

**EN DEFENSA DE LA SEGURIDAD
Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA**

POR
UN CONSUMO
RESPONSABLE
CONTRA
LAS ENFERMEDADES
ALIMENTARIAS
Y LA COMIDA
BASURA

La
AGROECOLÓGICA



lacestabasica@gmail.com
fax: 91-4292938





PRODUCTOS NUEVOS DE LA CESTA BÁSICA

ARROZ, LENTEJAS Y ALGAS Certificado Ecológico

Procedente de Vigo (Galicia). Producto elaborado por Algamar. Contiene arroz integral, lenteja pardina y alga atlántica Espagueti de Mar. La proporción de algas es de 25 gr por kg. Combinado de cereales, legumbres y vegetales muy rico en hierro y proteínas de alto valor biológico, sin necesidad de recurrir a la proteína animal. Una buena sugerencia para las comidas. En bolsas de 500 gr.

Consejos para su preparación: añadir 2,5 partes de agua fría por cada parte de "Arroz, Lentejas y Algas". Cocer durante 30 min. Pueden añadirse condimentos y aceite al gusto. Como las algas aportan sodio se recomienda, si se considera necesario, rectificar de sal una vez esté hirviendo.



SOPA DE SÉMOLA Y ALGAS Certificado Ecológico - Sin sal

Procedente de Vigo (Galicia). Producto elaborado por Algamar. Contiene sémola de arroz integral, verduras deshidratadas y alga Wakame atlántica. La proporción de algas es de 40 gr. por kg. Ideal para preparar una sopa rica en vitaminas, proteínas y minerales. Una buena sugerencia para las cenas. En bolsas de 500 gr que equivalen a 24 raciones individuales.

Consejos para su preparación: añadir ¼ de litro de agua por cada 2 cucharadas soperas. Hervir durante 15 minutos. Añadir aceite al gusto. Como las algas aportan sodio se recomienda, si se considera necesario, rectificar de sal una vez esté hirviendo.



GALLETAS DE AVENA Y ALGAS Certificado Ecológico

Energéticas e Integrales, con Sésamo y Alga Wakame. (Galicia). Producto elaborado por Algamar. Galletas elaboradas a base de copos de avena, harina integral de trigo, sésamo, aceite vegetal, melaza de caña, alga Wakame atlántica, sal marina atlántica. La proporción de algas es de 40 gr. por kg. Son energéticas por el alto aporte de hidratos de carbono de la avena y el trigo y facilitan el tránsito intestinal por contener harina integral. El sésamo aporta grasas vegetales. Los azúcares de la melaza son de liberación lenta y no han sido separados de los minerales, por lo que se digieren despacio, bien y sin desmineralizar nuestro organismo. Es un buen alimento para desayuno o merienda en alternancia con pan integral. En bolsas de 190 gr.





CREMA DE SÉSAMO (TAHIN) CON ALGAS

Sin sal

Procedente de Vigo (Galicia). Producto elaborado por Algamar. Crema elaborada a base de sésamo, alga Espaguete de Mar y especias. Es un producto 100% seco, sin agua. La proporción de algas es de 40 gr./kg.

La combinación de ingredientes (algas y sésamo) es ideal para la asimilación del calcio de alimentos no lácteos. Se presenta en envase de cristal de 320 gr.

Se puede consumir untado en tostadas o añadir a ensaladas, verduras, purés, salsas, pasta, arroz, patatas, setas, endibias, tofu, seitán. Para usar como aliño, añadir aceite.

MERMELADA DE ALBARICOQUE.

Los albaricoques más dulces y jugosos se pueden encontrar desde finales de la primavera hasta finales del verano, es decir, entre mayo y septiembre. Esa es su temporada. La tonalidad rosada que adquiere la piel indica el grado de dulzor en la fruta, más elevado cuanto más rojo.

Oscilan entre los 35 a los 55 milímetros de diámetro y el peso de un albaricoque es de alrededor de 50 gramos. Fuera de temporada pueden consumirse en conserva. Esta mermelada está elaborada por la Cooperativa Aigua Clara-Camí Nou (Valencia) a base de albaricoques de cultivo ecológico de sus propios campos y de azúcar de caña.

Para su mejor conservación añaden zumo de limón y pectina de limón, ambos conservantes naturales. En envase de cristal de 280 gr.



OREJONES DE ALBARICOQUE. VARIEDAD "GALTA ROCHA VALENCIANA"



Procedente de la Cooperativa Aigua Clara-Camí Nou (Valencia). Albaricoques de cultivo ecológico de un pequeño productor de la Val de Albaida desecados para poder ser consumidos en cualquier época del año. La Variedad "Galta rocha" que en castellano significa mejilla roja, posee una piel atractiva, mitad rojiza y mitad amarilla o naranja.

Su pulpa es anaranjada y de sabor dulce. Posiblemente sea la variedad más adaptada y por tanto, más comercializada y consumida en España. Incluso hay una variedad propia valenciana denominada "Galta Rocha valenciana". En bolsas de papel de ¼ de kg.



ALGAS MARINAS GALLEGAS, LAS VERDURAS SILVESTRES DE LOS MARES

Las algas pertenecen a los más antiguos seres vivos del planeta y son una de las pocas verduras silvestres que quedan. Se trata de un recurso natural que se renueva en el mar. Por ello, si se recolecta a mano y con un plan de explotación que permita su renovación biológica, pueden suponer un alimento estable y sostenible.



Las algas marinas tienen un alto valor nutricional por su bajo contenido en calorías y grasas, su alta concentración de minerales, vitaminas, proteínas (aminoácidos esenciales) y carbohidratos no digeribles y su nivel de fibra.

Las propiedades nutritivas de las algas atlánticas son: a) disuelven el exceso de grasas del organismo; b) son la mayor fuente de sales minerales (calcio y hierro, fósforo, magnesio, etc.) y oligoelementos (prácticamente todos, destacando: yodo, silicio, cinc, manganeso, cobre, selenio); c) su abundante fibra es saciante y ligeramente laxante; d) sus aminoácidos, (todos los aminoácidos esenciales y 9 no esenciales), complementan las proteínas de los demás alimentos; e) activan las defensas, limpian el cuerpo de toxinas y fortalecen huesos, cabellos y uñas.

Entre las algas que crecen en las costas gallegas podemos encontrar las siguientes:



ESPAQUETI DE MAR (*Himanthalia elongata*). Sus formas alargadas y estrechas dan el nombre a esta exuberante alga parda, muy sabrosa y frecuente en litorales profundos y aguas agitadas. Rica en fibra, destaca su excepcional contenido en hierro y un gusto que recuerda la sepia. Tanto cruda como cocinada, por su textura y sabor, es una de las algas de mayor consumo entre las variedades atlánticas.

WAKAME (*Undaria pinnatifida*). Como una hoja de roble gigante, crece en las costas de Galicia. Puede medir hasta 1,5 m. Rica en calcio, yodo, proteínas y fibra, es una de las más apropiadas para consumir cruda en ensaladas y para iniciarse en la cocina con algas, por su gran versatilidad: en sopas, arroz, con otras verduras, al horno, simplemente hervida, en rellenos de empanadas, etc.



DULCE (*Palmaria palmata*). Ya conocida por los antiguos celtas, evitaba el escorbuto a los marineros por su riqueza en vitamina C. También destaca por sus proteínas y un contenido excepcional de potasio. De color rojizo, da vistosidad y color a las ensaladas y platos rápidos, por su delicado sabor y aroma incluso sin remojo previo. Es una de las algas más indicadas para degustar cruda o en sopa.

KOMBU (*Laminaria ochroleuca* – *Laminaria hyperborea*). De gran tamaño y color pardo, vive a una profundidad media de 12 m. Especialmente rica en ácido algínico (un espesante natural). De consistencia carnosa, se usa en la cocina para dar sabor o como una verdura más. Su ácido glutámico reblandece las legumbres. Produce un efecto saciante y es rica en minerales, especialmente calcio y magnesio.



NORI (*Porphyra umbilicalis*) Es un alga de pequeño tamaño y muchos pliegues. En Japón se cultiva y se elabora molida en forma de láminas prensadas. En Galicia se encuentra silvestre en la bajamar y se muele posteriormente en forma de copos. Tiene un sabor intenso y puede usarse cruda o ligeramente tostada para desmenuzarla después sobre el plato. Destaca en proteínas, vitamina A y vitamina B12

AGAR-AGAR ATLÁNTICA Gelatina de Algas (*Gelidium sesquipedale*) Es la gelatina marina de más alta calidad. Es la fibra soluble extraída del alga y tiene sabor neutro. Se emplea como espesante y gelificante en postres (tartas, compotas, mermeladas, natillas, cremas, sorbetes, zumos). También para espesar salsas, sopas, potajes o purés. Por su gran pureza también es usado en microbiología. Una cucharada sopera de agar agar en copos es capaz de espesar 1 litro de líquido, hirviendo 8 minutos. 100% vegetal. Es saciante y pobre en calorías.



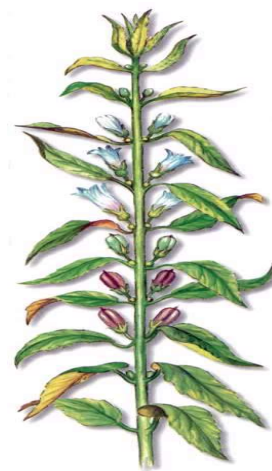


SEMILLAS DE SÉSAMO O AJONJOLÍ

El sésamo, del árabe *simsim*, es una planta apreciada por las cualidades nutritivas y saludables de sus semillas, conocidas como ajonjolí. Es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. En la tumba del faraón Ramses III (siglo XIII a.C.) hay indicaciones sobre su uso culinario. En la tradición hindú, el sésamo representa el principio de la vida. En la antigua Grecia era conocido y apreciado, recomendándolo Hipócrates en sus escritos.

Se cree que procede de Oceanía, de donde pasó a India y luego llegó a Egipto. Otras teorías lo conciben originario del Himalaya y hay quienes sugieren un origen africano.

El sésamo (*Sesamum indicum*) es una planta oleaginosa cuyo cultivo se ha extendido a todas las regiones tropicales y subtropicales del planeta. Hay muchas variedades que producen semillas de distintos colores: negras, marrones y blancas; éstas dan aceite más fino y de mejor calidad.



Las semillas de sésamo se utilizan para la elaboración de pequeñas tortas y pasteles. En la cocina árabe-libanesa se tuestan y muelen con aceite para elaborar la crema de sésamo (tahini) o la de garbanzos que acompaña al "falafel" o a ciertos pescados. En la gastronomía occidental, las semillas de sésamo se emplean con frecuencia en panadería para la confección de galletas y para la elaboración de pequeños dulces y conservas. En nuestro país se añaden a polvorones y tortas de aceite. Recientemente se han empezado a utilizar en la cocina occidental las semillas tostadas, o con sal (gomasio), o tostadas y molidas junto con especias o hierbas, para espolvorear sobre ensaladas y algunas preparaciones de pescado o pollo. También para elaborar cremas mezcladas con requesón o yogur.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES



Las semillas de sésamo contienen una amplia variedad de principios nutritivos de alto valor biológico.

Lípidos: en un 52%. El 80% son ácidos grasos insaturados, principalmente omegas 6 y 9, lo que les confiere una gran eficacia en la regulación del colesterol en sangre. Entre estos lípidos se encuentra la lecitina, grasa fosforada que desempeña una importante función en el organismo como componente esencial del tejido nervioso (se encuentra en la sangre, el semen y la bilis). La lecitina facilita la disolución de las grasas en medio acuoso y previene el agotamiento nervioso y cerebral. Mantiene disuelto el colesterol en la sangre, evitando así su depósito

en las paredes arteriales (arteriosclerosis). El sésamo es, junto a la soja, el vegetal más rico en lecitina.

Proteínas: en un 20%. De alto valor biológico, están formadas por 15 aminoácidos distintos con una elevada proporción de metionina (uno de los 8 aminoácidos esenciales). Su valor proteico se potencia combinado con legumbres y cereales. Un ejemplo de esto es el "hummus" de Medio Oriente, una pasta de sésamo y garbanzo; o el arroz con gomasio (sésamo y sal) de los orientales.

Vitaminas: posee vitamina B1 o tiamina y B2 o riboflavina en cantidad mucho más elevada que cualquier otra semilla oleaginosa. También aporta buena cantidad de vitamina E (tocoferol), antioxidante y responsable de los siguientes procesos orgánicos: retardar el envejecimiento, reducir la tasa de colesterol, eliminar metales tóxicos, mantener el tono muscular y nervioso, la fertilidad, la virilidad y el índice de coagulación. Además el sésamo posee vitaminas B3, B5, B6, K, ácido fólico, biotina, inositol y colina.

Las semillas de sésamo destacan especialmente por su riqueza en minerales. En particular, un alto contenido de calcio biodisponible (de directa asimilación), superior a cualquier alimento natural, a excepción de algún tipo de queso duro (ciertas variedades superan los 1.100mg, contra los 120mg de la leche). La relevancia del sésamo respecto a los lácteos, es que también está bien dotado de los minerales necesarios para que el calcio pueda ser fácilmente asimilado por el organismo: magnesio, fósforo, silicio, cinc, cobre y boro. El sésamo posee la mayoría de los demás nutrientes sinérgicos al calcio: ácidos grasos esenciales, vitaminas y aminoácidos. Igualmente posee cantidades importantes de potasio, hierro (10,4 mg contra 7,9 mg del "afamado" hígado), selenio, yodo y cromo. Por último, las semillas de sésamo están muy equilibradas en sodio y potasio, con lo cual nos ayudan a tener un buen equilibrio hídrico.



Antioxidantes, pertenecientes a la familia de los lignanos: sesamin, sesamolin, sesamol, sesaminol, sesamolínol y pinoresinol. Los antioxidantes del sésamo han demostrado producir los siguientes efectos: retardan el envejecimiento celular; actúan contra hongos y bacterias; inhiben el desarrollo de células cancerígenas; poseen acción antiparasitaria; eliminan radicales libres, interrumpiendo procesos de oxidación celular; se potencian con la vitamina E (alfa tocoferol) presente en la semilla, mejorando su absorción en el organismo y, en consecuencia, su acción antioxidante.

Fibra. Además de la fibra insoluble, están los mucílagos presentes en la semilla, los cuales le confieren una suave acción laxante y un importante efecto protector de la flora intestinal.

PROPIEDADES TERAPEUTICAS

Se trata de un alimento alcalinizante de la sangre, energético, mineralizante, reconstituyente muscular y nervioso, potenciador de la memoria y las facultades intelectuales, protector circulatorio y laxante. Indicado en estados carenciales como osteoporosis, debilidad ósea, pérdida del cabello, caries, encogimiento de las encías y debilidad pulmonar.

Es útil frente a problemas nerviosos: agotamiento, estrés, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad, insomnio. Excelente complemento nutritivo para personas sometidas a gran actividad mental o intelectual. También ayuda a soportar exigencias físicas: prácticas deportivas, embarazo, lactancia o periodos de convalecencia. Como sumatoria de estas virtudes se explican sus tradicionalmente reconocidas características afrodisíacas, pues ayuda a mantener la capacidad sexual.

Otro campo terapéutico de este magnífico complemento nutritivo es el de los problemas circulatorios. Su capacidad de disminuir el colesterol en sangre lo hace indicado en arteriosclerosis, prevención de infarto de miocardio y de trombosis arterial. También es útil en casos de hemorroides e irregularidades menstruales (amenorrea y dismenorrea).

PLANTAS QUE CURAN

ALGUNOS VEGETALES PARA EL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

EL AJO: purifica la sangre y favorece la circulación. Tiene efecto antioxidante, antiséptico, expectorante y antimicrobiano. Reduce el nivel de colesterol sanguíneo, fluidifica la sangre disminuyendo el riesgo de formación de trombos, disminuye la presión arterial y potencia el sistema inmunológico.



Durante el embarazo o la lactancia no se debe abusar del ajo. Las personas con problemas de coagulación de la sangre deben tomarlo con moderación. La acción antibiótica del ajo es mucho más eficaz cuando se toma crudo. A diferencia de los fármacos antibióticos, que deprimen las defensas contra otras futuras infecciones, el ajo no sólo combate la infección sino que también estimula las defensas naturales del organismo.



LA AMAPOLA: se utilizan los pétalos de las flores y las semillas, tanto frescas como secas. Tiene una suave acción sedante y somnifera libre de los riesgos de los sicofármacos. Se recomienda para facilitar el sueño de niñ@s y ancian@s. También es antitusígena y suaviza las mucosas, ideal para combatir la tos y la bronquitis. Si la tenemos a mano se pueden utilizar los pétalos frescos y crudos en ensalada.

Se deseca al aire libre, lo más rápidamente posible y mejor a la sombra. Se conserva en tarros de cristal bien cerrados al abrigo de la luz y la humedad. Los pétalos desecados sirven para infusiones. No debe usarse en caso de embarazo, lactancia, epilepsia o alcoholismo.



DOS CARAS DE LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA



HAMBRE Y COMIDA BASURA son los dos polos de la inseguridad alimentaria global, consecuencia de un modelo económico que aumenta la riqueza material, pero también la pobreza.

En su dimensión cuantitativa, la inseguridad alimentaria es un déficit en el acceso a la cantidad de recursos alimentarios imprescindibles. Este déficit



supone hambre, desnutrición, enfermedades carenciales y muerte en los países empobrecidos. Según la FAO hay 842 millones de personas hambrientas y el 20 % de la población mundial padece subnutrición crónica (no recibe diariamente o durante periodos prolongados o críticos de su desarrollo, alimentación suficiente y nutritiva peligrando su vida, su salud y su desarrollo físico e intelectual).

En su dimensión cualitativa, la inseguridad alimentaria es el déficit de calidad y seguridad de los alimentos. Su manifestación principal es obesidad, malnutrición y enfermedades derivadas de hábitos de alimentación inadecuados, tanto por exceso de grasas, sal y azúcar refinada, como por déficit de frutas, verduras y cereales integrales. Es la segunda causa de muerte en los países ricos. Este tipo de inseguridad alimentaria se extiende como una epidemia: mil millones de personas con sobrepeso y el doble de personas obesas en la última década. La inseguridad alimentaria cualitativa se debe principalmente a un exceso de alimentación y al desequilibrio (exceso o defecto) de los nutrientes. Pero también procede de la contaminación de los alimentos por salmonelas, plaguicidas, productos tóxicos o mala conservación, inherentes a la industrialización de la agricultura, a las industrias de transformación de los alimentos y a la distribución a escala mundial. Para conocer las causas de la inseguridad alimentaria es preciso evaluar el modelo de producción, distribución y consumo a escala planetaria.

La inseguridad alimentaria, producto de la globalización económica, presenta diversas dimensiones: a) desnutrición, obesidad y enfermedades achacables a la alimentación; b) medicalización por falta de alimentos o por exceso; c) despoblamiento en el campo y hacinamiento en las ciudades; d) desarraigo, emigración, exclusión y nueva esclavitud laboral; e) destrucción ecológica, pérdida de suelo fértil y de biodiversidad, catástrofes "naturales" recurrentes, contaminación de aguas, suelos y atmósfera; f) intoxicación y desaparición de especies, enfermedades y trastornos hormonales derivados del uso de pesticidas; g) riesgo de epidemias humanas activadas por la transferencia genética de enfermedades animales (gripe del pollo); h) riesgos de difícil evaluación futura por el uso imparable de transgénicos (ver "Qué son los transgénicos. Boletín "La Agroecológica" núm 2 pag. 6).



En el contexto de la producción industrial para el mercado global, son factores relevantes de la inseguridad alimentaria: 1) Los nuevos "ingredientes": dioxinas en los pollos, virus de la gripe en las aves, priones locos en las vacas, antibióticos para el engorde, transgénicos. 2) Las condiciones de producción en el campo y en las industrias de transformación: se fuerza a la naturaleza, mediante la intensificación de los cultivos y la ganadería, y se fuerza a las personas, mediante condiciones laborales inaceptables en las explotaciones agropecuarias y las industrias de transformación. 3) Las formas de distribución y consumo: concentración de empresas transnacionales que controlan la totalidad del ciclo producción-distribución-consumo; competitividad entre agricultor@s y rebaja constante de los costes de producción; predominio de grandes superficies que ofertan alimentos importados a bajo coste, extorsionan a las empresas proveedoras y emplean a jóvenes mediante contratos basura; proliferación de restaurantes de comida rápida, tiendas de todo a 100; generalización de hábitos alimentarios basados en el exceso de carnes, sal y azúcar y el déficit de frutas, verduras y cereales integrales.



Esta forma de producción-distribución-consumo de alimentos, organizada sobre la base de la competitividad y la obtención de beneficios y su extensión mediante el comercio global, es la causa de la inseguridad alimentaria. Aunque se producen más alimentos que en ninguna otra época, tanto en términos absolutos, como en proporción a la población actual, jamás ha habido tanta inseguridad alimentaria. A pesar de sus consecuencias catastróficas, no se pone fin a este modelo alimentario que genera hambre en los países empobrecidos y obesidad en los países ricos, porque es el más eficiente en términos económicos, precisamente por subordinar al lucro todas las dimensiones sociales, humanas y ecológicas. Las necesidades humanas que no se expresan mediante las reglas y los precios del mercado global, desaparecen. Las personas que no tienen medios o solvencia económica para satisfacer sus necesidades más básicas, entre ellas la alimentación y el cuidado de la salud, quedan abandonadas en medio de una inmensa riqueza.¹

¹-VVAA Agroecología y consumo responsable: teoría y práctica. Ed. Kehaceres. Madrid 2006, pags 56 a 102. 12 euros. Puede encontrarse en librería CAES, c/Atocha, 91 2º.



CÓMO NOS ENVENENAN

CON LA ALIMENTACIÓN, EL ALCOHOL Y EL TABACO

En la Comunidad de Madrid se producen más de 7000 muertes por cáncer al año. De ellas: a) 2.131 por cáncer de pulmón (factor de riesgo, el tabaco en un 16%). b) 1.775 por cáncer de próstata (factor de riesgo, el tabaco en un 35%). c) 1.528 por cáncer de colon y recto (factor de riesgo, la obesidad en un 14%). d) 714 por cáncer de mama (factor de riesgo, la obesidad en el 13% y el alcohol en el 9%). e) 401 por cáncer de vejiga (factor de riesgo, el tabaco en un 35%). f) 365 por cáncer de hígado (factor de riesgo, el alcohol en el 32% y el tabaco en el 29%). g) 259 por cáncer de páncreas (factor de riesgo, el tabaco en el 30%). (Fuente: Revista Mundo Consumo, 2007)

Tu Eliges



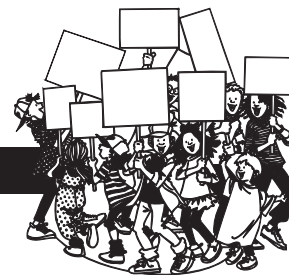
CON EL TRABAJO

En el año 1999 se produjeron en España 1979 muertes por enfermedades producidas por la exposición a sustancias tóxicas en los puestos de trabajo. De ellas, 1100 se debieron a procesos cancerígenos y 700 a patologías cardiovasculares. Ninguna de estas muertes se refleja en las estadísticas oficiales.

Salvo accidentes, la exposición de las personas a las sustancias tóxicas en la jornada laboral es de baja intensidad, pero de larga duración. Los efectos aparecen a lo largo de los años en forma de enfermedades crónicas o degenerativas como la encefalopatía o el cáncer. Estas enfermedades no llevan escrito en la frente su origen. Quienes las sufren carecen de medios para investigar su incidencia epidemiológica. La Sanidad Pública no las conoce porque no las ha buscado. Fuente: Estudio del Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS), 2005.



¿Transgénicos? No, gracias. Boletín Libre de Transgénicos. Coexistencia con transgénicos: ¡No! ¡No! y ¡No!



CONTRA EL CONSUMISMO Y EL VALOR DE CAMBIO A FAVOR DEL VALOR DE USO

DE TODOS LOS OBJETOS

*De todos los objetos, los que más amo
son los usados.*

*Las vasijas de cobre con abolladuras y bordes aplastados,
los cuchillos y tenedores cuyos mangos de madera
han sido cogidos por muchas manos. Éstas son las formas
que me parecen más nobles. Esas losas en torno a viejas casas,
desgastadas de haber sido pisadas tantas veces,
esas losas entre las que crece la hierba, me parecen
objetos felices.*

*Impregnados del uso de muchos,
a menudo transformados, han ido perfeccionando sus
formas y se han hecho preciosos
porque han sido apreciados muchas veces.*

*Me gustan incluso los fragmentos de esculturas
con los brazos cortados. Vivieron
también para mí. Cayeron porque fueron trasladadas;
si las derribaron, fue porque no estaban muy altas.
Las construcciones casi en ruinas
parecen todavía proyectos sin acabar,
grandiosos; sus bellas medidas
pueden ya imaginarse, pero aún necesitan
de nuestra comprensión. Y, además,
ya sirvieron, ya fueron superadas incluso. Todas estas cosas me hacen feliz.
(1932)*

*Bertolt Brecht,
en "Poemas y canciones".
Alianza Editorial*

LA ÉTICA DE LA TIERRA

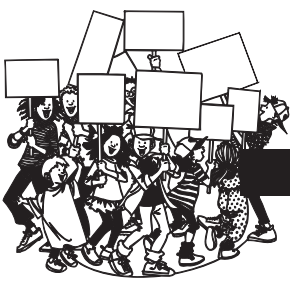
La ética de la Tierra debe contener no sólo a las relaciones entre las personas, sino también a las relaciones de éstas entre sí y con la naturaleza. No hay ser humano fuera de las relaciones sociales, ni al margen de la naturaleza. Por eso el individualismo y el consumismo irracional degradan nuestra naturaleza humana.

Tampoco hay naturaleza al margen de la humanidad. El mundo sensible no es algo directamente dado para toda la eternidad. La naturaleza que precedió a la historia humana no existe hoy en parte alguna. La ética, incluida la ética de la tierra, no puede ir más allá de la humanidad que forma parte de ella, ni de las relaciones sociales.

La Ética de la Tierra. Aldo Leopold. Ediciones. La Catarata. 2005. 9,61 euros. Disponible en Librería CAES c/ Atocha, 91 2º Madrid.



*¿Transgénicos? No, gracias. Boletín Libre de Transgénicos.
Coexistencia con transgénicos: ¡No! ¡No! y ¡No!*



“PRADO VACÍO”

LA ÉTICA DE LA TIERRA VISTA POR UN COLECTIVO AGROECOLÓGICO AQUÍ Y AHORA.
COLECTIVO AGROECOLÓGICO CEFARES

Yerta la hierba de verano, llora el rocío sobre la tupida hierba del pequeño prado. añoroso de aquellas pezuñas que aplastaban su crecimiento desbordado, dientes que mordían la belleza de la primavera, para convertirla en alimento, hierbas...hierbas...hierbas, todas hierbas en un prado pequeño y vacío, cercado por una pared de piedra y en centro como un oasis...un profundo pozo, que da de beber al burrito trabajador...compañero del yuntero. amigo del niño que le monta para ir a la huerta y le da un trozo de su pan, ese pan de su merienda. la merienda que con amor prepara la madre, la esposa, la compañera de faenas, la mujer que amamanta la tierra con el sudor y su belleza morena como marrón casi tan hermosa como la tierra. esa tierra fértil, hermosa, de las que dan ganas de abrazar, cada vez que recolectas una cosecha.

Con la mirada perdida entre los árboles no consigo ver el horizonte, pero si alcanzo a ver a un grupo de burritos, madres y hijos que pastan entre los árboles...pidiendo a gritos amor, cariño y sensibilidad. somos una familia humilde pero esas tres cosas se las podemos ofrecer. un tratante de ganado nos lo vende y nosotros después de romper en mil cachos el romanticismo que nos proporciona, tener un animal para ayudarnos en los trabajos del campo hacemos cuentas y posiblemente después de la cosecha de la patata, compramos otro burrito que alegre el pequeño prado, que se coma las bellas margaritas y monte a su lomo al niño de 14 años y a la niña de 17 años con ternura...tendrá su recompensa con esas partes de la merienda, que hay que comer en la huerta a la sombra del nogal.

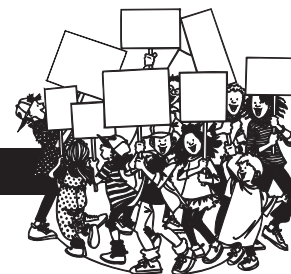
Quien puede negar un verso a tan noble animal, compañero infatigable del campesino que con su yunta escribe esos versos en la huerta, en la tierra fértil, en la huerta de la que comeremos. ya veo venir al atardecer al burrito con el niño trayéndolo del prado al corral donde darle su ración bien ganada. de nuevo compartiré mis palabras con ese "arre" y "soo", cuántas palabras tendrá que escucharme sudorosos los dos en el corte, arando para las patatas, para los garbanzos, trabajos que realizara en primavera, en otoño y invierno será el rey de la dehesa donde volvera a la manada y al vientre de madre, al calor del padre y en silencio quizás haya un recuerdo suave, que le diga ¿donde está? donde está ese campesino que me da un trozo de pan, me acaricia con cariño el cuello y descansa con mi descanso... se preguntara el animal que animal soy yo... soy un traidor patron explotador o soy un compañero que comparte el trabajo para sobrevivir...quien se vea libre que lance la primera piedra...eso pensaría o con mi corazón vertido en su pesebre, alimentando con cada latido mío su aliento, su silencio...

No puedo ser más feliz, desde la muerte de nuestro querido "ABUELO" nuestro último burrito, encima de la mesa mientras comíamos una y otra vez lleve la conversación de la compra de un burrito y ahora que lo voy a conseguir me cuesta creerlo... han sido tantos los argumentos:

No mete ruidos en el campo, lográndose oír todo tipo de cantos de aves, de mamíferos, etc. cuando él suda tú sudas y eso une compañero, cuando él descansa los dos descansamos, eso es compañerismo. se alimenta de la hierba de nuestros olivares, participando también en el proyecto de olivares con herbáceas. no contamina, no consume gasoil ni gasolina. ni aceite. No paga impuestos de rodaje, no pasa la ITV, Con sus excrementos, es decir sus sobras nos permite mejorar la tierra y hacerla más fértil. El tacto, el aliento, las pulsaciones, sus movimientos, sus carreras, el ser un ser vivo nos permite ser responsables con otro ser común. aprovecha los pequeños prados que abandonados, sobran en el pueblo, entre ellos los nuestros. aviva la memoria del recuerdo de nuestros mayores que al vernos volver al pasado haciendo las cosas como la realizaron ellos les estimula y alegra la vista y la vida, dándonos esperanzas de que lo suyo todavía vale en el siglo XXI. Podría estar así toda la noche y sería tan feliz como cuando empecé a escribir estas emocionadas letras en las que vierto mi pasión, mi corazón y mi emoción... solo la melancolía del recuerdo del "ABUELO" me araña por dentro...por eso

De miguel hernandez:
yo quiero ser llorando el hortelano
de la tierra que ocupas y estercolas
compañero del alma, tan temprano...

Esta poesía arrastra mucho sentir para quien escribe estas letras
Desde un rincón de extremadura rural



LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES ¿DE QUÉ NOS RESPONSABILIZAMOS?

Necesitamos organizarnos como víctimas de la globalización alimentaria y ejercitar el legítimo derecho de tod@s y cada un@ de nosotr@s a una alimentación sana y suficiente. Sin esta acción directa desde abajo no es posible hacer nada. Sin embargo esta condición necesaria no es suficiente. Un consumo responsable agroecológico debe responsabilizarse, también, de otras cosas.

Debemos asumir la dimensión ética, ecológica, social, e internacional que contienen los modos de alimentación implantados en nuestros propios deseos por la el adoctrinamiento publicitario. La elaboración de una cultura alimentaria y su difusión social es el punto de partida de cualquier cambio democrático y participativo en el terreno de la alimentación.

Es urgente establecer el diálogo y la cooperación entre campesinos agroecológicos y redes de consumidores responsables, incluyendo los proyectos que permiten la circulación, distribución y transporte que posibilitan la llegada de los alimentos desde el campo a los hogares de los consumidores. Cerrar la brecha que el capitalismo produce entre el campo y la ciudad es estratégico. La necesidad de alimentos de calidad para los consumidores agroecológicos no puede contraponerse a la necesidad de precios justos para los agricultores responsables. No hay desarrollo posible del consumo responsable sin un desarrollo simultáneo de la producción agroecológica. A su vez, la producción agroecológica es inviable o presa fácil de la gran distribución si no cuenta con la complicidad basada en el respeto mutuo de las redes de consumidores.

El consumo responsable agroecológico debe responsabilizarse de mantener su propia autonomía cultural, económica y organizativa respecto a los poderes económicos, políticos y culturales culpables de la inseguridad alimentaria. Es preciso defender rigurosamente este principio, aunque los culpables de la inseguridad alimentaria sean los mismos que dan las subvenciones. Tenemos muchas experiencias acerca de las relaciones con el Estado por parte de la izquierda y los movimientos sociales. En ausencia de una fuerte movilización popular, el resultado de estas relaciones siempre acaba con la entrada del Estado y del mercado en la izquierda y los movimientos sociales.

Compartimos la necesidad de espacios de coordinación local, regional y estatal, a pesar de la escasa influencia social del consumo responsable agroecológico. Las estructuras pueden ser necesarias para conseguir el apoyo oficial que necesitan numerosos proyectos de agroecología y consumo responsable con dimensión empresarial. Sin embargo, dichas estructuras no pueden limitarse a la representación de cara al Estado, sus subvenciones y sus coacciones, a costa de la implantación social desde nuestra propia autonomía. La fuerza propia de los proyectos coordinados horizontalmente es la base para el crecimiento de la influencia social del consumo responsable agroecológico y de la educación alimentaria de la población. Sólo con ellos pueden crecer nuestros proyectos. La educación alimentaria de la población exige conocer la profundidad de los problemas alimentarios, la identidad económica y política de sus causantes y la necesidad de plantarles cara. El conocimiento de los problemas y el compromiso en la lucha por resolverlos, es la condición para la libertad de elección ciudadana frente a la agresividad de las multinacionales. Esta experiencia participativa de los consumidores responsables, organizada de lo pequeño a lo grande en cientos de proyectos confederados, es la fuente del poder y la autonomía de la sociedad frente al estado y el mercado.

Más que una estructura organizativa fuerte necesitamos un movimiento fuerte que recoja y exprese, de forma unificada y respetuosa con las diversas identidades, las necesidades de millones de consumidores y de cientos de miles de agricultores. La pluralidad es necesaria y exige el respeto a las diferencias. Dicho respeto interpela a las prácticas excluyentes que, sobre todo en el terreno de los transgénicos, se han producido en los últimos años. La ambigüedad y la escisión entre lo que se dice y lo que se hace son la causa de comportamientos intolerantes que marginan y calumnian a quienes expresamos nuestra intención de mantenernos alejados de los favores del Estado. Un movimiento fuerte necesita ser plural. Pero un movimiento plural debe ser capaz de expresar, sin ataduras de ningún tipo, los daños de la población frente al poder. La exclusión de los grupos que, desde el trabajo real, la cooperación y el respeto expresan estas contradicciones, es un síntoma de la pérdida de independencia respecto a dicho poder.

La Agroecológica, Soc. coop. de consumo responsable autogestionado



COMIDA BASURA,
TRABAJO BASURA,
VIDA BASURA

CUANDO TE COMES UNA
MC MIERDA

COMES carne de ganado inmóvil, atiborrado de piensos compuestos que contienen: urea, serrín, grasas, excrementos, vísceras, tendones, lenguas, encías, párpados, sangre, rabos y hocicos, además de antibióticos y aditivos químicos.

CONTRIBUYES a la destrucción del medio ambiente. Deforestación para el papel de envoltorios y calentamiento de la atmósfera por el metano de los excrementos del ganado.

ERES CÓMPLICE del hambre en el mundo. El 50% del grano que se cultiva es para el ganado que nos comemos en los países ricos, a costa de la escasez de grano para las personas pobres. Además, 145 millones de toneladas de grano para el ganado solo producen 21 millones de toneladas de carne.

TE DESENTIENDES de las condiciones laborales de precariedad y humillación a las que Mc Mierda somete a sus emplead@s, con su propio código laboral internacional, poco amigo de comités de empresa o sindicatos.

EDUCAS A L@S NIÑ@S, víctimas de los 130.000 millones de pesetas de publicidad anual, en cometer todas estas burradas.

MENOS HAMBURGUESAS Y MÁS LENTEJAS.
SOBERANÍA ALIMENTARIA.

MENOS PRECARIEDAD Y MÁS RESPETO A LA DIGNIDAD

lacestabasica@gmail.com
fax:91-4292938