tamaños. Muchos animales, especialmente reptiles, utilizan las rocallas para invernar. Albergan además una gran cantidad de in-

sectos que servirán de alimento a pájaros, erizos, lagartijas, etc.

#### Pequeños aliados

##### • Pájaros insectívoros

Carboneros, gorriones, herrerillos, petirrojos, ruiseñores, pinzones, mosquiteros, golondrinas... son muchos los pájaros insectívoros de nuestra fauna autóctona. El uso de plaguicidas y la caza indiscriminada (con redes y trampas) son su principal amenaza. Su papel dentro de los ecosistemas es fundamental para impedir el desarrollo exagerado de muchas poblaciones de insectos.

Para favorecer su presencia en el huerto podemos instalar algunos elementos como cajas-nido, bebederos, baños y comederos. En el mercado podemos encontrar diferentes modelos de cajas-nido en función de la especie. También podemos construirla nosotros mismos. Una alternativa es disponer de un lugar en el huerto con material para que los pájaros construyan su propio nido. Entre el material podemos poner paja, lana, algodón, etc. También debemos tener en el huerto lugares donde construir el nido como árboles, setos y muros. Debemos tener la precaución de co-

locar todo en lugares seguros, lejos del alcance de gatos, perros y otros animales que pudieran molestar a los pájaros.

Otro aspecto a tener en cuenta es el de la alimentación. Si instalamos comederos, éstos sólo deben disponer de comida en los meses más rigurosos del invierno, porque si alimentamos frecuentemente a los pájaros, éstos dejarán de buscar insectos y, por tanto, dejarán de cumplir la función de control de plagas.

##### • Mamíferos

Entre los pequeños mamíferos más útiles que podemos encontrar en el huerto están los erizos, los murciélagos y las musarañas.

Los erizos se alimentan principalmente de gusanos, babosas y caracoles. Viven entre matorrales, huecos entre piedras o montones de leña. También se pueden comprar o construir nidos artificiales.

Los murciélagos ocupan el lugar de los pájaros insectívoros durante la noche y pueden llegar a comerse hasta 600 insectos en una hora. Son muy útiles para controlar plagas de orugas cuya mariposa sea nocturna, como la oruga del manzano.

Las musarañas consumen cada día el equivalente a su propio peso en insectos, larvas, caracoles y babosas. Para favorecer su presencia podemos dejar en el huerto un lugar donde se acumulen hojas secas y pequeñas ramas.

##### • Reptiles

Lagartos, lagartijas y serpientes son devoradores de insectos, larvas, caracoles y babosas. La mejor forma de atraerlos es disponer en el huerto de piedras o muros de piedra seca en zonas soleadas. También es conveniente evitar que gatos, perros y algunas especies de pájaros como las urracas les molesten.

##### • Anfibios

Sapos, ranas e incluso salamandras pueden encontrar un lugar en nuestro huerto si disponemos de una zona de agua limpia. Los sapos se alimentan sobre todo de gusanos y babosas. Las ranas, además de babosas, consumen toda clase de insectos y larvas. Los anfibios son especialmente sensibles a la contaminación por pesticidas; difíciles de introducir de forma artificial, suelen aparecer cuando el huerto dispone de las condiciones adecuadas, que incluyen una zona húmeda formada, por ejemplo, por un pequeño estanque y la ausencia total de cualquier residuo químico. ■

## La Torre de animales de Hans Carlier

Los jardines pequeños precisan el uso óptimo del espacio. Es por esto que Hans Carlier, diseñador de jardines naturales en Zutphen, Holanda, diseñó y desarrolló el plan de construcción de una interesante torre en la cual una gran variedad de animales encontrará un buen hogar en todas las estaciones.

La torre, construida alrededor de un poste, contiene un hogar subterráneo para erizos. Un lugar que seguramente tendrán que compartir con toda clase de criaturas trepadoras, sapos y ranas. Encima de ésta colocamos un montón de ladrillos y piedras en el cual se pueden alojar insectos como abejorros. Sobre estos materiales construimos con caña y madera, departamentos para las abejas solitarias. Todo debe estar cubierto con el tradicional comedero de pájaros para su alimentación en el invierno.

La torre está cubierta por un altillo para pájaros o murciélagos y como toque final colocamos encima de todo una bañera para pájaros, rodeada de plantas bajas que sean resistentes a la sequedad.

Resumiendo, un objeto para el jardín en el cual se observarán interesantes acontecimientos, tanto en invierno como en verano.

Para más información: [www.carlier.nl](http://www.carlier.nl)



Foto: HANS CARLIER

Este es un modelo ideal y sencillo de torre de animales. En estas condiciones, es fácil que lleguen diversidad de animales que pueden regular las poblaciones de muchos insectos plaga

Montse Escutia

Ingeniero Agrónomo Asociación Vida Sana



## Pastos para ovejas

**?** Tengo 1 ha de pasto para ovejas en la provincia de Orense; es tierra muy arenosa, pero hace ya 3 años que se abona y se riega en verano y el resto del año. Hace 3 años salió trébol y ahora está fuerte. Quisiera saber qué puedo darle a la tierra para mejorarla, aparte de abonar y regar. Arcilla es muy difícil y caro. Me plantearon cal, mejor magnésica. ¿Es buena opción? ¿En qué cantidad la aplico y cómo?

Los aportes de arcilla directamente al suelo son poco aconsejables ya que se necesitan toneladas para aumentar tan sólo un 1% el porcentaje de arcilla, lo que a nivel de comportamiento del suelo no supone ninguna ventaja. Es mejor aportar la arcilla al compost, unos 200-300 kg en cada montón, para favorecer la formación de complejo arcillo-húmico en el propio montón de compost.

Como el suelo es arenoso es mejor que no se aporten cantidades excesivas sino más bien pocas cantidades más repartidas. Se puede aportar compost dos o tres veces al año.

En Galicia el clima es muy mineralizante,

es decir, las condiciones de humedad constante y temperaturas suaves favorecen la mineralización de la materia orgánica. Esto facilita el lavado de nutrientes, incrementado por la poca retención de un suelo arenoso. Por ello es mejor distribuir el abonado a lo largo del año y hacerlo siempre en poca cantidad. Seguramente se trata de un suelo ácido así que es necesario aportar una fuente de cal en pequeñas cantidades, cada año o cada dos años. Mejor una cal gruesa que una fina, pero esto se debería acabar de concretar viendo cómo evoluciona el pH a lo largo del perfil y a lo largo de un año (para saber si la cal se incorpora bien en el suelo, se lava excesivamente rápido o si queda en superficie). ■



## Ciruelos biológicos

**?** Me presento como hijo de un agricultor con una plantación de ciruelos "pruna", situada en la Manchuela conquense y con 20 años de crecimiento. Les saludo y me tomo la licencia de pedirle su colaboración para obtener cualquier información o sugerencia sobre la viabilidad e interés que podría tener convertir estos ciruelos al cultivo biológico. Nuestra primera intención es empezar con una fertilización ecológica para posteriormente contemplar otros aspectos. Nuestras dificultades estriban en conocer qué tipo de fertilizantes y en qué cantidades podrían sustituir al tradicional nitrógeno, potasio y fósforo de tipo químico, sin que se viesen afectados los árboles por su costumbre de alimentarse con ellos, y si es recomendable hacer este cambio de fertilizante de forma rotunda. Si tenéis alguna idea o sugerencia, estamos encantados de recibirla.

El tema de la fertilización en agricultura biológica es algo más complejo que en agricultura convencional. Para saber qué tipo de fertilizantes aplicar, en qué cantidad y en qué momento, es básico saber sobre qué tipo de suelo nos encontramos. Es muy diferente la fertilización si el suelo es básico o ácido. También es diferente si se trata de un suelo joven, en formación o en un suelo donde ya se han iniciado los procesos de erosión. La idea es que no es necesario ocuparse de la fertilización de la planta sino de la fertilización del suelo y que es éste el que se encarga de proveer a la planta lo que necesita. En agricultura biológica se pueden utilizar muchos tipos de fertilizantes: compost maduro, estiércol fresco o maduro, purines fermentados, abonos verdes, restos de animales (plumas, huesos, sangre, etc), humus de lombriz, rocas molidas,

algas, etc. El tipo de fertilizante, más que del cultivo, depende del suelo.

Respecto a si es conveniente pasar de una fertilización química a una orgánica de golpe, en el caso de frutales, es poco recomendable. Cuando se utiliza una fertilización química y, en especial, si se fertirriga, las raíces de los árboles son muy superficiales y difícilmente se alimentarán bien de una fertilización orgánica a corto plazo. Esto, no obstante, se puede paliar utilizando abonos foliares a base de algas que están permitidos en agricultura biológica. Al mismo tiempo se realizan aportes de compost bien fermentado en superficie y, si es posible, se deja una cubierta vegetal permanente. Esto sería una medida bastante recomendable para cualquier tipo de suelo, aunque, como te hemos dicho, es básico conocer el suelo donde crecen tus árboles. ■

## Las pinturas menos tóxicas

**?** Tengo que repintar la fachada de mi casa que se encuentra en un pueblo del prepirineo. Me gustaría hacerlo con pinturas que fuesen poco tóxicas pero me da miedo que las condiciones climáticas las deterioren muy rápidamente. ¿Existe alguna alternativa?

Actualmente las pinturas para fachadas que se encuentran en el mercado contienen numerosos compuestos sintéticos, y aunque muchas de ellas ya utilizan el agua como disolvente, la mayor parte de sus ingredientes son tóxicos para el medio ambiente y para las personas. Estas pinturas, además, impiden la transpiración de la casa.

Mucho menos tóxicas y con una mayor permeabilidad son las pinturas minerales, que pueden ser a la cal o al silicato. En el caso de climas duros, se aconsejan las pinturas al silicato que en lugar de la cal utilizan el silicato de potasio. Deben aplicarse sobre una superficie mineral seca y no hidrófuga, ya que el silicato reacciona con ella y se petrifica. Esto las hace más resistentes a la intemperie, a la lluvia ácida y a la contaminación atmosférica que las tradicionales pinturas a la cal. Su carácter alcalino protege las fachadas contra mohos y microorganismos. Los pigmentos que contienen, ya sean minerales, tierra natural u óxidos metálicos, son insensibles a los rayos UV y aseguran un color que no se altera con el tiempo. Además, protegen la pared de la lluvia sin impedir su permeabilidad al vapor de agua. ■

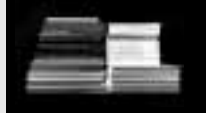


# Calendario Biológico

# Primavera-Verano

ESPECIE	Época y forma de siembra	Distancia entre plantas y entre líneas (en cm.)	Conviene asociar con	Gramos semilla para 10 m. Surco	Duración de cultivo (días)	Extensión sugerida para alimentar a 5 personas
ACELGA	Mayo - diciembre (directa)	30 x 50	Cebolla, Repollo, Lechuga, Escarola, Coliflor	5 g.	50 - 70	10 m.
AJO	Enero - marzo (directa)	15 x 30	Lechuga, Remolacha, Frutales	66 dientes	90 - 120	1 a 2 m.
GUISANTE	Febrero - mayo (directa)	40 x 50	Maíz, Rábano, Zanahoria	60 g.	80 - 150	10 a 30 m.
LECHUGA	Febrero - noviembre (directa)	20 x 20	Acelga, Remolacha, Zanahoria, Repollo, Puerro, Cebolla	2 g.	50 - 70	20 a 30 m.
CEBOLLA	Febrero - marzo (plantel)	15 x 15	Lechuga, Repollo, Remolacha, Coliflor	1 g.	150 - 180	20 m.
ESCAROLA	Febrero - noviembre (directa)	30 x 40	Lechuga, Repollo, Remolacha, Zanahoria	2 g.	80 - 100	10 m.
ESPINACA	Febrero - mayo (directa)	15 x 40	Judías, Remolacha, Fresa, Brócoli	5 g.	45 - 60	5 a 10 m.
HABAS	Marzo- mayo (directa)	30 x 70	Patata, Coliflor, Zanahoria	Para chacra de 50 m <sup>2</sup> : 300 g.	150 - 180	10 m. en tablón y chacra de 50 m <sup>2</sup>
TOMATE	Marzo - abril (semillero)	40 x 70	Ajo, Cebolla, Lechuga, Ortiga	15 g.	60 - 90	12 m.
PUERRO	Febrero - abril (plantel) Mayo - junio (transplante)	10 x 30	Zanahoria, Apio, Lechuga, Tomate	2 g.	120 - 150	10 m.
RABANITO	Febrero - mayo (directa)	15 x 20	Zanahoria, Espinaca, Lechuga, Guisante	5 g.	20 - 30	5 m.
REMOLACHA	Febrero - marzo (semillero)	15 x 40	Repollo, Lechuga, Coliflor, Brócoli, Ajo	5 g.	90 - 100	5 a 10 m.
COL DE REPOLLO (Temprano)	Febrero - marzo (plantel) Mayo - junio (transplante)	40 x 50	Remolacha, Lechuga, Puerro, Cebolla, Guisante	0,5 g.	90 - 100	5 a 10 plantas
CALABAZA	A partir de marzo	100 x 100	Frutales, Rabanillos, Col, Judías, Maíz	20 g	150 - 210	5 a 10 plantas
ZANAHORIA	Enero - marzo - abril	10 x 25	Puerro, Cebolla, Lechuga, Guisante, Rábano	4 g.	150	10 a 15 m.

Cuadro elaborado por Nelson Cháves. Biólogo



## Descubrir el cochayuyo

Pedro Ródenas  
(Médico Naturista)  
Edita el autor  
De venta en tiendas de dietética  
290 páginas



Este libro de casi 300 páginas nos ayuda a descubrir el alga cochayuyo, un alimento que la naturaleza ha ofrecido durante siglos a muchas comunidades indígenas del sur del continente americano. Chile es el país donde su uso alimentario está más extendido, formando parte de los platos populares e incluso ocupando un protagonismo creciente entre los restauradores del país. A partir de un trabajo de campo y de investigación sus páginas nos hablan de sus características botánicas, de la tradición que rodea su recolección (ligada a los mapuches que habitan las costas del sur de Chile), de su composición y valor nutricional (en detalle y con tablas comparativas con otros alimentos), de su integración en una dieta equilibrada, de sus efectos sobre la salud, de su utilidad en cosmética, y del gran poder depurativo (incluyendo metales pesados y radiactivos) que tiene gracias a su alto contenido en ácido algínico y en cistina.

Se detallan además 185 recetas, una dieta depurativa y una dieta para adelgazar, que tienen como protagonista el cochayuyo.

El capítulo de "curiosidades sobre el cochayuyo" nos hace ver la importante relación que tiene esta alga con la cultura ya que se habla del cochayuyo en las frases populares, en el arte, en la literatura, etc. Es este un libro entretenido que aporta una información interesante y novedosa para aquellas personas que quieran enriquecer su dieta y mejorar su salud con nuevos alimentos. Contiene 32 páginas de fotografías en color y 5 en blanco y negro, que nos facilitan su lectura y hacen más comprensible su contenido. ■

## El aceite de oliva

José L. López  
VidaNatural  
108 páginas

## Yogur y kéfir

Beatrice Trum Hunter  
VidaNatural  
140 páginas



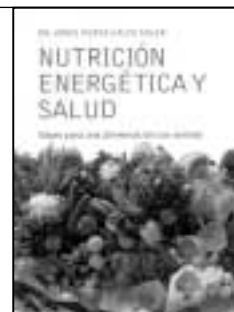
De la editorial VidaNatural nos llegan dos ejemplares que hacen parte de su colección de libros sobre salud natural: *El aceite de oliva* y *Yogur y kéfir*. En el primero, José L. López Larramendi nos introduce al mundo del aceite de oliva, ingrediente básico en la alimentación de las grandes civilizaciones mediterráneas de la antigüedad gracias a su gran valor nutritivo y posibilidades de uso. En sus seis capítulos se aborda, desde los antecedentes históricos del aceite de oliva hasta la legislación española para aceites vegetales, pasando por la composición del aceite de oliva y sus propiedades medicinales. Además de sus aportes alimenticios, el aceite de oliva es un preventivo natural de numerosas enfermedades, especialmente cardiovasculares.

Siguiendo con la línea de alimentos milenarios, pero esta vez desde la fermentación, tenemos el libro de Beatrice Trum Hunter, *Yogur y kéfir*, definidos como alimentos vivos por los enormes beneficios que aportan al organismo. El kéfir, cuya elaboración fue guardada en secreto durante siglos por las tribus del Cáucaso, es una bebida láctea extraordinariamente beneficiosa para las dolencias estomacales e intestinales.

Las virtudes de estos y otros fermentos lácteos, así como su preparación y recetas, quedan bien explicados en este sencillo libro. ■

## Nutrición energética y salud

Dr. Jorge Pérez-Calvo Soler  
Grijalbo.  
416 páginas



Cada vez son más usuales los escándalos alimentarios generados por dietas inadecuadas que conducen al colapso de la salud mundial; enfermedades como la diabetes han pasado de ser problemas de adultos para posicionarse entre la población infantil de los cinco continentes. *Nutrición energética y salud* es una respuesta urgente a las inquietudes y problemas del consumidor de hoy, que ha perdido la noción de lo que es un alimento sano, inmerso entre la comida basura, alimentos congelados, con sabores artificiales, cargados de pesticidas, edulcorantes... Este libro cuenta a su favor con 23 años de experiencia en terapias basadas en la dieta; explica los efectos de los alimentos en nuestro cuerpo, el psiquismo y el sistema energético corporal.

El autor ha escrito siete capítulos en los que da cuenta de los fundamentos para una alimentación saludable y con sentido; qué hay que comer y qué no hay que comer, haciendo hincapié en las bondades de los alimentos biológicos; la digestión y su importancia energética; clasificación de los alimentos según sus propiedades; sus aplicaciones terapéuticas en casos de insomnio, ansiedad, obesidad o hepatitis; las distintas comidas del día, siguiendo el orden cósmico...

Otro valor añadido de este ejemplar es que cuenta con un completo recetario; así como consejos prácticos para el uso adecuado de los distintos alimentos que se consumen hoy en día, su combinación, preparación y efecto. ■

**sesamo**

mediodía:  
Menú completo €8  
Plato combinado €6

bar y comida  
sin bestias

**Cocina VEGETARIANA para GOURMETS**

C/ Sant Antoni Abat, 52 - BCN - tel. 93 441 64 11  
◆ Sant Antoni (L2)

Abierto de 13 a 17h y de 20 a 1h  
Cerrado el lunes noche y los martes.  
[www.sesamo-bcn.com](http://www.sesamo-bcn.com)

**BIOSEFERA**

**ALIMENTS BIOLÒGICS  
TERÀPIES DE SALUT**

Que el teu aliment sigui la teua medicina  
i que la teua medicina sigui el teu aliment

C/ Sant Pere, 23  
Tel. i Fax 937451141  
08201 SABADELL  
[biosfera@drac.com](mailto:biosfera@drac.com)

**Purín de ortigas**

**Autor:** Rémy Bacher y Jean- paul Collaert  
**Revista:** Les quatre saisons du jardinage. Nº 145. Marzo-abril 2004  
**Idioma:** Francés. **Nº páginas:** 4  
**Contacto:** Terre Vivante. Domaine de Raud, 38710 Mens (Francia)  
 Tel: 0033 476348080 – Fax: 0033 476348402  
 terrevivante@wanadoo.fr - www.terrevivante.org

Hace un año, la revista pidió a todos sus lectores que participasen en un ensayo sobre la eficacia del purín de ortigas. Se trataba de estudiar su poder estimulante tomando como ejemplo las tomates. Cincuenta lectores de Francia, Bélgica e, incluso, Argentina han realizado el mismo ensayo y en este artículo se publican los resultados. El protocolo del ensayo consistía en tres lotes diferentes: uno sin tratamiento, uno tratado con purín de ortigas comercial y otro tratado con purín de ortigas de elaboración casera. Los resultados obtenidos muestran que el purín de ortigas acelera la maduración y que la cantidad total de la cosecha obtenida es superior. También es de destacar el mejor funcionamiento del purín comercial lo que se explica por un mayor rigor en su elaboración.



**Marketing biológico**

**Autores:** Hugo SKOPPEK  
**Revista:** Ecology and Farming. Nº 34.  
**Idioma:** Inglés. **Nº páginas:** 3  
**Contacto:** IFOAM. Ökozentrum Imsbach, D-66636 Tholey-Theley, Germany  
 Tel: 49-6853-919890 Fax: 49-6853-919899  
 HeadOffice@ifoam.org - www.ifoam.org

Las técnicas convencionales de marketing están pensadas para crear necesidades en los consumidores y para hacerles creer que cubrir esas necesidades es básico para poder ser el mejor, el más grande, el más guapo... en definitiva, para poder sobrevivir. Muchos empresarios que trabajan en el sector biológico consideran que el uso de esas técnicas para los productos biológicos no está de acuerdo con el principio de sustentabilidad y que por ello es necesario buscar vías alternativas para el marketing de productos bio. Los nuevos consumidores biológicos quieren que se les informe sobre el impacto que tiene sobre el medio ambiente, la salud y la justicia social el producto que van a consumir. Saben que la verdadera clave para el cambio está en sus manos y quieren participar en el proceso con el acto responsable de su compra diaria.



**La soja y su cultivo ecológico**

**Autor:** Ignacio Amián Novales  
**Revista:** La Fertilidad de la Tierra. Invierno 2004  
**Idioma:** Castellano. **Nº páginas:** 5  
**Contacto:** La Fertilidad de la Tierra. Apdo 115. 31200 Estella (Navarra)  
 Tel. y Fax: 94 853 92 16 lafertilidad@wanadoo.es

La soja es una de las legumbres con mayor cantidad de proteínas y de las más equilibradas. Ya en los años setenta se cultivaba en la península, pero ha sido acaparada por las multinacionales de las semillas y es uno de los cultivos que más probabilidades tiene de estar modificado genéticamente; esta es la razón por la que interesa cultivarla para asegurarnos un alimento ecológico. En este artículo se analiza la problemática actual del cultivo de la soja, el monopolio mundial existente y las dificultades para encontrar semilla que no esté manipulada genéticamente. También se expone dónde es posible cultivar la soja en nuestro país, la importancia de la inoculación de las semillas, la preparación de la tierra, la siembra, entre otros aspectos.



**La agricultura biológica nos une a todos por un futuro digno**

**Consumo responsable, producción ética, comercio justo, sostenibilidad medioambiental, salud ciudadana, economía social**

**ÚNETE A NOSOTROS**



Socio protector (30 euros/año)  Además hago una aportación voluntaria (indicar euros) \_\_\_\_\_  
 (Esta cantidad no es un compromiso anual). Cumplimentar este impreso, recortarlo, adjuntar comprobante de pago o ficha de domiciliación bancaria y enviarlo a: **Asociación Vida Sana. Mercè Rodoreda, 18. 08193 Bellaterra. Barcelona. E-mail: socios@vidasana.org**  
**Web: www.vidasana.org**

**Forma de pago**  Domiciliación bancaria  Cheque a nombre de Asociación Vida Sana  Giro Postal  
 Transferencia bancaria a la cuenta cliente: 2013-0204-77-0200429906

**Datos personales**

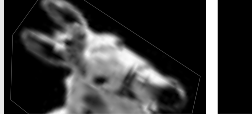
Nombre y apellidos \_\_\_\_\_  
 Dirección \_\_\_\_\_ Población \_\_\_\_\_ CP. \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_ DNI. \_\_\_\_\_

**Datos Bancarios**

Banco o caja \_\_\_\_\_  
 Sr. Director: Ruego carguen a mi cuenta corriente o libreta de ahorros, que les indico abajo, hasta nueva orden, los recibos que en concepto de SOCIO de la Asociación Vida Sana presente esta entidad a mi nombre

\_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. Nº de cuenta



## EL DESAPEGO...

*Hablar poco es lo natural*

Tao te king. Lao Tsu

Cuando uno se adentra en las tradiciones espirituales antiguas, observa que, en general, la mayoría de ellas hacen especial hincapié en la necesidad de que las personas que han decidido obrar bien... lo hagan con desapego de los resultados. El "Bhagavad Gita", por ejemplo, esencia del "Mahabharata", uno de los textos sacros básicos para comprender el hinduismo, expone en boca de Krishna: "Concentra tu mente en tu trabajo, pero nunca permitas que tu corazón se apegue a los resultados. Nunca trabajes por amor a la recompensa, y realiza tu trabajo con constancia y regularidad. Realiza tu trabajo en la paz del yoga, lejos de todo deseo egoísta; desapegado del éxito, tanto como del fracaso. La paz del yoga es estable y permanente, pues trae equilibrio a tu mente. La acción realizada en la sabiduría del yoga es muy superior a cualquier otra realizada con fines interesados. Tu salvación está en la sabiduría. ¡Qué desgraciados son aquellos que trabajan por una recompensa!". Existen ejemplos similares en el sufismo islámico, en las tradiciones amerindias, en el budismo, en el taoísmo y, en fin, incluso en el cristianismo primigenio.

No obstante, el mundo actual se mueve en unas coordenadas absolutamente antagónicas a esa añeja sapiencia. Tanto es así que, incluso buena parte del movimiento ecologista y sus satélites afines, han caído en la misma trampa. No pocos militantes medioambientalistas han tirado la toalla cuando han visto que el enemigo era demasiado grande y que la batalla sería demasiado larga. En el fondo, estaban apegados a sus deseos egocéntricos/protagonistas de querer transformar la sociedad cuando, en realidad, tenían verdaderos problemas para modificar sus propios hábitos y pensamientos. Krishnamurti dijo: "¿Quieres cambiar el mundo? Empieza por cambiarte a ti mismo". Además, ¿no sería demasiado vanidoso, notorio síntoma de soberbia, pensar que el mundo depende sólo de nosotros? Intervenir demasiado en los ciclos cósmicos no parece prudente. A pesar de la gravedad de la situación mun-

dial, seremos más útiles estando serenos y conscientes de los problemas que si nos hacemos vulnerables a ellos por querer abordar más de lo que podemos. José Luis Vázquez Borau explica en "Las religiones tradicionales" (San Pablo Ed.), a propósito del taoísmo, que "en la visión china es mejor tener muy poco que tener demasiado, y mejor dejar cosas sin hacer que hacer demasiado, pues, aunque no se llegue muy lejos de esta manera, se está seguro de estar yendo en la dirección correcta".

Recientemente, tuve la fortuna de conocer en Barcelona a Joanna Macy, una destacada líder ecologista estadounidense. Ella ha publicado en España, hace unos meses, "Volver a la vida" (Desclée de Brouwer Ed.) junto a Molly Young Brown. Sintetizando mucho, diré que esta obra es una especie de manual para que, *aprehendiendo* de la sabiduría de las tradicio-



De las tradiciones espirituales antiguas hay mucho que aprender en todo lo que hace referencia al desapego y a la paciencia...

nes espirituales antiguas y de los descubrimientos más rigurosos hechos por la biología y la ecología procedentes de la Teoría de los Sistemas Vivos y la Teoría Gaia (de Lovelock y Margullis), podamos romper con la inercia negativa que nos lleva a abandonar las causas más nobles por las que hemos luchado, esa inercia que nos conduce a mirar hacia otro lado cuando llegamos a discernir la verdadera magnitud de los problemas que nos asuelan particularmente y que asuelan, también, a nuestro planeta. Macy ha desarrollado un interesante método para entender a Gaia, el globo terráqueo, y para transformar toda nuestra apatía en ciclones de positivismo al servicio de nuestra paz interior, nuestras familias, nuestras comunidades y nuestra Madre Tierra.

La autora nos explica en su libro la profecía Shambala. Las enseñanzas budistas nos hablan de un tiempo de destrucción en el que aparecerán nuevos guerreros dispues-

tos a batallar contra aquellos que quieran extinguir la vida sobre la Tierra. Macy estuvo indagando sobre esta profecía hasta que el maestro Choegyal Rinpoche, de la comunidad Tsashi Jong del norte de India, le aclaró que las armas de estos soldados son la comprensión y la compasión. Los guerreros shambalas tendrán/tienen una tarea verdaderamente difícil: ellos han sido educados en un determinado tipo de vida, despilfarrador y absurdo, y tienen que combatir el desenfreno en el que crecieron y el culto a la egolatría. ¿Es esto posible? ¿Puede, en el seno de una sociedad, nacer el germen de su demolición? Para Sri Mata Amritanandamayi, la compasión es "no tener ego; simplemente, perdonar y olvidar. La compasión es el Amor expresado en toda su plenitud".

Pero, ¿quién puede pretender ser un legítimo shambala si sigue apegado a los resultados de sus propias acciones? ¿Quién no terminará volviéndose loco si en un terreno como el ecologismo pretende que sus acciones tengan repercusiones medioambientales inmediatas? El Sol, que yo sepa, regala su luz a todos sin juzgar a nadie, sin pedir recompensas. Los ríos bañan los campos, limpian nuestros cuerpos, enriquecen el mar... sin pasar factura. Las madres, las buenas madres, no piden contraprestaciones por el cariño que nos dan. Como enseñan las tradiciones espirituales antiguas, independientemente de si existen o no el cielo y el infierno, no

hace falta descubrirlos en el más allá, puesto que, con la realización de obras que resulten beneficiosas para el prójimo y para Gaia o haciendo justo todo lo contrario, ya estamos alcanzando la gloria o moriendo el polvo de la infamia en esta misma existencia. Si queremos coronar alguna cima espiritual debemos, pues, obrar de la forma más correcta, bondadosa y desapegada, como el Sol, como las madres, como los ríos... Ah, qué fácil parece y qué difícil resulta, ¿no? Sobre todo, para aquellos que sólo estamos en el primer centímetro del infinito camino a recorrer. Una vez somos conscientes de nuestras limitaciones, entonces lo mejor es continuar la senda, por lento que sea nuestro paso. El que esté libre de culpa, que tire la primera piedra... ■

**Pedro Burruezo**

es redactor jefe de *The Ecologist* y colaborador de diversos medios



# UN MILAGRO DE LA NATURALEZA



ALOE VERAPURO  
MARCA REGISTRADA  
GARANTÍA SEGURA  
CULTIVO BIOLÓGICO  
C.B.P.A.E. N° 206 / E  
ECOCERT ANC21 / 02-RF



**Productos:**

- \*Zumo y pulpa pura 100%
- \*Gel dentrífico
- \*Crema hidratante
- \*Desodorante
- \*Champú de aloe más aceite de jojoba y hierbas silvestres
- \*Gel ducha y baño
- \*Crema multiusos corporofacial
- \*Mermeladas con aloe vera

## LA PLANTA DE LA SALUD

BIOCULTURA BARCELONA: STAND 426

TDVI SL. Laboratorios. Capitán Salom, 12. 1º A. 07004-Palma de Mallorca. Tel. 971 91 00 95. Fax 971 91 00 96

**TERRAVERDA**

Únete al nº 1

Líder nacional de eco-tiendas en franquicia

más información en [www.terraverda.com](http://www.terraverda.com) - Tel. 902 180 864

# Productos nutricionales orgánicos de máxima eficacia

**ABONOS ORGANICOS  
PARA FONDO Y COBERTERA**

**Duetto**

5 - 5 - 8 - 55 M.O.

**GURNITO**

6 - 15 - 3 - 55 M.O.

**PHENIX**

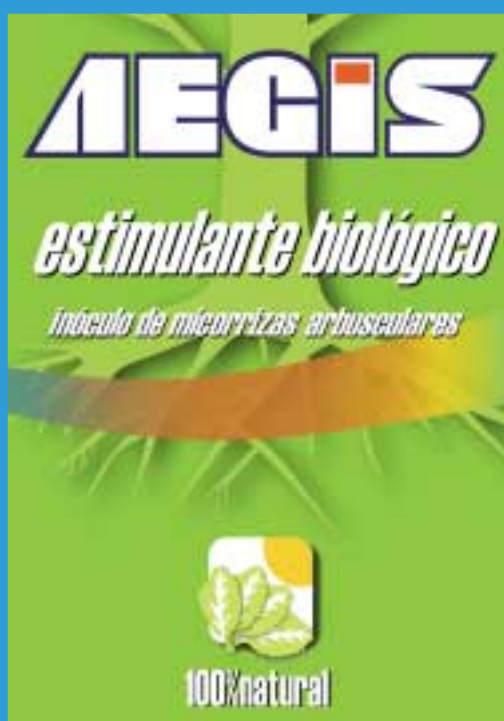
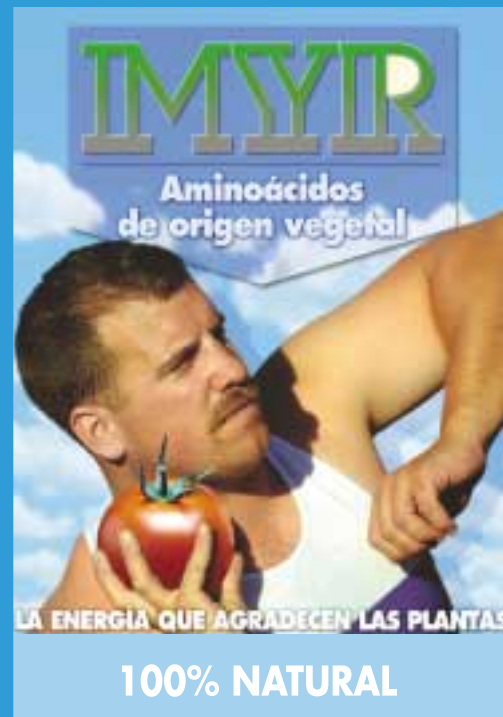
6 - 8 - 15 - 50 M.O.

**TICO**

12 - 10 - 3 - 54 M.O.

**dix**

10 - 3 - 3 - 82 M.O.



**Agro-Nutrientes Especiales**

Tel. 973 500 645 - Fax 973 500 411  
www.ane.es ane@ane.es  
Apartado, 91 - 25300 TÀRREGA (Lleida)

*Lo Natural en la Nueva Agricultura*



Grupo Internacional de Tecnologías Naturales

Uno de los más importantes del mundo en la investigación sobre nutrición vegetal orgánica