



Slow Food®

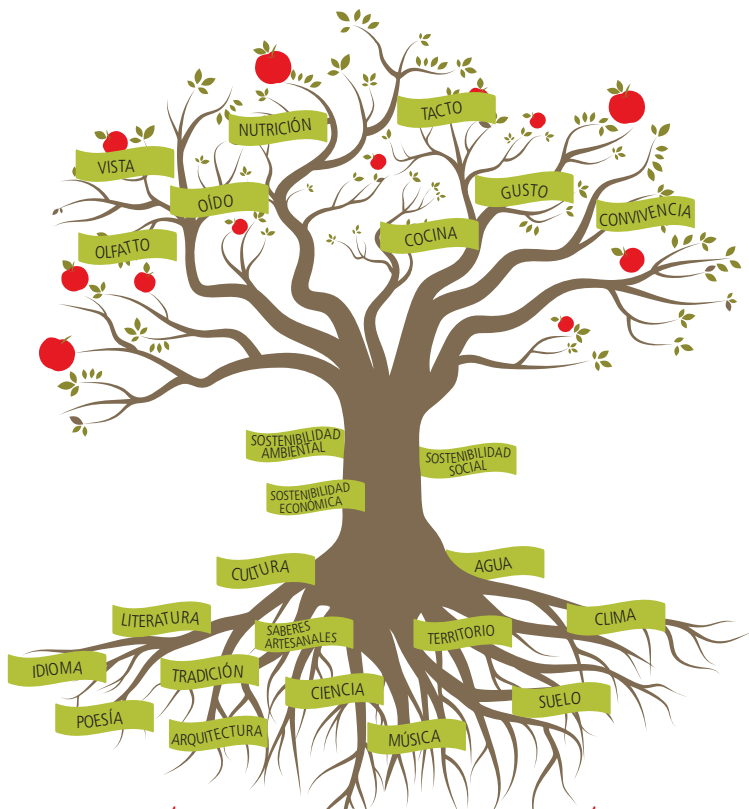
# SLOW FOOD

## EN PASTILLAS



**Salva la Biodiversidad**  
**Salva el Planeta**

# EL ÁRBOL DE LA ALIMENTACIÓN



**LA ALIMENTACIÓN ES SEMILLA, TIERRA, AGUA, NUTRICIÓN, GUSTO, CULTURA.**

Edición a cargo de: Silvia Ceriani, Serena Milano, Raffaella Ponzio

Con la contribución de: Roberto Burdese, Eleonora Giannini, Piero Sardo

Damos las gracias a Gabriele Borasi, Sergio Capaldo, Mauro Cravero, Silvio Greco, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Paola Rebuffati, Francesco Sottile por el asesoramiento científico

Traducciones: Juan Bureo - Edición: Alicia Borragán Pedraz

Proyecto gráfico y maquetación: Claudia Saglietti, Alessia Paschetta

Impreso en el mes de abril de 2015 por La Stamperia, Carrù (Cn)

Impreso en papel reciclado

# SLOW FOOD

**Slow Food** es una asociación internacional que promueve una alimentación buena, limpia y justa para todos gracias al trabajo voluntario de cientos de miles de personas en todo el mundo.

## Estos son sus proyectos:



**El Arca del Gusto** es un catálogo que recoge millares de productos tradicionales y en peligro de extinción de todo el mundo.



Los **Baluartes Slow Food** son comunidades de pequeños productores que preservan productos tradicionales, saberes antiguos y territorios.



Los **Mercados de la Tierra** involucran a pequeños productores que venden directamente alimentos locales, de temporada, obtenidos con técnicas sostenibles.



Los **huertos** de Slow Food (escolares, comunitarios o familiares) se cultivan con técnicas agroecológicas, ayudan a comprender el valor de los alimentos y enseñan el respeto por la tierra.



Terra Madre En 2004 Slow Food creó **Terra Madre**, una red de comunidades del alimento formadas por campesinos, ganaderos, pescadores, artesanos, cocineros, jóvenes, activistas e investigadores que trabajan para promover una cultura de la alimentación basada en la biodiversidad, la protección del ambiente y el respeto por las culturas y las tradiciones locales.

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[www.slowfoodfoundation.org](http://www.slowfoodfoundation.org)  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

## LA SEXTA EXTINCIÓN

Las **especies** animales y vegetales, así como los hongos, los microbios y las bacterias, están desapareciendo a un ritmo impresionante jamás registrado en la historia del planeta: 27.000 especies cada año, tres cada hora.



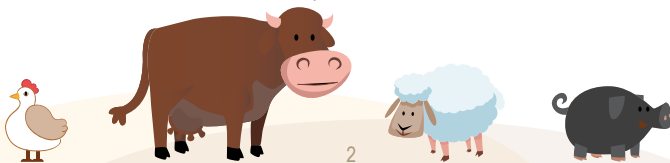
Cada año destruimos 10 millones de hectáreas de **selvas tropicales** (en Borneo, en la Amazonia, en África) para ceder el paso a cultivaciones de palmas de aceite y campos de soja.

Los **manglares** y las **barreras de coral**, hábitat de numerosas especies y protección fundamental para los litorales, se han visto reducidos en un 35% y un 20% respectivamente.



En 2007 las **abejas** melíferas –polinizadoras de gran parte de los vegetales que comemos- comenzaron a morir en masa. En Europa la mortalidad se situó en torno al 20%, mientras que en Estados Unidos en el invierno del 2013/2014, superó el 40%.

Un estudio realizado en 2011 por investigadores de la Universidad de Exeter ha previsto la desaparición de una especie de cada 10 antes de finales de siglo: se ha desencadenado lo que denominamos **sexta extinción masiva**. Con la quinta –hace 65 millones de años, se extinguieron los dinosaurios. Pero existe una diferencia sustancial entre la extinción presente y las del pasado. El responsable de esta crisis ecológica global es el hombre. **En 70 años hemos destruido tres cuartos de la agrobiodiversidad que los campesinos habían seleccionado en los 10.000 años precedentes.**





El equilibrio se ha roto cuando hemos empezado a administrar las granjas como industrias. La industria no tolera los tiempos de la naturaleza, no conoce ni las estaciones ni la paciencia. Debe producir siempre, mucho, velozmente y de la forma más eficiente posible. Debe producir en serie.

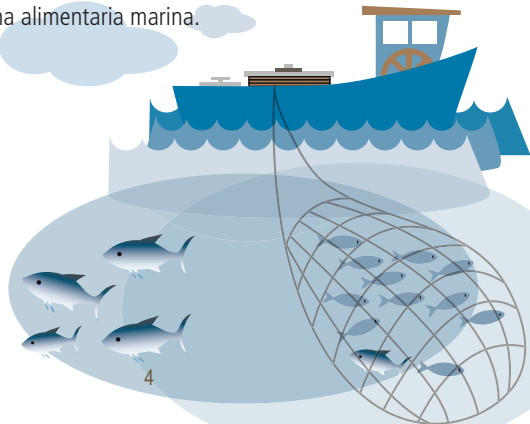
La agricultura industrial nació en Estados Unidos después de la segunda guerra mundial para reconvertir la industria bélica. El nitrato de amonio, principal componente de los explosivos, era de hecho también una excelente materia prima para producir fertilizantes. Anteriormente los terrenos se enriquecían gracias a la rotación con las legumbres (alubias, habas, guisantes) y al estiércol de los animales. Pero a partir de aquel momento empezamos a comprar fertilizantes, pesticidas, herbicidas, carburantes para las máquinas... Comenzamos a alimentarnos de petróleo.



Unas pocas multinacionales han tomado el control de nuestros alimentos, patentando semihíbridos, fertilizantes, pesticidas y herbicidas e imponiendo sus reglas al mercado. Las tres primeras (Monsanto, DuPont Pioneer y Syngenta) controlan hoy el 53% del mercado global de **semillas**, y las primeras 10 el 76%. El círculo se ha cerrado con las semillas genéticamente modificadas, etapa extrema de este proceso. De los 1,7 millones de hectáreas cultivadas con **OGM** en 1996, se ha pasado a 175,2 millones de hectáreas en 2013.



Los océanos presentan una historia similar. Las flotas industriales son cada vez más numerosas, potentes y eficientes gracias a tecnologías avanzadísimas. Hoy usan sonares, aviones y plataformas vía satélite para localizar los bancos de peces, y a menudo rastrillan los fondos con enormes redes de arrastre destruyendo todo lo que encuentran en su recorrido. **La pesca industrial** genera enormes desperdicios: más del 40% del pescado capturado es devuelto al mar. En el agua se vierten fertilizantes, pesticidas, desechos, petróleo... El plástico forma hoy en día gigantescos vertederos flotantes. Finalmente, la concentración de CO2 aumenta la acidez de los océanos comprometiendo la cadena alimentaria marina.





## RECOMENCEMOS POR LA BIODIVERSIDAD

La biodiversidad es la diversidad de la vida: de los microorganismos, de las especies animales y vegetales, de los ecosistemas, de los conocimientos. Es nuestro seguro para el futuro porque permite a los animales y a los vegetales adaptarse a los cambios climáticos, a los imprevistos, a los ataques de enfermedades y parásitos.

**Es salvaje, pero también doméstica.** En efecto, junto a la flora y a la fauna presentes en la naturaleza, el saber de los campesinos ha dado vida a millares de variedades vegetales y de razas animales, que expresan —en la forma, en los colores, en el aroma y en el sabor— la historia de los territorios en los que viven.

Gracias a la labor de selección, las variedades y las razas locales se han adaptado a su territorio, haciéndose más fuertes y resistentes y requiriendo menos fertilizantes, agua, pesticidas, cuidados veterinarios.

EMPIEZA POR TU TERRITORIO.  
APRENDE A CONOCERLO. DESCUBRE LAS HORTALIZAS, LA FRUTA, LAS RAZAS ANIMALES LOCALES, LOS PANES, LOS QUESOS, LOS EMBUTIDOS, LOS DULCES TRADICIONALES, ¡Y CUÉNTANOSLO!





AYUDA A LOS PEQUEÑOS PRODUCTORES LOCALES QUE TRABAJAN RESPETANDO EL AMBIENTE: ¡COMPRÁ Y COCINA SUS ALIMENTOS!

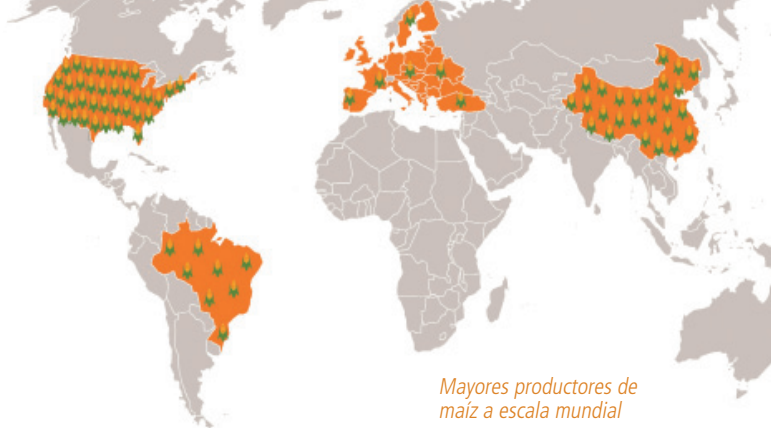


La biodiversidad es un depósito inestimable de principios curativos. Y forman parte de la biodiversidad también los **saberes tradicionales**, que han permitido a generaciones de campesinos cultivar las tierras más difíciles y transformar leche, carne, cereales, verduras y frutas, para crear millares de productos: panes, cuscús, quesos, embutidos, conservas, dulces...

Tutelar la biodiversidad significa respetar todas las diversidades: de los territorios, de los saberes, de las culturas. Significa cultivar muchas cosas diferentes, pero en pequeña escala. Significa producir menos pero conceder más valor a aquello que se produce y no desperdiciar. Significa comer sobre todo alimentos locales. Significa promover un sistema en equilibrio, duradero, sostenible. Significa tutelar a campesinos, pescadores, pastores de pequeña escala, que conocen los frágiles equilibrios de la naturaleza y faenan en armonía con los ecosistemas.

**ESTA ES LA RAZÓN POR LA QUE SEGÚN SLOW FOOD, ES POSIBLE NUTRIR AL PLANETA GARANTIZANDO A TODOS UNA ALIMENTACIÓN BUENA, LIMPIA Y JUSTA PARTIENDO DE LA BIODIVERSIDAD.**





*Mayores productores de  
maíz a escala mundial*

## UN MUNDO DE MAÍZ

El hombre es lo que come. Así argumentaba en el siglo XIX el célebre filósofo Ludwig Feuerbach, subrayando la unidad indisoluble entre psique y cuerpo y cuanto importante es el modo en que nos alimentamos. Dos siglos más tarde el dilema del omnívoro de Michael Pollan ha retomado y completado esta afirmación: «Si es verdad que somos lo que comemos, entonces somos maíz».

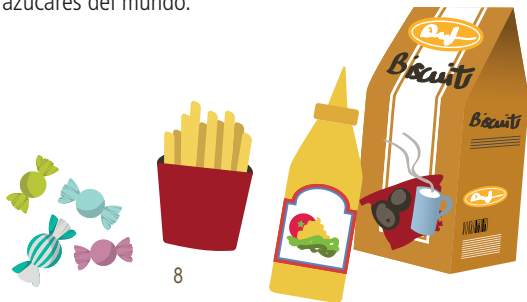
No es posible, pensarán muchos que no consuman regularmente pop-corn, mazorcas o granos de maíz en sus ensaladas. Y sin embargo así es: **vivamos donde vivamos comemos maíz varias veces al día**; y si somos estadounidenses, entonces comemos casi exclusivamente maíz.

Hoy en día, efectivamente, encontramos el maíz prácticamente en todos lados: se usa para el forraje que nutre a los terneros de los que nos llegan filetes y hamburguesas, al pollo, al cerdo, al pavo, al cordero e incluso al salmón; contienen maíz los huevos, los quesos y los yogures; y el maíz aparece siempre entre los ingredientes de tantos alimentos industriales que se venden en los supermercados —bebidas azucaradas, bizcochos, mayonesas, patatas fritas, zumos industriales, caramelos— en cuyas etiquetas aparece con nombres insospechados: glucosa, sirope de glucosa, ácido ascórbico, ácido cítrico, malta, maltodextrina, fructosa cristalizada, almidón modificado, sacarosa...

El maíz es el cultivo que, más que ningún otro, reina en los campos y en las estanterías de los supermercados: crece rápidamente, ofrece rendimientos altísimos y es muy versátil. Es el producto ideal cuando el principal objetivo consiste en el aumento de la productividad agrícola, y los números hablan claramente de su éxito: **la producción mundial de maíz ha aumentado en los últimos años en un 374%**, hasta alcanzar los 974 millones de toneladas en 2014.

Típico producto de los monocultivos industriales, el maíz que hallamos en nuestras comidas es completamente distinto de los millares de variedades tradicionales de los maíces de coloradísimos granos que aún hoy se cultivan –en cantidades irrisorias- en sus tierras de origen, México y los países andinos. El maíz que ahora conocemos presenta siempre mazorcas amarillas, del mismo peso y medida, plantas todas de la misma altura. **Es un maíz híbrido, a menudo OGM- producido con métodos industriales, y provoca un gran impacto sobre el ambiente y sobre nuestra salud.**

La salud, sí... el consumo excesivo de alimentos industriales está de hecho vinculado con el aumento de patologías como la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes de tipo 2, los tumores, las enfermedades cardiovasculares. El azúcar, en particular, es el enemigo número uno de la salud humana, y su sustituto a bajo coste procede precisamente del maíz: se trata del sirope de fructosa, que en los últimos 30 años se ha convertido en la primera fuente de azúcares del mundo.



## EL CARRO DE LA COMPRA

El maíz no es lo único que compramos en grandes cantidades, a menudo, sin pensar en las implicaciones de nuestra compra. En nuestro carro, en efecto, podemos encontrar igualmente...



**UN FILETE.** El consumo de carne está alcanzando niveles cada vez más insostenibles, y los costes ambientales de una dieta tan desequilibrada son enormes. Para producir un kilo de carne de vaca con los sistemas de cría industriales se emiten a la atmósfera una media de 36,4 kilos de CO<sub>2</sub> (la cadena productiva del ganado produce el 18% del gas invernadero responsable del calentamiento global, un porcentaje que supera al del sector de los transportes), y son necesarios cerca de 15.500 litros de

agua y 7 kilos de alimentos vegetales. Continuar comiendo carne a los niveles de consumo a los que se ha habituado Occidente –y a los que se están acercando los países emergentes- es insostenible, entre otras cosas porque el consumo excesivo está vinculado estrechamente al sufrimiento de los animales en las ganaderías intensivas.

EL CARRO DE LA COMPRA UN FILETE.  
CONSUME MENOS CARNE, DE MEJOR CALIDAD, PRO-  
VENIENTE DE GANADERÍAS QUE CUIDAN EL BIENESTAR  
ANIMAL Y LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN DEL  
GANADO. FAVORECE LAS RAZAS LOCALES Y LOS CORTES  
MENOS CONOCIDOS, ASÍ EVITARÁS QUE SE DESPERDICIE  
MUCHA DE LA CARNE PRODUCIDA.





**UNA GAMBA.** ¿Te has preguntado alguna vez de dónde vienen las gambas que tienes en el plato? En su mayoría provienen de zonas tropicales, donde son objeto de pesca intensiva. Pero sus reservas se hallan hoy cerca del límite máximo de explotación y las técnicas utilizadas para pescarlas son devastadoras para el ambiente. ¿Mejor las de cultivo? No, porque para obtenerlas se destruyen cada año amplias porciones de bosques de manglares, con consecuencias gravísimas para el ambiente y la supervivencia de los pescadores de pequeña escala.

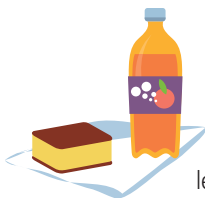
SI DE NINGUNA FORMA QUIERES RENUNCIAR A LAS GAMBAS, ASEGURATE AL MENOS QUE PROVENGAN DE MARES CERCANOS. LA MEJOR OPCIÓN, NO OBSTANTE, ES TENER EN CUENTA ALTERNATIVAS MENOS CONOCIDAS PERO IGUALMENTE BUENAS COMO LAS CIGALAS, LOS CAMARONES DE MAR Y OTROS MUCHOS CRUSTÁCEOS.



**UNA BANANA.** El comercio de bananas a nivel mundial está en las manos de cinco multinacionales, que las cultivan en inmensos latifundios haciendo uso de pesticidas, fertilizantes químicos de síntesis y fungicidas, a menudo explotando la labor de los agricultores locales. La recolección de los racimos de bananas no es sino el comienzo de un largo viaje —en barco, a través del océano-, y después sobre ruedas- desde los centros de almacenamiento, donde se dejan madurar, hasta los mercados. El mercado está dominado por una sola variedad, la Cavendish, mientras que muchísimas otras son en su mayoría desconocidas.

HAZ UN ESFUERZO ADICIONAL: CUANDO QUIERAS COMPRAR BANANAS ESCOGE AQUELLAS BIOLÓGICAS DEL COMERCIO JUSTO, QUE OFRECEN MAYORES GARANTÍAS DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL Y SOCIAL.





**UN BOLLO Y UN REFRESCO.** ¿Estás seguro de que el mejor tentempié está compuesto por un snack industrial y una bebida azucarada? Igual porque no sabes que las bebidas industriales –azucaradas con el sirope de maíz (Hfcs) y llenas de aditivos y colorantes- son una de las principales causas de obesidad. O quizás porque todavía no sabes que casi todos los bollos industriales incluyen el aceite de palma entre sus ingredientes. Para producirlo se talan cada año amplias superficies de selva tropical.



AGUZA EL INGENIO, EMPLEA UN POCO DE TIEMPO Y PRUEBA A SUSTITUIR ESTOS ALIMENTOS POR PRODUCTOS MÁS SANOS Y METORES; UN ZUMO BIOLÓGICO O UN BATIDO PREPARADO EN CASA. PAN, MANTEQUILLA Y MERMELADA. UNA TARTA COCINADA POR TI. ¿NO SE TE HACE LA BOCA AGUA?



**LA BASURA.** Si no prestas atención, cada vez que llenas el carro de la compra, llenas a su vez el cubo de la basura. ¿No lo crees? ¿Dónde acaban las botellas de plástico, los envoltorios de los bollos, los alimentos que has comprado en exceso o incluso aquellos que ni siquiera has llegado a comprar –la manzana manchada, la zanahoria torcida- porque jamás llegan al supermercado? Las cifras del desperdicio mundial son impresionantes: en Norteamérica y en Europa cada uno de nosotros desperdicia cerca de 280-300 kilos de alimentos al año. Y en el resto del mundo millones de personas pasan hambre.

PRESTA MÁS ATENCIÓN A LO QUE COMPRAS. COMRA PRODUCTOS DE TEMPORADA, FAVORECE A AQUELLOS QUE NO HAN RECORRIDO KILÓMETROS PARA LLEGAR A LA MESA Y, SI TE ES POSIBLE, COMRA DIRECTAMENTE DEL PRODUCTOR. RE-APRENDE A COCINAR Y A UTILIZAR LAS SOBRAS, QUE PUEDEN CONVERTIRSE EN ALBÓNDIGAS, CROQUETAS, TORTILLAS.



## ¡OJO A LA ETIQUETA!

El consumidor posee una importante herramienta para escoger mejor: la etiqueta. Si aprendemos a leerla podemos descubrir muchas cosas. Pero es también verdad, que sin embargo, la etiqueta no lo dice todo. De hecho omite muchos detalles. En el caso de un queso, por ejemplo, reporta los ingredientes (leche, cuajo, sal), el peso y el período en el que ha de ser consumido, la dirección del establecimiento donde ha sido elaborado. Y después nos dice, sin decirlo, que la leche ha sido tratada térmicamente, porque de otro modo deberíamos encontrar la indicación: “leche cruda”.

**¿Sabes todo lo que hay que saber?** Antes de decir “sí” responde a estas preguntas. ¿Con qué leche ha sido producido ese queso? ¿Leche de animales criados en la granja o comprada a centenares de kilómetros, igual incluso en otro país? ¿Es leche de una raza local o de frisonas comunes? ¿Cómo se han criado los animales? ¿Con qué se han alimentado? ¿Hierba o piensos industriales, quizás a base de OGM? ¿Se le añadieron fermentos, antimohos, conservantes u otros aditivos? ¿Durante cuánto tiempo ha sido curado y dónde? Muchas de estas preguntas no han obtenido respuesta, estamos seguros, porque las etiquetas omiten más cosas de las que dicen.

Pero no todas son así. Por ejemplo, las **etiquetas narrativas** de muchos Baluartes Slow Food ilustran todos los aspectos productivos que un consumidor debería conocer para elegir conscientemente.

INTERROGA AL COMERCIANTE, PÍDELE QUE TE PROCURE LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS; SI CONOCES A UN PRODUCTOR, PREGÚNTALE SOBRE SU TRABAJO. ESCOGE PRODUCTOS QUE TENGAN ETIQUETAS MÁS DETALLADAS. Y TRABAJA, TRABAJA, TRABAJA PARA SER CADA DÍA MÁS CONSCIENTE.





## EL PLACER DEL HUERTO

Cultivar tus propios alimentos significa comprender su valor y aprender a no desperdiciar. Significa establecer una relación íntima con la tierra. Y significa tener a tu disposición verdura fresca, sana y buena. Por eso es importante aprender o recomenzar a trabajar el huerto: en las casas, en las escuelas, en los hospitales... Basta con un pedacito de tierra, o incluso un simple balcón.

El huerto puede acoger variedades diversas de hortalizas, legumbres, fruta, hierbas aromáticas o medicinales. Es importante escoger los productos más adaptados a tu propio territorio, probando a recuperar las semillas tradicionales de los campesinos del lugar, y es fundamental cuidar la fertilidad de la tierra preparando el compost con los desperdicios orgánicos de la cocina.

Slow Food promueve el nacimiento de huertos en todo el mundo. En particular, ha puesto en marcha 500 huertos en las escuelas italianas y 300 huertos escolares en Estados Unidos, y está realizando 10.000 huertos en África (para adoptar un huerto en África [www.slowfood.com/donate/it](http://www.slowfood.com/donate/it)).

CULTIVA TUS ALIMENTOS. CREAR UN HUERTO ES BUENO PARA EL AMBIENTE, ES BUENO PARA LA SALUD, ES BUENO PARA EL ALMA.



NUTRIR AL PLANETA CON ALIMENTOS  
BUENOS, LIMPIOS Y JUSTOS PARA TODOS  
ES POSIBLE, RECOMENZANDO  
POR LA BIODIVERSIDAD

¡ÚNETE A NOSOTROS!  
ASÓCIATE A SLOW FOOD

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)