

*La Garbancita Agroecológica*  
*Soc. coop. de consumo responsable autogestionado*

Número 6 Mayo 2008

1€

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

La

**GARBANCITA**

**LA  
CASA  
BÁSICA**

POR UN CONSUMO RESPONSABLE



**CONTRA EL HAMBRE**  
**LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS**  
**Y LA COMIDA BASURA**

*lacestabasica@gmail.com*  
*fax: 91-4292938*





## PRODUCTOS NUEVOS DE LA CESTA

### LA ACELGA

La mayor parte de sus nutrientes se encuentran en la hoja debiendo consumirla antes de que se ponga lacia, reduciéndose en este caso, tanto la vitamina C como el ácido fólico. Ayuda a prevenir el estreñimiento. Gracias a su contenido en potasio, calcio, magnesio, vitamina K, así como por su buena relación calcio/fósforo, contribuye a mantener la densidad ósea y previene la osteoporosis.

Su riqueza en carotenoides (responsables de la gran mayoría de los colores amarillos, anaranjados o rojos presentes en los alimentos vegetales), ácido fólico y flavonoides (pigmentos vegetales) previene cánceres



relacionados con los aparatos digestivo, respiratorio y urinario. En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Pero también se destaca por su gran contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que produce las hormonas tiroideas. Éstas intervienen

en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro. La función más reconocida de la vitamina K es la que la relaciona con la coagulación de la sangre, de ahí que se la denomine también "antihemorrágica". Esta vitamina participa en la formación de varios factores de coagulación, unos componentes proteicos necesarios para que haya una coagulación sanguínea adecuada. Además, la vitamina K interviene en el metabolismo óseo ya que la osteocalcina, una proteína específica del hueso, requiere de vitamina K para su maduración.

La mejor forma de cocinar la acelga para aprovechar sus carotenos es cocida al vapor o en purés ya que con ello aumentamos su absorción intestinal.

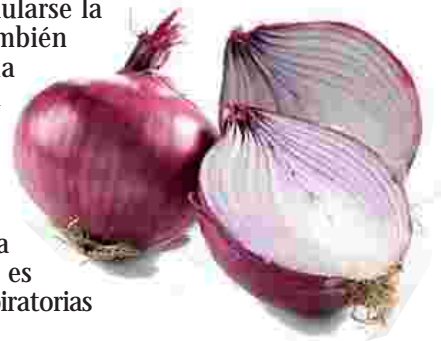
Al ser rica en ácido oxálico las personas con predisposición a la formación de piedras o cálculos en el riñón deben comerla con moderación.

### LA CEBOLLA (*Allium cepa*)

Lo más valioso de la cebolla, además de sus nutrientes, son sus fitoquímicos. Estas sustancias tienen efectos preventivos y curativos. Todas las cebollas tienen compuestos sulfurados, pero las rojas y las amarillas contienen cantidades importantes de quercetina, con gran poder antioxidante, antiinflamatorio, antimicrobiano y anticancerígeno que, además, no se destruye al cocer. Las personas que consumen más pigmentos vegetales, responsables de los colores, padecen menos infartos de miocardio, debido a que sus compuestos realizaban una acción antitrombótica.

El consumo de cebolla reduce el riesgo de cáncer de estómago al estimularse la producción de enzimas que desactivan las sustancias cancerígenas. También tiene efectos antiinflamatorios para la artritis reumatoide y previene la osteoporosis. Su efecto antiasmático se atribuye en parte a la acción antiinflamatoria de la quercetina.

La cebolla debe ser incluida definitivamente en nuestra alimentación. Posee una potente acción contra los reumatismos de manera similar al ajo, al disolver el ácido úrico responsable de la enfermedad de la gota que afecta a los riñones y las articulaciones. Actúa contra las infecciones gracias a sus sales de sosa y su potasa que alcalinizan la sangre. En homeopatía es utilizada para el tratamiento de las inflamaciones de los ojos y de las vías respiratorias superiores.



La cebolla es un alimento barato de producir. Durante las épocas de carestía la extrema pobreza llevaba a la gente a mantenerse con "pan y cebolla".



## RECETAS

### APERITIVO DE ESPAGUETI DE MAR FRITO

#### INGREDIENTES:

40 gramos de espagueti de mar deshidratado o 400 gr. fresco, harina integral, sal gruesa aceite de oliva y un limón.

En caso de ser deshidratado, dejar en remojo el "Espagueti de mar" durante 30 minutos. En caso de ser fresco, limpiar bajo agua fría la sal con la que vienen durante 3 minutos. En caso de ser en conserva, pasar ya directamente al segundo paso consistente en colarlo y envolverlo en harina en el mismo colador. Poner bastante aceite a freír y agregar las algas hasta que estén en su punto. Dejarlas un momento sobre la bandeja con papel absorbente y echar la sal. Regar con zumo de limón y comer calientes.

### ENSALADA DE FRUTAS

(una manera distinta de comer fruta)

#### INGREDIENTES:

500 gr. de fruta variada (recomendamos que sea fruta de temporada).  
100 gr. de piñones.  
100 gr. de almendras  
6 nueces.  
Miel al gusto.

#### PREPARACIÓN:

Se corta y se deshuesa la fruta que se va a utilizar en la ensalada (manzana, plátano, naranja...) y se corta en trozos pequeños. Se mezcla con los piñones, las nueces y las almendras picadas y se aplica miel al gusto (según el dulzor que deseemos).

Se mezclan bien todos los ingredientes y ya tenemos preparada nuestra ensalada de frutas. En esta receta se mezclan los sabores dulces y salados. Una manera distinta de comer fruta y atraer, sobre todo, a los más pequeños de la casa.



### ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

#### INGREDIENTES:

½ kilo de arroz integral, 2 ramas de apio, ½ cebolla, ½ pimiento verde, ¼ de calabacín, agua o caldo vegetal, una taza de guisantes, aceite de oliva, azafrán, laurel o romero, 2 ó 3 cogollos de coliflor, 2 zanahorias, ½ pimiento rojo, 6 champiñones o setas, 4 dientes de ajo, 1 taza de algas en remojo y perejil.

#### PREPARACIÓN:

Cocemos el arroz en abundante agua con sal y laurel durante unos 20 minutos. Si es integral hay que ponerlo a remojo la noche antes. Paramos la cocción del arroz poniéndolo a escurrir y enfriamos con agua del grifo. Lavamos y picamos las verduras, reservando para más tarde. Fileteamos los dientes de ajo, los doramos en un poco de aceite de oliva y los retiramos.

Hacemos un sofrito con la cebolla y los pimientos y añadimos el resto de las verduras menos los guisantes, salteándolas a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos. A continuación añadimos el arroz, laurel y algas picaditas. Salteamos el conjunto unos minutos e incorporamos el agua o caldo caliente, cubrimos el arroz y llevamos a ebullición, añadimos las hebras de azafrán y dejamos cocer de 20 a 25 minutos, dependiendo de la clase de arroz que hayamos escogido. Iremos observando el arroz y si queda seco y no se ha hecho, podemos añadir un poco de caldo caliente. Añadimos los guisantes los últimos cinco minutos y finalmente espolvoreamos con el perejil picado. Lo dejamos reposar unos minutos y ya está listo para comer.





## **LIBRE COMERCIO DE ALIMENTOS: EL NEGOCIO DE MATAR DE HAMBRE**

El “libre comercio” es la causa de la actual subida de precio del arroz, alimento básico para 3.000 millones de personas. Dicho precio superó, a principios de abril de 2008 en el mercado de materias primas de Chicago, los 285 € por tonelada. En los tres primeros meses de 2008 había subido el 50% y en los últimos doce meses el 100%. Muchos inversores que han desinvertido en valores en crisis, hacen negocio con el hambre de los pobres. La disminución de las exportaciones por parte de Vietnam, India y China para atender a sus propias poblaciones, reduce la oferta de arroz en los mercados internacionales y favorece, de la mano de los especuladores, la subida de su precio. Las poblaciones de los países pobres, que destinan a la alimentación el 60% de sus rentas, no pueden comprar comida un 100% más cara.

El hambre es la forma que adopta la inseguridad alimentaria en los países empobrecidos. Consiste en una sensación dolorosa producida por el déficit de alimentos y nutrientes esenciales para la salud y la vida humana. La vida orgánica necesita una mínima cantidad de calorías diarias (entre 2500 y 3500). Estas calorías proceden de los alimentos, combustible cuya transformación suministra la energía necesaria para el funcionamiento del organismo. Sin alimentos suficientes hay un déficit de energía y la vida tiende a extinguirse.

Los nutrientes principales son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas. Una alimentación saludable y completa debe ser suficiente, pero también variada. La carencia de uno o varios de los nutrientes esenciales es causa de enfermedades e incluso, de la muerte. La falta de proteínas influye en el desarrollo, reduciendo el peso y la talla y haciendo a las personas más vulnerables a las enfermedades infecciosas.

El hambre es la peor de las exclusiones. Degrada la naturaleza humana y deshumaniza a las personas convirtiéndolas en prisioneras de su hambre y reduciendo su salud y su esperanza de vida. La mortalidad infantil de los países empobrecidos multiplica por 10 la de los países ricos. La esperanza de vida de muchos países de Africa Subsahariana es la mitad que la de los países europeos. Sin embargo, una buena parte de los cereales, grasas y azúcar que consumen los países ricos proviene de países en los que el hambre campea a sus anchas.

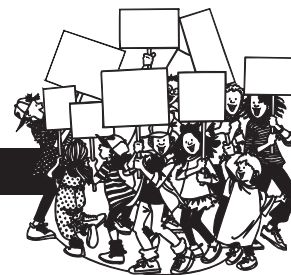
El hambre y la comida basura son las dos caras de la mercantilización y la globalización de los alimentos. La comida basura está unida al hambre como la cara a la cruz de una moneda. Mientras más de ochocientos millones de personas enferman y mueren por hambre, mil trescientos millones de personas enferman y mueren por las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad. El aumento simultáneo de estas formas de inseguridad alimentaria es exponente de su origen común.

Detrás del hambre y la obesidad, la única libertad real es la libertad de empresa. La libertad de elección de la población entre salud (alimentos sanos) y enfermedad (alimentos nocivos), está mediada por la libertad de empresa. El derecho al libre comercio de alimentos tiene más fuerza que los derechos humanos que se invocan en las constituciones de los regímenes parlamentarios de mercado. De aquí se deduce que, sin controlar la libertad de empresa, no tendremos libertad para no morirnos por hambre o por comida basura.

La inseguridad alimentaria es la contraparte de la inseguridad política, laboral, social y psicológica que produce la economía global. El capitalismo es el culpable de la inseguridad alimentaria. La economía de mercado, no puede ni quiere, solucionar el problema del hambre porque el hambre de los hambrientos, al no expresarse como “demanda solvente”, no moviliza las inversiones de capital y no favorece el crecimiento económico. En la democracia de mercado, la política no puede gobernar a favor de la gente y en contra de la economía. Por lo tanto, la pobreza y el hambre, al no ser objeto de la política ni de la economía, se gestionan mediante la compasión y la policía.

La “lucha contra el hambre” de los gobiernos y las ONGs, está determinada de antemano por las corporaciones que controlan la producción y el comercio mundial de alimentos. Multinacionales e instituciones del capitalismo internacional subordinan a sus intereses económicos las necesidades de la gente y el agotamiento de los recursos naturales. Los políticos hacen su política desde el respeto a dichos intereses y miran hacia otro lado ante sus constantes atentados contra la salud pública y las leyes.

La utilidad económica y política del hambre se expresa con claridad en las multitudes de desheredados que, espoleados por la necesidad y tras viajes de terror, se entregan “voluntariamente” a condiciones extremas de explotación. Los abusos sobre estos parias sin derechos ni libertades explican, tanto la pujanza de nuestra economía como la calidad de nuestra democracia. La “libertad de empresa” priva de salud, alimentos sanos y seguridad a la mayoría de la gente. Para la mayor parte de la humanidad, la libertad de empresa es incompatible con la libertad de las personas y de los pueblos. No habrá democracia ni respeto a los derechos humanos sin privar a las multinacionales de su libertad para someter a las personas, los pueblos y las instituciones. Neutralizando a los mil mayores especuladores, se salvarían millones de vidas inocentes, se acabaría con el 90% de la violencia en el mundo y se sentarían las bases para una convivencia pacífica, justa y democrática. Pero antes, los hambrientos y obesos deberían desearlo. Esa es la tarea de la izquierda.



## HABLAN LOS PRODUCTORES

Suena el viento en la ventana, es viento del sur oeste, viento de aguas. la lluvia prometida y comprometida viene a nuestro socorro, a nuestro cultivo, a nuestra vida. es agua bendita la de la lluvia que empapa al campo, a los huertos, al prado, a los arroyos, a los regatos y a los campesinos que disfrutamos con un paseo entre el bosque.

es buen momento para reflexionar... para pensar en el motor de la familia. mientras algunos dicen que el hombre es la cabeza de familia, las mujeres son el cuerpo y alma.

son las mujeres campesinas, las que cuidan al hijo que ha tenido 9 meses en su interior, cuidan al marido jornalero, cuidan del ganado...y desde luego cuidan con mucho cariño al huerto que les alimenta y da de comer a la familia.

es la mujer la que mejor traspasa el conocimiento campesino, la abuela enseña a cabar patatas a la hija, y a la nieta, enseña la abuela lo que le trasmite su madre de su abuela, asi en un largo proceso historico hemos recibido como la mejor herencia el conocimiento campesino...la sabiduria campesina.

mientras el hombre aprende el oficio en el trabajo a jornal en el campo la mujer en silencio discreto como son ellas, esperan al marido que arropa con cariño y traslada su experiencia al conjunto del saber de la familia. goza la mujer en el seno de la familia y la familia goza sin lugar a dudas de la mujer.

cuando a este humilde campesino le surge una nueva idea sobre agroecologia lo debate con la abuela y consulta su parecer, ella elegante con el luto del marido muerto, con el vacio de la soledad, da el visto bueno o discrepa con mi actuacion y yo he de medir mis fuerzas con argumentos de peso para llevarme al huerto a la abuela, demostrarla que mi teoria entra en la practica de su experiencia y conseguimos un avance en la agricultura tradicional, ecologica, organica, o como queramos poner el apellido al cuidar la produccion de alimentos de manera sana y respetuosa, con la sabiduria campesina y el medio ambiente.

mi compañera, hija de la abuela campesina, transmite el conocimiento campesino a nuestros hijos y alba pone todo su amor en cuidar las pequeñas plantas, mi hija quiere seguir viviendo en el pueblo, quiere seguir paseando con su perro libre por la dehesa, quiere hechar raíces con los suyos, por ello ha elegido estudiar en la universidad ' veterinaria'

en los huertos...todo marcha bien las patatas, estan protegidas de las heladas arrojadas por la tierra, y las cebollas estan dispuestas a crecer y alimentar a seres sensibles, a hombres libres del mercado capitalista, libres de poder elegir entre un consumo solidario, justo y sano, donde el campesino a traves de los grupos de consumo, ve fortalecer sus ingresos y poder crecer.

en silencio me manifiesto contra el capitalismo brutal que pisa a la mujer y al hombre, a los padres y los hijos... a los ancianos sabios. pronto llegara el 25 de abril y le regalare a carlos el portugues un libro sobre la REVOLUCION DE LOS CLAVELES, es mi manera de darle las gracias por resistir, por soportar la explotacion salvaje de uno de esos ricos del pueblo que saben de numeros pero desconocen la humanidad y sus necesidades, es uno de estos ricos el que explota de manera salvaje a un menor de edad por un miserable jornal y le pone a conducir tractores y maquinaria agricola sin carnet de conducir, esto es explotacion pura y dura. es contra esta explotacion contra la que nos enfrentamos en la tierra que nos amamanta... si la tierra pudiera ser juez que justicia aplicaria.

amanece y yo me debo a mis quehaceres campesinos, eso si primero el paseo con el perro por el bosque, que me empape la naturaleza, que me preñe de sensibilidad, que me enamore sus colores y olores, que me ame y yo la ame asta que saciemos nuestras necesarias fuerzas de resitencias. paseare con agua... pero pensare como un hombre libre gracias a vosotros.

desde un rincon de la extremadura rural una familia campesina.COLECTIVO AGROECOLÓGICO CEFARES



## SOBERANÍA ALIMENTARIA

Es el derecho de todos los pueblos, grandes y pequeños, a decidir libremente sus propias políticas agroalimentarias. Este derecho consiste tanto en producir como en consumir alimentos sanos, nutritivos y suficientes. La soberanía alimentaria es una parte de la soberanía popular. Por ello el derecho (y la libertad) a la propia alimentación, es el fundamento de la democracia.

La libertad o el derecho a una alimentación sana, suficiente y nutritiva, tiene como sujetos a los pueblos y consiste en que éstos decidan acerca de qué alimentos producen, cómo los producen y cómo los distribuyen. Cuando estos derechos y libertades son eliminados por la economía globalizada y el “libre comercio”, no se puede hablar de democracia ni de libertad.

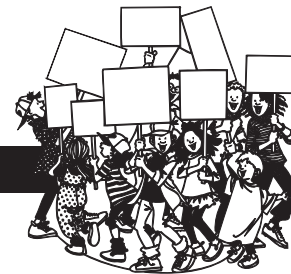


Para hablar de democracia es necesario que el derecho de los campesinos a producir alimentos sea una realidad. Este derecho es real sólo cuando los campesinos disponen de tierra, semillas, agua y circuitos de distribución de sus productos. Las políticas agroalimentarias de la Unión Europea y de la OMC potencian el protagonismo de las multinacionales, la invasión de las tecnologías industriales en la producción de alimentos y la gran producción para el mercado mundial. Al imponer la competitividad como mecanismo regulador de los intercambios económicos, estas políticas hacen imposible la actividad campesina.

Soberanía Alimentaria es también el derecho a un mundo rural vivo y a la sabiduría campesina. Esta sabiduría está siendo contaminada por la “revolución verde” que ha sufrido el campo español desde mediados de la década de 1950 hasta hoy. Esta contaminación supone que l@s campesin@s, conocedores de las técnicas tradicionales de cultivo y de siembra, han incorporado los abonos, pesticidas y fungicidas químicos que requiere la producción industrializada de alimentos.

La agroecología necesita partir de los agricultores tradicionales. La agricultura ecológica rescata los conocimientos campesinos tradicionales sobre clima, fertilidad de la tierra, combinación y rotación de cultivos, lucha biológica contra las plagas y selección de las especies más adaptadas a todos estos factores. Las redes de consumidores responsables somos condición necesaria, aunque no suficiente, para la soberanía alimentaria.





## **DECÁLOGO DE EVO MORALES PARA SALVAR EL MUNDO, LA VIDA Y LA HUMANIDAD.**

El Presidente Evo Morales propuso en la inauguración del VII Foro Indígena de la ONU estos diez mandamientos para que tod@s vivamos en paz a través de un socialismo comunitario en armonía con la Madre Tierra. ¡Por eso quieren acabar con él!

Primero.- Los cambios climáticos no son producto de los seres humanos en general, sino del sistema capitalista vigente, basado en un desarrollo industrial ilimitado. Hay que acabar con la explotación de los seres humanos y con el saqueo de los recursos naturales. El norte debe pagar la deuda ecológica en vez de que los países del sur le paguen la deuda externa.

Segundo.- La guerra trae ganancias para los imperios, las transnacionales y un grupo de familias, pero supone muerte, destrucción y pobreza para los pueblos. Los millones de dólares destinados a las guerras deberían ser invertidos en la tierra, herida por el maltrato y la sobreexplotación.

Tercero.- Alcanzar relaciones de coexistencia y no de sometimiento entre los países en un mundo sin imperialismo ni colonialismo. Las relaciones bilaterales y multilaterales son necesarias porque somos favorables a la cultura del diálogo y de la convivencia social.

Cuarto.- El agua es un derecho humano y de todos los seres vivos del planeta. Se puede vivir sin luz, pero no sin agua. El agua es la vida. No es posible que haya políticas que permitan privatizar el agua. Por una convención internacional del agua para proteger las fuentes como un derecho humano y evitar su privatización.

Quinto.- Desarrollo de energías limpias y amigables con la naturaleza, acabar con el derroche de energía. En 100 años estamos terminando con la energía fósil creada en millones de años. Evitar que se promuevan los biocombustibles. No se pueden reservar tierras para hacer funcionar automóviles de lujo en lugar de para alimentos del ser humano.

Sexto.- Ningún “experto” o especialista puede debatir con los dirigentes indígenas sobre el respeto a la madre Tierra. El movimiento indígena debe explicar a otros sectores sociales, urbanos y rurales, que la tierra es nuestra madre.

Séptimo.- Los servicios básicos, como agua, luz, educación, salud, comunicación y transportes deben ser considerados como un derecho humano. No pueden ser un negocio privado porque son un servicio público.

Octavo.- Consumir lo necesario, priorizar lo que producimos y consumir lo local. Acabar con el consumismo, el derroche y el lujo. No es entendible que algunas personas solo busquen el lujo a cambio de que millones se vean privados de una vida digna. Mientras millones de personas mueren cada año por hambre, en otras partes del mundo se dedican millones de dólares a combatir la obesidad.

Noveno.- Promover la diversidad de culturas y economías. El movimiento indígena, que siempre ha sido excluido, está apostando por la unidad en la diversidad. Un Estado plurinacional, donde todos están al interior de ese Estado, blancos, morenos, negros y rubios.

Décimo.- No es ninguna novedad el vivir bien. Solo se trata de recuperar la vivencia de nuestros antepasados y acabar con el modo de pensar que fomenta el egoísmo individualista y la sed de lucro. Vivir bien no es vivir mejor a costa del otro. Debemos construir un socialismo comunitario y en armonía con la Madre Tierra.

*La Garbancita Agroecológica*  
*Soc. coop. de consumo responsable autogestionado*

---

TRES GENERACIONES DE

CAMPESTINAS ECOLÓGICAS

*Boletín Libre de Transgénicos.*  
*¿Transgénicos? No, gracias.*  
*Ni producción, ni importación, ni consumo*