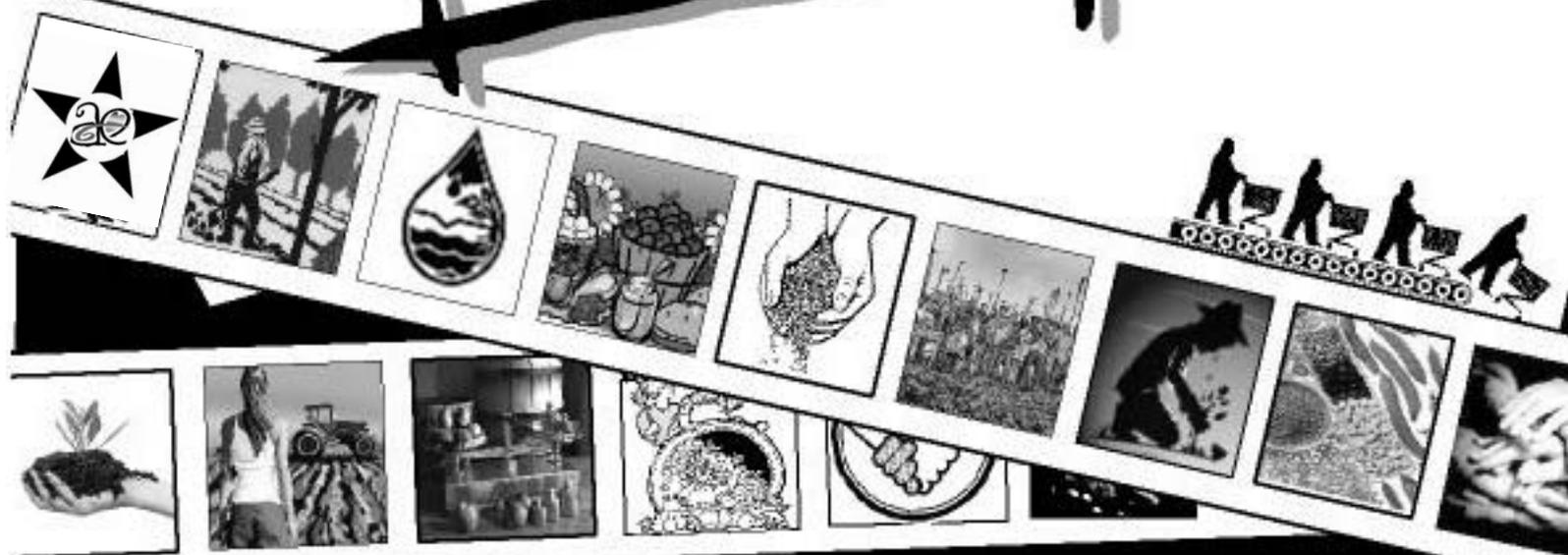


por

un consumo responsable
y autogestionado

CONTRA

las enfermedades alimentarias
y la comida basura



INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y ALARMA SOCIAL



El aumento de las enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, así como la obesidad, la diabetes y la caries dental, en particular entre nuestros niños y niñas, es un hecho probado. También lo es la relación de estas dolencias con los cambios en nuestro patrón alimentario provocados por la publicidad de las multinacionales alimentarias. Esta evidencia nos obliga a abandonar la cultura de la queja y asumir nuestra responsabilidad como consumidor@s. Tomar el cuidado de la seguridad alimentaria en nuestras propias manos pone sobre la mesa una pregunta:

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA?

La alimentación es un derecho humano fundamental. Sin embargo, las autoridades políticas permiten que esté en manos de multinacionales y grandes superficies cuyo único objetivo es ganar cuanto más dinero mejor. El resultado de este secuestro es desolador: muerte y enfermedades por desnutrición en los países empobrecidos, pero también muerte y enfermedades por comida basura en los países ricos.

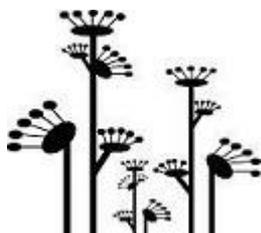
La mercantilización de los alimentos coloca la salud pública bajo el control de grandes corporaciones privadas. La agricultura industrial convencional no produce alimentos sanos y suficientes para tod@s sino mercancías alimentarias para el mercado mundial cuya distribución está controlada por grandes superficies, redes de supermercados y restaurantes de comida basura multinacionales. Estas corporaciones extorsionan a l@s pequeñ@s agricultor@s, imponen condiciones inhumanas a l@s trabajador@s de las explotaciones agrícolas e industrias de transformación, contaminan el agua, la tierra y el aire, destruyen el pequeño comercio tradicional y atentan contra la salud de tod@s, poniendo firmes a los poderes públicos.



Posteriormente venden, a quien pueda pagarlo, el antídoto para los venenos que contiene su comida: productos enriquecidos con calcio, vitaminas, isoflavonas, ácidos grasos omega 3, fibra, etc. A pesar de que las enfermedades de origen alimentario no se solucionan comprando remedios milagrosos a las mismas multinacionales y en las mismas grandes superficies que nos han enfermado, muchos caemos en la trampa. Por eso necesitamos quebrar la cadena de la inseguridad alimentaria donde realmente podemos hacerlo, en nuestros modos de consumo que, a su vez, dependen de nuestra (in)cultura alimentaria y nutricional, base de nuestra vulnerabilidad frente a la manipulación publicitaria.



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



EN DEFENSA DE LA SALUD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA. NUESTRA PROPUESTA ES:

La Agroecología y el Consumo Responsable constituyen una reacción de la sociedad frente a los abusos del capitalismo en materia de alimentación. Este modelo alimentario se basa en el diálogo y la cooperación entre productor@s y consumidor@s, la producción y el consumo de alimentos de temporada, la distribución en circuitos cortos y la dedicación de recursos sociales para la formación alimentaria, la defensa de un mundo rural vivo y la dignificación de la vida y el trabajo en el campo. En próximos boletines iremos abordando el desarrollo de los rasgos de nuestra propuesta de Consumo Responsable.

EL ASOCIACIONISMO PARA
IMPULSAR UN CONSUMO
RESPONSABLE AGROECOLÓGICO Y
AUTOGESTIONADO EN LA
SOCIEDAD



Cesta básica de alimentos agroecológicos

La desmesura e irracionalidad de la alimentación en los países ricos está unida, al igual que la cara a la cruz de una moneda, con el hambre y las enfermedades por desnutrición en los países empobrecidos. La causa de ambos males es el control de la comida por grandes empresas multinacionales. El fundamento de la seguridad alimentaria consiste en el acceso general a una alimentación básica, sana, suficiente y equilibrada, al margen de dichas multinacionales. Esto supone una opción de consumo ética y política: poner límites a lo superfluo y garantizar lo necesario para tod@s.

CESTA BÁSICA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS

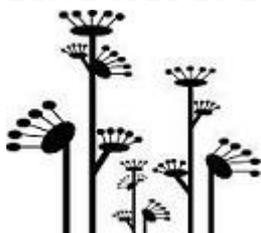
La Cesta básica de alimentos agroecológicos jerarquiza éticamente las necesidades. Incluye alimentos cuyo contenido nutricional garantiza los nutrientes esenciales para una dieta básica equilibrada. Hasta la próxima apertura de un local, la cesta, a falta de frutas y verduras frescas, contiene sólo alimentos no perecederos más fáciles de almacenar y distribuir.

Pan integral de trigo ecológico.

La harina procede de productores de cereal (también panaderos) de la Sierra del Segura (Albacete). El pan está elaborado por un proyecto de autoempleo, de forma artesanal y con levadura madre (masa de la hornada anterior). Esta levadura predigiere en sí misma todos los elementos del grano: proteína, carbohidrato, grasa y celulosa, con lo que el pan resulta más digestivo y aguanta tierno toda una semana. También contiene aceite de oliva ecológica virgen extra que mejora el sabor y la corteza, una cucharadita de miel ecológica en la masa y sal marina. Cada pieza contiene un kilo de masa. Se recomienda envolver en un paño. También puede congelarse si se va a tardar más de una semana en consumir, ya que conserva todo su sabor y propiedades.



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



Harina integral de trigo ecológico

Procedente de la Sierra del Segura. El trigo es el cereal por excelencia de nuestra cultura. Contiene todas las sales minerales conocidas, así como numerosos oligoelementos y es muy rico en vitamina A y vitaminas del grupo B. Una nutrición adecuada exige harina integral porque no ha eliminado ni salvado ni germen. Estos dos componentes del grano concentran más de la mitad de las vitaminas B presentes en el cereal y todos sus aceites, vitaminas y minerales así como la fibra que regula la función intestinal, favoreciendo la eliminación del colesterol y otras sustancias tóxicas. Molida con molino de piedra que retiene todos los elementos nutritivos de la semilla, se presenta en bolsas de papel de 1 kg.

Arroz semi-integral de cultivo ecológico

Procede del mismo productor que los anteriores. El arroz es el cereal más bajo en lípidos, lo que le convierte en alimento idóneo para enfermos, convalecientes y personas que precisan una dieta baja en grasas. El arroz integral está provisto de vitamina A, vitamina B1, hierro y fibra. Hemos seleccionado el arroz semi-integral porque contiene los mismos nutrientes y no requiere una cocción prolongada (45 minutos) o remojo previo en bolsas de papel de 1 kg.



Pasta de cultivo ecológico. Integral y blanca

Elaborada por agricultores ecológicos de secano en Lécera (comarca de Belchite, Zaragoza), que transforman su propio trigo duro ecológico. Cultivan un trigo con alto nivel de proteínas para después convertirlo en sémola y transformar ésta en espaguetis, macarrones y fideos de gran calidad. Aunque nutricionalmente es preferible la pasta integral, ofrecemos también macarrones, espaguetis y fideos blancos, para ir acostumbrando el paladar, en particular de los niños y niñas. En bolsas de plástico de 500 gr.



Legumbres: garbanzo pedrosillano

y lenteja pardina de cultivo ecológico

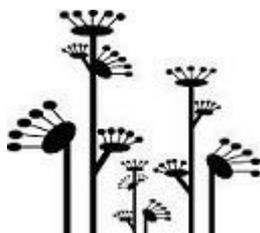


Mismo productor de la pasta. Las legumbres se caracterizan por su elevado contenido proteico (del 17% al 25%, proporción que duplica la de los cereales) y por su riqueza en albúmina vegetal. Las legumbres contienen otros elementos nutritivos muy apreciados, como sales minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono. Sus aminoácidos esenciales complementan los de los cereales: la mayor parte de las legumbres son ricas en lisina, aminoácido escaso en los cereales. Por consiguiente, las comidas que combinan legumbres y cereales logran un buen equilibrio nutritivo con proteínas de alta calidad, como sucede en el caso del arroz y las lentejas. Una dieta equilibrada debe contar con un 15% de proteínas. Al menos la mitad de ellas deberían proceder de vegetales.

¿Transgénicos? No, gracias.

Boletín Libre de Transgénicos.

Coexistencia con transgénicos: ¡No, no y no!

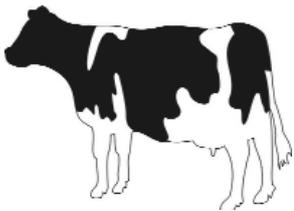


Aceite virgen extra de aceitunas ecológicas

Se trata de aceite de oliva virgen extra (acidez inferior a 1%). Este nivel de acidez se obtiene directamente, sin mezcla, del jugo de las aceitunas. Su extracción se realiza en frío y sin filtrar, para no alterar sus propiedades organolépticas. Es aceite de olivares cultivados según las normas de agricultura ecológica, sin tratamientos químicos y utilizando métodos de cultivo que protegen el medio ambiente. Procede de Yepes (Toledo) a partir de aceitunas de la variedad cornicabra, autóctona de la zona. Para conservar todas sus propiedades nutritivas se ha envasado en rama, sin filtrar, por ello su aspecto es más turbio aunque más saludable, ya que en el filtrado se emplea talco para extraer el poso y la humedad. En el fondo del envase se pueden depositar posos de aceitunas. En dos modalidades: suave y afrutado. El afrutado es un poco más fuerte de sabor porque se elabora con aceitunas más verdes. Está envasado en lata lo que conserva mejor sus propiedades al estar al abrigo de la luz.



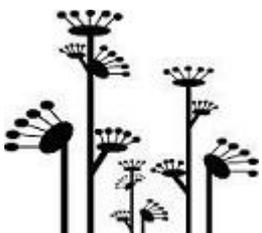
Leche entera de vacas ecológicas de Cantabria



Alimento de origen animal cuyas propiedades nutritivas dependen de los pastos que comen las vacas. Procede del Valle de Villacarriedo en Cantabria. El suelo calizo proporciona pastos con casi un 40% de trébol, lo que eleva al 20%, el nivel de proteínas en la leche y equilibra el contenido en ácidos omega 3 y omega 6. Por el contrario, la leche de vacas alimentadas con piensos de alta energía contiene una elevada proporción de grasas monosaturadas que aumentan el colesterol malo. Cuando se retiran estas grasas para convertir la leche en desnatada y semidesnatada, también se eliminan las vitaminas A y D solubles en la grasa. Las vacas ecológicas de esta explotación son tratadas con medicina homeopática por lo que no hay rastros de antibióticos en la leche. La familia productora, ante la encrucijada de intensificar o desaparecer, optó por reducir el número de vacas y aumentar la superficie de pastos aunque esto ha supuesto más trabajo. Han eliminado prácticamente los piensos, volviendo a una alimentación en base a pastos. Aunque el cambio de alimentación ha reducido la producción anual por vaca de 12000 a 5000 litros de leche, al tratarse de leche ecológica y de mayor calidad, la pueden vender a un precio ligeramente más alto. Esto ha posibilitado la viabilidad de la explotación y el relevo generacional. Esta leche no se destina a una multinacional láctea, sino que se procesa y envasa en una fábrica local.

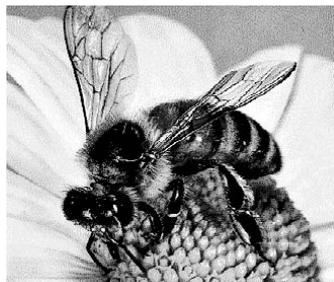


¿Transgénicos? No, gracias.
Boletín Libre de Transgénicos.
Coexistencia con transgénicos: ¡No, no y no!



Miel de bosque extremeño

Procede de una finca integral de agricultura y ganadería ecológica en Las Villuercas (Cáceres). En esta explotación, que cuenta con una magnífica y acogedora casa rural, conviven personas, animales, huertos y frutales rodeados por un bosque de robles. Las abejas viven y se alimentan en toda esa biodiversidad. Elaboran una miel oscura que es retirada de los panales de forma artesanal. Se decanta y envasa en botes de cristal de 1 kg en la propia finca sin que intervenga ningún proceso de homogeneización.



La miel es un endulzador, el sustituto natural saludable del azúcar industrial refinado. Este azúcar es sacarosa pura, un producto artificial sin vitaminas ni minerales que, para ser digerido, debe apoderarse de los minerales y vitaminas que le faltan. En particular nos roba calcio y vitaminas tipo B. Como promete más energía de la que suministra, agota al cuerpo en su asimilación. Su abuso continuado genera dependencia física y psicológica, causa problemas cardíacos, descalcificación, obesidad, diabetes y daños en hígado y páncreas. La miel, por el contrario, es un

alimento vivo y completo, tanto mejor si no ha sido pasteurizada y es ecológica. Contiene diversos azúcares, principalmente fructosa, junto con aminoácidos esenciales, ácidos orgánicos, minerales (azufre, hierro, calcio, potasio, fósforo, magnesio, cobre, manganeso), vitamina C y la mayor parte del complejo vitamínico B. La miel oscura contiene, además, hasta 4 veces más hierro que las mieles claras.

LA

AGROECOLÓGICA

SOCIEDAD

COOPERATIVA DE CONSUMO RESPONSABLE

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

