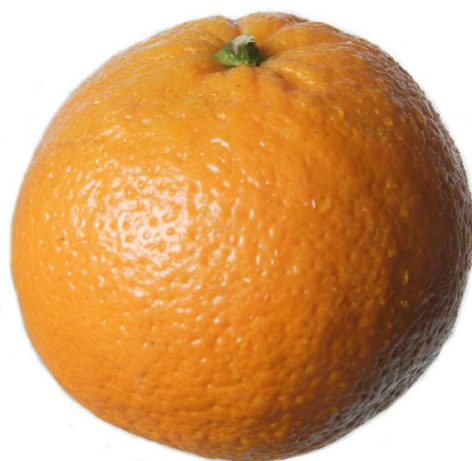

5

Alimentación, ecológica





*Visita del alumnado del CEPER
Alcolea al huerto ecológico del
Centro Penitenciario de Córdoba*

Alimentos ecológicos. Verduras, frutas, legumbres y cereales

5.1

La palabra “agricultura” deriva del latín “ager” = campo y “cultura” = cultivar, es por tanto el agricultor el cultivador del campo, trabaja la tierra para obtener alimentos que nos nutren y que alegran nuestra mesa con su olor y color.

«La producción ecológica protege el medioambiente y la salud de las personas.»

«De la cantidad y calidad de los alimentos que damos (VER) a nuestro organismo, depende nuestro bienestar.»

«El suelo es muy importante para las plantas. En él se hunden las raíces y obtienen el sostén, el agua y las sustancias nutritivas que necesitan para vivir y producir alimentos: fruta, legumbres, cereales y hortalizas.»

Los agricultores/as fertilizan con materia orgánica que puede proceder de los residuos de la cosecha (paja, hojas de olivos, restos de poda, otros), de excrementos de animales y desechos orgánicos de la casa (restos de comida, poda del césped, arbustos, otros)

TIPOS

ESTIERCOL: paja + excrementos de animales + tiempo (5-6 meses).

ABONADO VERDE:

- Sembrar un cultivo herbáceo y enterrarlo una vez conseguido cierto desarrollo.
- Las leguminosas (habas, trébol, guisante forrajero, alfalfa) abonan de manera natural el suelo. En sus raíces tienen unos sacos que con la ayuda de una bacteria acumulan nitrógeno que es muy importante para el crecimiento de las plantas.

La diversidad de cultivos es importante para mantener el equilibrio biológico. Para ello en agricultura ecológica:

- Se siembran varios cultivos a la vez, en un mismo terreno con beneficios para ellos. Ejemplo: la cebolla cerca de la zanahoria repele la mosca de la zanahoria.
- Se cambian de lugar.
- Se rotan en diversas épocas del año.



La agricultura ecológica busca evitar que las plantas sean atacadas por parásitos y que enfermen. Se usan:

- TRAMPAS: elementos atractivos, por olor o color, para atrapar insectos.
- CONTROL BIOLÓGICO: emplean insectos u hongos beneficiosos. Ejemplo: las mariquitas comen muchos pulgones.

Las estaciones en el campo:

- En la campiña, vegas y zonas montañosas del interior, la mayoría de las frutas y verduras se producen en verano y primeros de otoño.
- En la costa con clima subtropical más cálido, se pueden producir frutas y verduras todo el año

*Yo consumo ecológico.
Guía para conocer la agricultura ecológica y la
alimentación saludable. Junta de Andalucía*



Razones para producir productos ecológicos

5.2

1. Alta calidad organoléptica del alimento.
2. Alimentos más nutritivos, con menos contenido de agua, sin aditivos insalubres y libres de hormonas, transgénicos, pesticidas.
3. Salubridad y seguridad alimentaria que ofrece el producto ecológico al consumidor y al productor.
4. Favorece la biodiversidad y la mejora del paisaje rural.
5. Mantiene y favorece la fertilidad natural de la tierra.
6. Utiliza recursos energéticos renovables y locales.
7. Apoya la autonomía productiva, es decir, la producción familiar ligada a la tierra y la transformación de productos con métodos artesanos, sin dependencia de las grandes empresas de suministros y comercialización.
8. La producción ética favorece el consumo responsable y sostenible.

9. La agricultura ecológica es un modelo de desarrollo socioeconómico y consumo respetuoso con las generaciones futuras.

Federación Andaluza de Asociaciones de Consumidores y Productores de Productos Ecológicos y Artesanales. FAACPPEA





*Visita del alumando del CEPER
Levante al huerto ecológico del
Centro Penitenciario de Córdoba*

Productos naturales de Mao Valletta

5.3

Mao Valletta es un joven botánico italiano que durante el pasado curso estuvo viviendo en Córdoba y colaborando con la cooperativa de consumidores ecológicos «Almocafre».

Hicimos con él una actividad denominada el «Uso medicinal y en el hogar de las plantas. Tan sólo hace una generación cualquier persona analfabeta conocía el uso terapéutico y doméstico de las plantas más habituales del entorno.

Desgraciadamente éste es un saber que se está perdiendo.

Ésta es una relación parcial de productos que él mismo elabora y que se le pueden solicitar en: Productos Naturales de Mao Valletta 671 191 233 maokws@libero.it

Para la boca y los dientes

Colutorio a las 3 hierbas: hacer enjuagues como remedio extemporáneo para quien sufre de frecuente y grave dolor de dientes. (1 l. vodka, 25 gr [Mayorana] *Origanum majorana*, 25 gr [Tomillo] *Thymus vulgaris*, 25 gr [Romero] *Rosmarinus officinalis*); [dejar macerar las hojas en el vodka durante 15 días

en una botella cerrada y filtrar].

Polvo Dentífrico de naranja y menta: confiere fuerza a las encías, especialmente si éstas han comenzado a retirarse. (40 gr. cáscara de naranja nunca tratada con cera, 25 gr hojas secas de *Mentha x piperita*, 2 cucharillas de sal); [dejar a secar al aire la cáscara triturada fina durante una noche; agregar las hojas y la sal pulverizadas con el mortero; conservar en tarro cerrado].

Tintura de Melisa: contra el herpes labial, aplicar la tintura con un bastoncillo en el labio infectado, sin frotar, repetir el proceso varias veces al día. No ingerir nunca esta tintura. (100 ml. alcohol etílico 70%, 15 gr hojas secas *Melissa officinalis*); [dejar macerar los ingredientes en el alcohol durante 1 noche, filtrar].

Para la casa y alrededores

Regenerar esponjas naturales es un trabajo que garantiza a las mismas una mayor duración e higiene, el tratamiento debería ser repetido por lo menos 2 veces al mes; derretir 125 gr de sal en 1 l. de agua, sumergir las esponjas durante 24 horas y por último aclararlas enérgicamente con agua fría.

Antical para la lavadora: si se usa el vinagre en sustitución del suavizante, el tratamiento puede ser menos frecuente (2 l. agua 2 l. vinagre); [versar los líquidos en el electrodoméstico y

comenzar 1 ciclo completo a 95°C]. -{Los depósitos de cal determinan una reducción del funcionamiento de la máquina y una mayor consumición de energía eléctrica}.

Macerado para enjabonar los platos: Aquellos que utilizan el lavavajillas tienen siempre algo que lavar a mano, el producto es integralmente realizable con los materiales que habitualmente solemos tirar a la basura. Además, el agua de drenaje de los lavabos contendrá sobretodo muchas sustancias de fertilización. En lugar de enriquecer las numerosas balsas de agua ya eutrofizadas, nosotros podemos revigorar las plantas del jardín, del huerto y los árboles frutales, sin tener que comprar ulteriores fertilizantes (1 vaso vinagre de manzana, 1 cubo lleno de cáscaras de limones, pomelos y naranjas); {macerar durante aproximadamente 40 días en un contenedor cerrado, al final poner el vinagre}.

Cera para los muebles claros: reaviva la madera de los muebles tratados con cera, se conserva por 6 meses al máximo. (100 ml. aceite de soja, 2 cucharillas cera de abejas); derrite la cera de abejas al baño maría con el aceite de soja, batir el preparado con una barrilla hasta que alcance una consistencia



cremosa, verter en tarro de vidrio o metal tan pronto como se haya refrescado.

Cera para la madera oscura de los muebles: este tipo de crema está muy bien también para el bronce, el hierro, el acero y el cuero. Si se mantiene cerrado, se puede conservar durante aproximadamente 1 año. (4 cucharillas aceite de soja, 1 cucharilla de lanolina, 1 cucharilla de trementina, ½ cucharilla cera de abejas); derrite la cera de abejas al baño maría y añade los otros ingredientes, batiendo con una barrilla. - {Puedes intentar realizar una verdadera y auténtica curación de hermosura para tus muebles, que se aplica con la ayuda de un paño suave: **betún para proteger tus muebles.** (1 l. de agua, 55 gr, germen de trigo); hervir el agua con el germen de trigo, en una olla con el fondo grueso, hacer enfriar y filtrar}.

Impermeabilizador para los zapatos en piel: utilizar en invierno para evitar las grietas de la piel. Con un paño aplicar la crema en los zapatos con suavidad y al final limpiar con otro paño seco. (600 ml. agua, 600 ml. trementina, 110 gr. cera de abejas, 25 gr. jabón en escamas; derretir la cera al

baño maría y añadir la trementina; a parte calentar el agua a fuego bajo y derretir el jabón, mezclar la jabonada hasta la obtención de una masa homogénea; verter y cerrar.

Crema para los zapatos: usado frío, nutre y ablanda la piel y el cuero. (150 gr. vaselina, 2 cucharillas cera de abejas, 2 cucharillas agua, 1 cucharillo de jabón en escamas); derretir al baño maría la vaselina y la cera, diluir el jabón con el agua y mezclar; en caso de que se seque, ponerlo en horno tibio.

Trampas para las hormigas: remedio útil en caso de infestación de hormigas. (1:2 = azúcar: levadura seca); [derretir 3 cucharas de 500 ml. de agua y verter el preparado en varios envases con borde bajo, de modo que las hormigas puedan entrar, distribuirlos por la casa]; se pueden intentar también las soluciones menos cruentas, como poner clavos o las hojas del tomate en los puntos donde las hormigas podrían pasar.

Cuerda Mata-moscas: Para colgar en la cocina (50 cm de cuerda gruesa, 1 pedazo de resina, aceite de girasol. unas gotas de aceite de Lentisco (pistacia lentiscos); derretir la resina al baño maría, revolver los aceites e impregnar la cuerda, (los pescadores nos enseñan que el azul es desagradable para las moscas y sirve para mantenerlas alejadas).

-{Para evitar las ratas en nuestras casas no sirven siempre las trampas. Basta poner algunas ramillas de menta o de manzanilla por la casa y las ratas se irán; igualmente eficaz es el aceite esencial de menta}.

Aceites para masajes

Aceite de lavanda: hace la piel suave como la seda y es óptimo para quien practica el deporte, de hecho, masajeando antes y después del ejercicio físico, reduce los dolores musculares. Por otra parte útil para conciliar el sueño y aliviar los dolores cervicales o de neuralgias (500 ml. de aceite virgen extra, 1 puñado de flores lavandula officinalis), [macerar durante 3 días en lugar caliente y soleado, filtrar].

Tintura oleosa de Laurel: aplicar con un trozo de algodón empapado las zonas interesadas de los dolores reumáticos o de contusiones (100 g. aceite de oliva, 20 gr. de frutos de Laurus nobilis); [macerar 5 días y filtrar].

Aceite a la Hiedra: masajear en las zonas afectadas por la celulitis con movimientos circulares; evitar en caso de hipertensión, epilepsia o embarazo (200 ml de aceite de germen de trigo, 1 palmo hojas frescas de Hedera helix, 2 gotas de aceite esencial de Romero (Rosmarinus officinalis); [macerar el aceite y las hojas de la hiedra en un lugar cálido durante 2 semanas, filtrar y agregar el aceite de romero].

Esencia de Laurel: masajear en la zona afectada de esguinces, reumatismos o luxaciones 500ml. aceite virgen extra, 1 palmo de bayas ralladas de laurel.

Alcohol al Romero: En caso de dolores musculares o reumatismos, masajear el aceite en las articulaciones o músculos doloridos (500 ml. alcohol etílico 70%, 100 gr. agujas frescas de [romero] *Rosmarinus officinalis*); macerar durante 10 días, filtrar y conservar en botella bien cerrada.

Crema nutritiva para las manos: la caléndula ayuda a la piel áspera a encontrar otra vez suavidad y elasticidad (100 ml. aceite de oliva, musculares o reumatismos, masajear el aceite en las articulaciones o músculos doloridos (500 ml. alcohol etílico 70%, 100 gr. agujas frescas de [romero] *Rosmarinus officinalis*); macerar durante 10 días, filtrar y conservar en botella bien cerrada.

Crema nutritiva para las manos: la caléndula ayuda a la piel áspera a encontrar otra vez suavidad y elasticidad (100 ml. aceite de oliva, 15 gr cera de abejas, 10 gr flores Caléndula



officinalis, 4 gotas de aceite esencial de melisa o limón).

Cera solar al sésamo: el aceite de sésamo contiene una sustancia que filtra los rayos UVA (40 ml. de agua destilada, 30 ml. de aceite de sésamo, 2 cucharillas de lanolina, 1 cucharilla de cera de abejas, ½ cucharilla de manteca de cacao).

Cera a la Caléndula: aplicar en quemaduras, eritemas y heridas pequeñas. Por otra parte ayuda en caso de granos inflamados (50 ml. aceite EV, 10 gr flores de *Caléndula officinalis*).

Cera de Lapa: para dermatitis y úlceras externas, por otra parte es objeto de estudio para verificar la potencialidad contra las enfermedades venéreas (*Galium parine*, manteca de cacao).

Cera para Rastas: da vitalidad al cabello dañado y tensado, produce una acción positiva hasta el bulbo pilífero (cera de abejas, aceite virgen extra de [Abedul] *Betula pendula*, [Abrótano] *Artemisa abrotanum*, [Romero] *Rosmarinus officinalis*, [Tomillo] *Thymus vulgaris*); [macerar las hierbas en el aceite durante 3 semanas, filtrar machacándolas bien, calentar al baño maría, agregar la cera, remover y verter en tarros pequeños, antes de que solidifique].

Material entregado por el autor en un Taller del Centro de Educación de Adultos de Alcolea. Córdoba

Ecologismo versus consumismo. La importancia del huerto familiar

5.4

Cada día existen más evidencias del importante papel que desempeña la alimentación en los procesos de salud y enfermedad. Pero, al mismo tiempo, cada día que pasa resulta más difícil alimentarse correctamente y, sobre todo, consumir alimentos de calidad, sanos y sin restos de sustancias químicas tóxicas de las miles que se incorporan en los procesos de producción, almacenamiento, transformación o comercialización.

Las investigaciones más recientes resultan alarmistas al descubrir que muchos de los insecticidas habituales en la agricultura actual así como ciertos aditivos químicos de los alimentos o los plásticos de su envasado contienen porcentajes variables de sustancias químicas tóxicas potencialmente cancerígenas o, incluso, alteradoras del sistema hormonal -estrogénicas-. Con todo ello, no resultan extrañas las consecuencias más conocidas como la dramática disminución de la cantidad y calidad del esperma en los hombres occidentales durante los últimos cincuenta años o las estadísticas de que uno de cada tres ciudadanos americanos o uno de cada cuatro europeos padezca algún tipo de cáncer a lo largo de su vida. Menos conocido es el hecho constatado

de que las alteraciones estrogénicas y hormonales están dando pie a efectos tan diversos como que las niñas hayan adelantado significativamente la edad de su primera regla. Durante los años 40 en Estados Unidos la media de edad de la primera regla rondaba los 14 años; sin embargo, los últimos estudios estadísticos muestran que hoy el 40% de las niñas negras y más del 25% de las blancas tienen su primera regla a los 8 años o antes.

Existen pruebas evidentes de que los productos químicos-sintético que fabricamos y consumimos por numerosas vías están desequilibrando la propia química corporal con efectos secundarios directos o por acumulación de pequeñas dosis a largo plazo.

Las más de 100.000 sustancias químicas de síntesis desarrolladas y empleadas desde principios de siglo y las más de 10.000 nuevas que se añaden cada año –de las que se desconoce casi todo sobre sus posibles efectos biológicos- hacen que estemos ingiriendo contaminantes químicos en el aire que respiramos, en el agua que bebemos, en los alimentos que comemos e, incluso, nos contaminemos por las prendas con las que nos cubrimos o por causa de los materiales de construcción, muebles, pinturas y decoración de la casa.

Sobre algunos de estos aspectos apenas podemos incidir aunque en lo referente a los materiales y a la decoración siempre tenemos la opción de elegir los menos tóxicos y las pinturas y acabados más sanos y ecológicos. Pero donde sí tenemos poder de decisión y posibilidades es en la elección de alimentos que compramos y consumimos ya que en los últimos años se ha incrementado la producción ecológica y hoy día, en la mayoría de ciudades, existen tiendas especializadas o cooperativas de consumidores de productos ecológicos con suficientes garantías de que no han sufrido manipulaciones genéticas y que están exentas de restos de pesticidas, abonos químicos o conservantes de dudosa inocuidad.

Quizás para algunas familias resulte difícil la obtención de alimentos de calidad ecológica dada la lejanía del lugar de adquisición o los precios algo más elevados que los de la agricultura convencional (la cual abarata los costes de producción mecanizando todos los procesos de cultivo y empleando dosis masivas de abonos químicos plaguicidas y herbicidas para acotar los períodos de siembra a la cosecha y aumentar la producción con el mínimo de mano de obra).

Para estas familias y para todo el que disponga de un pequeño espacio cerca de su casa, jardín, parcela... la solución pasa por cultivar una parte de sus alimentos y el hacerlo de la forma más sana y ecológica que sea posible.

El huerto familiar ecológico es una opción que

cada día gana más adeptos en todo el planeta y los beneficios que aporta a quienes se deciden a cultivar sus alimentos son innumerables. Desde la posibilidad de un mayor y estrecho contacto con la naturaleza, pasando por el hecho de romper con el nefasto y cotidiano sedentarismo y hacer ejercicio moderado, a obtener unos frutos de indudable calidad nutricional.

Con un pequeño espacio disponible de unos 25 ó 30 metros cuadrados podemos cultivar la mayoría de verduras y hortalizas frescas que consumimos regularmente durante todo el año; a partir de 50 metros cuadrados incluso nos podemos proveer de patatas y algunas legumbres. Y con más de 100 metros cuadrados ya podemos cultivar algunos árboles frutales de fácil adaptación a nuestra región que complementen la dieta con fruta fresca, frutales de fácil adaptación a nuestra región que complementen la dieta con fruta fresca, sana y rica en vitaminas dándonos la oportunidad de disfrutar del placer de comer una fruta sana y rica en vitaminas dándonos la oportunidad de disfrutar del placer de comer una fruta cogida directamente del árbol. Experiencia poco común para los ciudadanos actuales.

www.dsalud.com

actividades

- 1 **¿Por qué cada día es más difícil encontrar alimentos de calidad?**
- 2 **¿Qué es un alimento ecológico?**
- 3 **¿Estarías dispuesto/a a pagar más por un alimento ecológico?**
- 4 **¿Piensas que es «realista» cultivar tus propios alimentos?
¿Lo harías?**
- 5 **Un proverbio chino dice: En el mundo no hay banquete que no tenga fin
¿Tú qué entiendes?**
 - Todo lo que hay en el mundo se acaba**
 - Lo que se consume copiosamente se agota**



