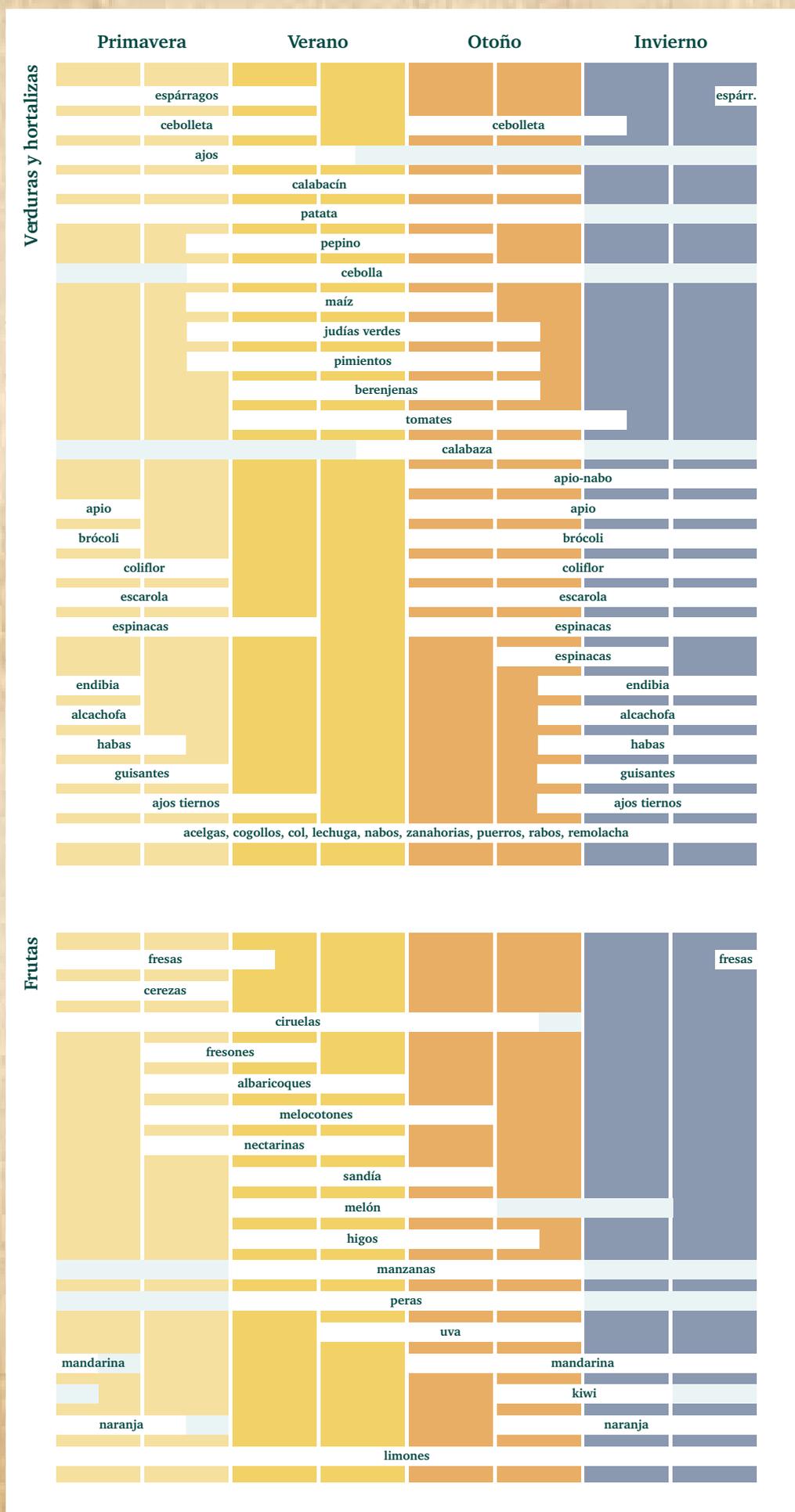


Otra alimentación es posible



Calendario de épocas de recolección de hortalizas y fruta:



EKOMITO: LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS SON MÁS CAROS

Sólo depende de dónde los compres.

Por un lado, los productos alimentarios industriales no incluyen en su precio de venta todos los **costes** que han generado a la sociedad y al medio ambiente (generación de residuos durante su fabricación, emisiones de contaminantes, consumo de combustibles fósiles para calentar invernaderos o para fabricar abonos, o la aplicación de pesticidas e insecticidas, etc). Estos costes se “externalizan”, es decir, los pagamos entre todos en forma de reducción de nuestra salud y afectación sobre nuestro entorno. Sólo evitar los pesticidas reduciría un 20% los casos de cáncer en EEUU.

Por otro lado, el **precio** de un producto ecológico, -que puede ser entre un 10 y un 174% más caro que el agroquímico-, depende del método de cultivo, de la productividad, de la época del año en que se recolecta y de los intermediarios entre el productor y el consumidor. Algunas grandes superficies y otros puntos de venta que se erigen como «gourmet», venden los productos ecológicos a precio de oro.

Cada vez son más los agricultores que utilizan la venta directa para comercializar sus alimentos cultivados ecológicamente. Y otros optan por las nuevas tecnologías para distribuir sus propias cosechas. Si acudes a la compra de productos **de temporada** y directamente al **productor**, ahorrarás una buena cantidad de dinero sin perder un ápice de calidad.



EKOMITO: CUALQUIER ALIMENTO FRESCO PODRÍA CONSIDERARSE ECOLÓGICO

No es lo mismo ecológico, que orgánico o bio

La **agricultura ecológica** también se conoce por sus sinónimos: orgánica o biológica. Es un sistema para cultivar una explotación agrícola utilizando de forma óptima los recursos naturales, sin emplear productos químicos de síntesis, u organismos genéticamente modificados (OGMs) -ni para abono ni para combatir las plagas-, logrando obtener alimentos, a la vez que se conserva la fertilidad de la tierra y se respeta el medio ambiente.

Pero no debe confundirse agricultura con producto. “Calidad extra”, “Primera calidad”, “Bio”... ¡Cualquier patata podría etiquetarse como “orgánica”! Existen múltiples argumentos de marketing para tratar de destacar las características de un producto alimentario. Pero únicamente las etiquetas ecológicas avaladas por un organismo independiente te garantizan que los alimentos son producidos bajo unos estándares ecológicos realmente controlados y veraces.

En España, desde enero de 2009 la producción ecológica se encuentra regulada por el Reglamento (CE) 834/2007 sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos. Así que busca estos dibujos para asegurarte que un producto es “eco” de verdad.



EKOMITO: MEJOR COMPRAR "ECO" AUNQUE SE CULTIVE EN NUEVA ZELANDA

Si no es un producto de proximidad, su transporte contamina

España importó en 2012, 39.366 toneladas de kiwis de Nueva Zelanda, situada a casi 20.000 kilómetros. Así, un kiwi neozelandés trae en su precio un insumo energético muy superior a su coste en origen. El coste de un kilo de estos kiwis se lo reparten, además del supermercado, los magnates del petróleo, la naviera propietaria del barco y la larguísima cadena logística que lleva la fruta hasta su estante correspondiente.

A la hora de catalogar un producto como ecológico hay que valorar cómo ha sido producido o qué transformaciones ha sufrido, pero también qué **distancia** ha recorrido desde el lugar de producción. No hay duda que es una opción **más ecológica** escoger un alimento cultivado en nuestro balcón o en la finca de un agricultor de tu región, que aquellos alimentos que a pesar de tener un distintivo de producción ecológica, han sido cultivados a miles de kilómetros del lugar donde se consumen. Con pocas excepciones, hay que priorizar el **origen de producción** de nuestros alimentos, por delante de que sean ecológicos.

Aunque si puedes optar por ambas opciones, ecológico y producido cerca (dentro de la UE, por ejemplo), ¡mejor! Se estima que el mercado de productos ecológicos está creciendo a un ritmo del 10-15% por año. La agricultura ecológica cubre actualmente 31 millones de hectáreas en todo el mundo, de las cuales 6,9 están en Europa. También es fundamental consumir **de temporada**. A excepción de plátanos y limones, disponer de frutas y hortalizas, depende de la estación del año. Recuerdate que todo lo que no es de temporada, es importado.



EKOMITO: LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS NO TIENEN MEJOR SABOR

¿Seguro?

Además de que cuando comemos alimentos ecológicos reducimos considerablemente la ingesta de sustancias químicas tóxicas, de disruptores hormonales derivados de pesticidas y abonos químicos usados en la agricultura convencional, o las dosis de medicamentos y hormonas usados en la ganadería industrial, también estamos alimentándonos mejor, ya que la **calidad nutricional** de los productos ecológicos suele ser más elevada.

En los alimentos de producción ecológica se constatan incrementos notables de proteínas (18%), azúcares totales (19%) o vitaminas (hasta un 28%) y un sorprendente incremento en la mayoría de minerales y de oligoelementos como el magnesio o el hierro, -entre un 15 y un 70% más. De hecho, es indiscutible la superioridad de lo ecológico en vitamina C en hortalizas y algunas frutas, en materia seca en verduras de hoja y patatas, en hierro y magnesio en algunas verduras, en omega3 en la carne y los lácteos y en la calidad de las proteínas en los cereales.

En cualquier caso, si más de una hortaliza ecológica te ha decepcionado, no olvides tener en cuenta que por lo que a sabor respecta, hay otras cuestiones decisivas a valorar: **variedad, maduración, o frescura.**



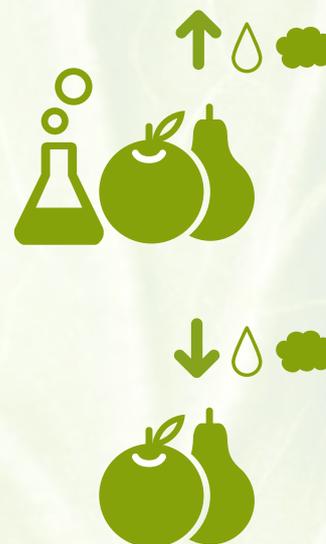
**EKOMITO: SI TODO EL MUNDO SE ALIMENTARA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS
NO HABRÍA ALIMENTOS PARA TODOS**

La producción ecológica es igual de “eficiente” en la producción de nutrientes que la agricultura agroquímica

La agricultura industrial o “convencional”, requiere una gran cantidad de recursos, incluyendo cantidades desproporcionadas de **agua y combustibles fósiles** necesarios para producir los fertilizantes químicos, mecanizar el trabajo en la tierra, activar los sistemas de riego y los secadores de cultivos y, por supuesto, el transporte. Esto significa que se necesitan más recursos de los que la Tierra puede reponer. De hecho, la Tierra necesita ya 18 meses para reponer la cantidad de recursos que utilizamos cada año.

Se ha comprobado que si bien la producción agrícola ecológica es entre **un 12 y un 24%** inferior por superficie cultivada que la producción agroquímica, los alimentos ecológicos suelen contener una media del **20 al 25% más de materia seca**. O sea, de hecho sólo aparentemente se produce menos cantidad de alimentos, porque de hecho, la cantidad de nutrientes producidos por hectárea es muy similar.

La ONU reconoce que para alimentar a 9.000 millones de personas en 2050, es urgente adoptar las técnicas agrícolas más eficientes disponibles. Y los **métodos agroecológicos** superan el uso de fertilizantes químicos en el fomento de la producción de alimentos, especialmente en entornos desfavorables de países en vías de desarrollo.



EKOMITO: EL AGUA DEL GRIFO TIENE MAL SABOR

No necesariamente

Para funcionar normalmente nuestro organismo necesita las sales minerales que están en el agua. No podríamos vivir bebiendo sólo agua destilada, agua pura. Por esta razón, en el agua que bebemos, –del grifo o embotellada– siempre hay “impurezas” que se indican en las etiquetas de las botellas. Y una de las carencias de la red de abastecimiento de agua es el sabor que dan estas sales. Sólo el 53% de los usuarios de Barcelona bebe agua del grifo, mientras que otro 44% prefiere comprar agua envasada. Este problema se debe a la elevada presencia de sales en el caudal de algunos ríos (sodio y potasio) a causa de explotaciones salinas en su tramo*.

En las aguas minerales, suponiendo que las reservas subterráneas están totalmente protegidas de la contaminación, el contenido de elementos en el agua mineral depende de la naturaleza del sustrato que atraviesa. Podemos encontrar minerales beneficiosos pero también algunos elementos tóxicos, como el arsénico, o incluso elementos radiactivos, presentes en el medio de manera natural. De hecho, algunas aguas minerales, -un ejemplo es el agua Vichy-, hace décadas eran proclamadas curativas debido a su contenido radiactivo.

Si quieres mejorar el sabor y el olor del agua del grifo, se recomienda que, apenas salida del grifo, la pongas en un jarrón de cristal abierto, la dejes en reposo durante media hora para que se evapore el cloro y luego meterla en la nevera. El hecho de enfriarla hace que disminuyan el gusto y el olor a cloro. También se puede añadir una gota de jugo de limón.

* La normativa sitúa el listón en 50 mg de sal por litro, mientras que la que se llega a beber alcanza 300 y 400 mg por litro.



Hasta la fecha, los proyectos agroecológicos desarrollados por la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de ONU han mostrado un aumento promedio en el rendimiento agrícola del 80% en 57 países en desarrollo, con un incremento del 116% para los proyectos africanos. Proyectos desarrollados en 20 países de África duplicaron el rendimiento de los cultivos durante un período de 3 a 10 años.

La agricultura convencional depende en inputs caros, alimenta el cambio climático y no es resistente a los impactos meteorológicos. Sencillamente, hoy ya no es la mejor opción. Una gran parte de la comunidad científica reconoce actualmente los efectos positivos de la agroecología en la producción alimentaria, en el alivio de la pobreza y en la mitigación del cambio climático -y esto es lo que se necesita en un mundo de recursos limitados. Malawi, un país que puso en marcha un masivo programa de subsidios a los fertilizantes químicos hace unos años, está poniendo en práctica actualmente la agroecología, beneficiando a más de 1,3 millones de pobres, aumentando los rendimientos del maíz aumentó de 1 tonelada / ha a 2-3 toneladas / ha.

Además, en los proyectos en Indonesia, Vietnam y Bangladesh se registró una reducción de hasta el 92% en el uso de insecticidas para el arroz, dando lugar a un importante ahorro para los agricultores más pobres. El conocimiento reemplazó los pesticidas y los fertilizantes. Y el enfoque también está ganando terreno en países desarrollados, como Estados Unidos, Alemania o Francia. Sin embargo, a pesar de su impresionante potencial en realizar el derecho a la alimentación para todos, la agroecología aún no está lo suficientemente respaldada por políticas públicas ambiciosas y, en consecuencia apenas va más allá de la etapa experimental.

Olivier De Schutter, del informe *Eco-Farming Can Double Food Production in 10 Years* presentado en el Consejo de Derechos Humanos de la Asamblea General de la ONU (diciembre, 2010).



Cuélgatelo en la cocina

Imprime el calendario de productos de temporada de esta publicación y tenlo en cuenta cuando vayas a comprar.

MÁS RECURSOS

Para saber más

<http://www.terra.org/categorias/articulos/una-alimentacion-con-una-huella-baja-en-carbono>

Lo que dicen las autoridades

Un cómic para entender qué es la producción ecológica

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/files/download-information/information-material/comic_book_es.pdf

Para actuar

¿Te has planteado crear un balcón comestible?

<http://www.terra.org/data/balconcomestible2.pdf>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organic and Conventional Food: A Literature Review of the Economics of Consumer Perceptions and Preferences

<http://www.organicagcentre.ca/Docs/BONTI%20&%20YIRIDOE%20April%2028%202006%20Final.pdf>

European Commission - Instituto de Investigación sobre Agricultura Ecológica (FiBL)

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_es



**Hace falta
1 tonelada
de petróleo
para fabricar
1 tonelada
de nitrógeno
como abono**

EKOAMIG@S 2013



Pela las manzanas si no son ecológicas

Es recomendable no consumir la piel de las frutas de la agricultura convencional por los residuos de plaguicidas que puedan contener. Pero la piel de la fruta es siempre la parte más rica en vitaminas, polifenoles y en fibras: la piel de las manzanas contienen entre 4 y 6 veces más vitamina C que la pulpa

EKOAMIG@S 2013