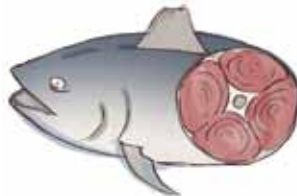


¡Cuando hagas la compra, usa la cabeza!



Co-financiado por EuropeAid



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea. El contenido es responsabilidad de Slow Food y no refleja de ninguna manera la opinión oficial de la Unión Europea.

Elaborado por: Jacopo Borazzo, Valeria Cometti, Martina Dotta y Serena Milano.

Con la colaboración de: Elisa Bianco, Annalisa D'Onorio, Laura Drago, Francesca Farkas, Marina Mainardi, Arianna Marengo, Michèle Mesmain, Cristiana Peano, Raffaella Ponzio y Piero Sardo.

Diseño gráfico y maquetación: Alessia Paschetta.

Ilustraciones: Alice Lotti, Annamaria Piana.

Traducción: John Irving / Filomena Paradiso.

Impreso sobre papel reciclado.

Índice

pág.	4	Para empezar
pág.	6	Comer menos carne
pág.	9	Los huevos
pág.	11	El círculo de las estaciones
pág.	15	Como elegir el pescado
pág.	18	La etiqueta
pág.	19	El envasado
pág.	22	Criterios para la compra



Slow Food®

Slow Food ha realizado esta publicación en el contexto del proyecto 4Cities4Dev. *4Cities4Dev* es un proyecto co-financiado por la Unión Europea, que involucra Slow Food en colaboración con cuatro ciudades europeas: Turín (en calidad de líder del consorcio), Bilbao, Riga y Tours.

Slow Food es una asociación internacional que trabaja para proteger la biodiversidad alimentaria, defender la educación del gusto y acercar a productores y consumidores. Promueve una agricultura sostenible y una mayor conciencia del alimento y de su origen, ya que la elección alimenticia de cada uno de nosotros influye el planeta. Slow Food tiene más de 100.000 socios y simpatizantes en 150 Países.

Slow Food trabaja para fomentar un alimento bueno para el paladar, de producción limpia para el medio ambiente y con un precio justo para productores y consumidores, ya que revaloriza el trabajo de los primeros y ayuda al ahorro de los segundos.

Para empezar

Cuando realizamos la compra, existen muchos aspectos que influyen en nuestra elección, siendo los más comunes: el precio, la publicidad, nuestros propios gustos y sus efectos sobre nuestra salud.

Otros aspectos, - como los efectos de nuestra adquisición sobre el medio ambiente, la economía local, el paisaje - aunque son menos evidentes, son asimismo importantes.

Esta breve guía nos ayuda a ser más conscientes de las consecuencias de nuestras elecciones cotidianas.

Por ejemplo, nos permite comprender que adquirir un alimento local ayuda a la agricultura y la economía de nuestro territorio; así como comprar sólo aquello que sirve y elegir productos por su volumen, o con un envasado esencial y reciclable, reduce el desperdicio y los residuos.

Nuestra cartera, es de hecho, una poderosa herramienta: elegir un producto significa apoyar una idea, el trabajo de muchos productores, a toda una comunidad.

A menudo, resulta difícil lograr la información necesaria para hacer una elección de compra consecuente.

Es nuestro deber, como ciudadanos responsables, conocer el origen y la calidad de los productos que compramos, y está en nuestro derecho estar informados de manera apropiada.

Ello es más cierto, para el caso de aquello que comemos, considerando las consecuencias que una buena o mala alimentación poseen sobre nuestra salud y la del medio ambiente.

No nos olvidemos que la producción de alimentos implica el uso de una cantidad elevada de recursos. Por ejemplo, el 70% del agua consumida en el planeta es utilizada en la agricultura.

Si todos comiéramos carne, en la cantidad habitual para nosotros los occidentales, no alcanzaría la superficie entera del planeta para alimentar al ganado.

Comer es un acto agrícola. Hacer la compra es un acto político. Nuestras decisiones tienen efecto en el modelo de agricultura, la política agroalimentaria, el medio ambiente, y la biodiversidad del planeta.

Cuando hagamos la compra debemos ser curiosos, estar alerta y con visión de futuro, aprendiendo a combinar placer con responsabilidad.



Comer menos carne

Para producir 1 kg de carne de vacuno, se emiten a la atmósfera terrestre 36,4 kg de CO₂ y son necesarios alrededor de 15.500 litros de agua y 7 kg de alimentos vegetales. Los países del sur del mundo producen soja y maíz para alimentar –a bajo costo- las explotaciones intensivas del norte.

Las cifras son inexorables: continuar comiendo carne con los niveles de consumo a que está acostumbrado el occidente es insostenible. Por ejemplo, si sólo los pueblos de China, India y Brasil empezaran a consumir la misma cantidad de carne, ni la superficie de la Tierra sería suficiente para alimentar a todo el ganado necesario. En las explotaciones industriales, los animales viven hacinados, sin posibilidad de movimiento, de pastar y de aparearse. Los terneros se sacrifican –en promedio- después de sólo seis meses de crianza, engordados de forma rápida con piensos hiper-proteínicos, en una carrera cuyo único objetivo es el de producir la mayor cantidad al menor costo posible, en el menor tiempo posible, sin ningún tipo de escrúpulos sobre la calidad, el bienestar animal y la protección de la salud.

¿La solución?

No es necesario volverse vegetariano, es suficiente con sólo consumir menos carne, de mejor calidad, procedente de explotaciones ganaderas sostenibles, y si es posible de razas locales. Posteriormente, centrarse en los cortes menos populares, para no desperdiciar nada, fomentando las explotaciones de circuito cerrado, que recicle el estiércol como abono natural.



La explotación intensiva

La explotación intensiva consume una cantidad excesiva de agua. Ver en el cuadro siguiente, los datos en relación a la cantidad de agua necesaria para producir 1 kg de alimento.



900
litros



3000
litros



3900
litros



4900
litros



15500
litros



1 kg



1 kg



1 kg



1 kg



1 kg

Litros de agua necesarios para producir 1 kg de alimentos seleccionados

Que sucede...

... al ambiente

Según la FAO, el ganado produce el 18% de los gases de efecto invernadero que atrapan el calor de la atmósfera, lo cual tiene como consecuencias:

- Deshielo de la capa de hielo
- Aumento del nivel del mar
- Desastres naturales como inundaciones y tormentas
- Adelgazamiento de la capa de ozono
- Acidificación de los océanos
- Desertificación constante y creciente

... a las personas

- Mayor resistencia a los antibióticos
- Nuevas manifestaciones de enfermedades humanas, sobre todo de carácter viral (por ejemplo: epidemias gripales)
- Daños por contaminación
- Escasez de terrenos destinados a la producción de alimentos para el consumo humano y aumento de terrenos utilizados para la producción de alimentos para animales
- Incremento de la pobreza de aquellos que viven de la agricultura de subsistencia basada en el equilibrio climático (estaciones seca y lluviosa)
- Mayor incidencia de las enfermedades relacionadas al consumo excesivo de grasas y proteínas animales: patologías cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad

Buenas prácticas y consejos para la compra

- Basar la propia dieta en alimentos **vegetales** que pueden sustituir a la carne (legumbres en primer lugar)
- Consumir **menos carne** y de mejor calidad, evitando aquella proveniente de la agricultura intensiva
- **Variar** las especies de animales y las razas que se eligen, prefiriendo carnes alternativas (animales de granja, carne de caza, ovinos) y cortes menos populares
- Poner atención al **precio**, en el sentido de que los precios demasiado bajos a menudo son indicadores de explotación animal y/o ambiental
- Consumir preferentemente carne proveniente de consorcios, asociaciones y empresas con **normas** rigurosas sobre la alimentación y el bienestar animal, y que ofrezcan información clara sobre la trazabilidad del producto
- Consumir carne de animales criados y sacrificados **a nivel local**, mejor si provienen de pequeñas **explotaciones de razas autóctonas**
- Valorar con más tolerancia la presencia de **grasa**, que puede ser prueba de bienestar animal
- Leer bien las **etiquetas**

Los huevos

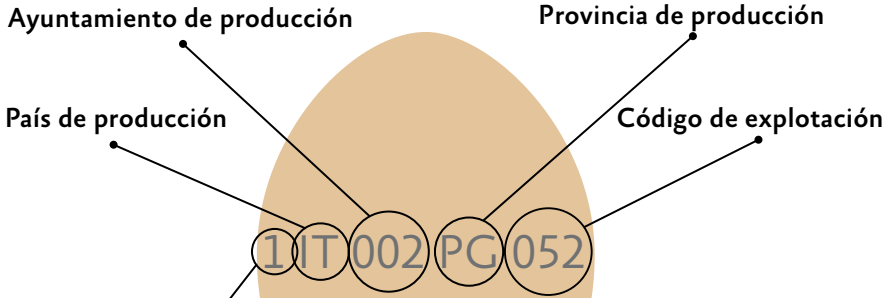
Desde el primero de Enero de 2012, ha sido promulgada en la Unión Europea la abolición de las jaulas batería para las gallinas ponedoras: con trampas propias y reales, con un espacio por animal equivalente a un cuadrado de 23,5 cm por lado. En realidad, sin embargo, las jaulas no han sido abolidas sino ampliadas (el cuadrado se ha expandido, llegando a 45 cm por lado), y deben contener un nido para poner sus huevos, una percha con un largo de al menos 15 centímetros y una cama para escarbar.

Representa, sin embargo un primer paso, a pesar que no se cumple de igual manera en todos los países de UE; faltan a la normativa (arriesgando incluso procedimientos por infracción): Italia, Francia, España, Polonia, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Grecia, Hungría, Letonia, Holanda, Portugal y Rumania. Sin embargo, los consumidores pueden optar por comprar los huevos provenientes de gallinas “criadas al aire libre” (no se dejen engañar por los etiquetados criadas en el suelo”, ¡ya que no es lo mismo!), dejadas libres de escarbar sin ser forzadas a convivir en espacios angostos y alimentadas con granos que pueden picotear libremente. Los animales criados en estas condiciones son más sanos, ya que son libres de completar todos los movimientos de una vida “natural”. Asimismo, a menudo los huevos no contienen los colorantes que se agregan al alimento de las gallinas en las granjas industriales para enmascarar la baja calidad de la yema, y son por lo tanto, más sanos, más nutritivos y más buenos.



Desde el 2004, en la cáscara de todos los huevos de gallina producidos en la Unión Europea, es obligatoria una etiqueta con un código que permite la trazabilidad, indicando el tipo y el lugar de la explotación de la cuál proviene el huevo. No es un código muy fácil de interpretar.

He aquí un cuadro que puede ayudarte en la compra



Tipo de explotación

- 0 = Al aire libre, con vegetación, pienso biológico, 1 gallina/4m²
- 1 = Al aire libre, con vegetación, 1 gallina/2,5m²
- 2 = En el suelo (en un cobertizo cerrado con las luces siempre encendidas), 9 gallinas/1m²
- 3 = En jaulas, 13 gallinas/1m²



Código 0
Al aire libre – extensivo



Código 1
Al aire libre – intensivo



Código 2
En el suelo



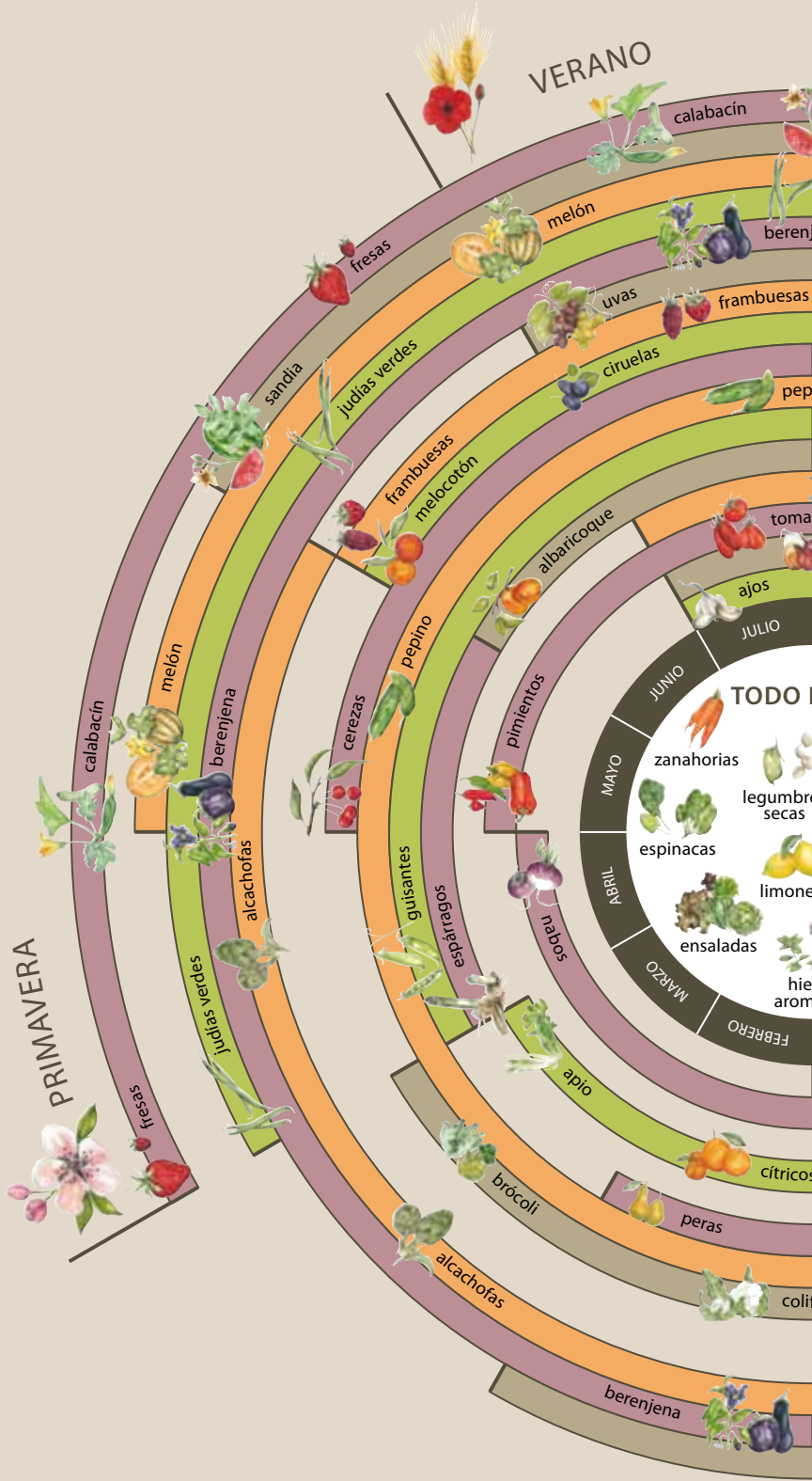
Código 3
En jaulas

El círculo de las estaciones

Consumir frutas y verduras locales y de temporada, significa confiar en cultivos con bajo coste energético, evitando la producción obtenida a través de invernaderos con calefacción, o que el origen sea de países lejanos. Además, significa degustar los productos en el momento idóneo y que ofrecen el máximo de sus características cualitativas, de gusto y sabor. ¡Un pimiento o un tomate cultivado al aire libre y cosechado en la estación adecuada es mejor que uno de un invernadero o que se ha cosechado cuando estaba verde y que ha viajado miles de kilómetros!

Actualmente, no estamos habituados al ciclo estacional ya que cada vez más, el mercado ofrece fresas en invierno, naranjas en verano, entre otras cosas. Hemos preparado un círculo de las estaciones de los productos horto-frutícolas (con validez en todos los países de la cuenca mediterránea), que ofrece indicaciones útiles para aquellos que desean aprender a alimentarse siguiendo las estaciones.

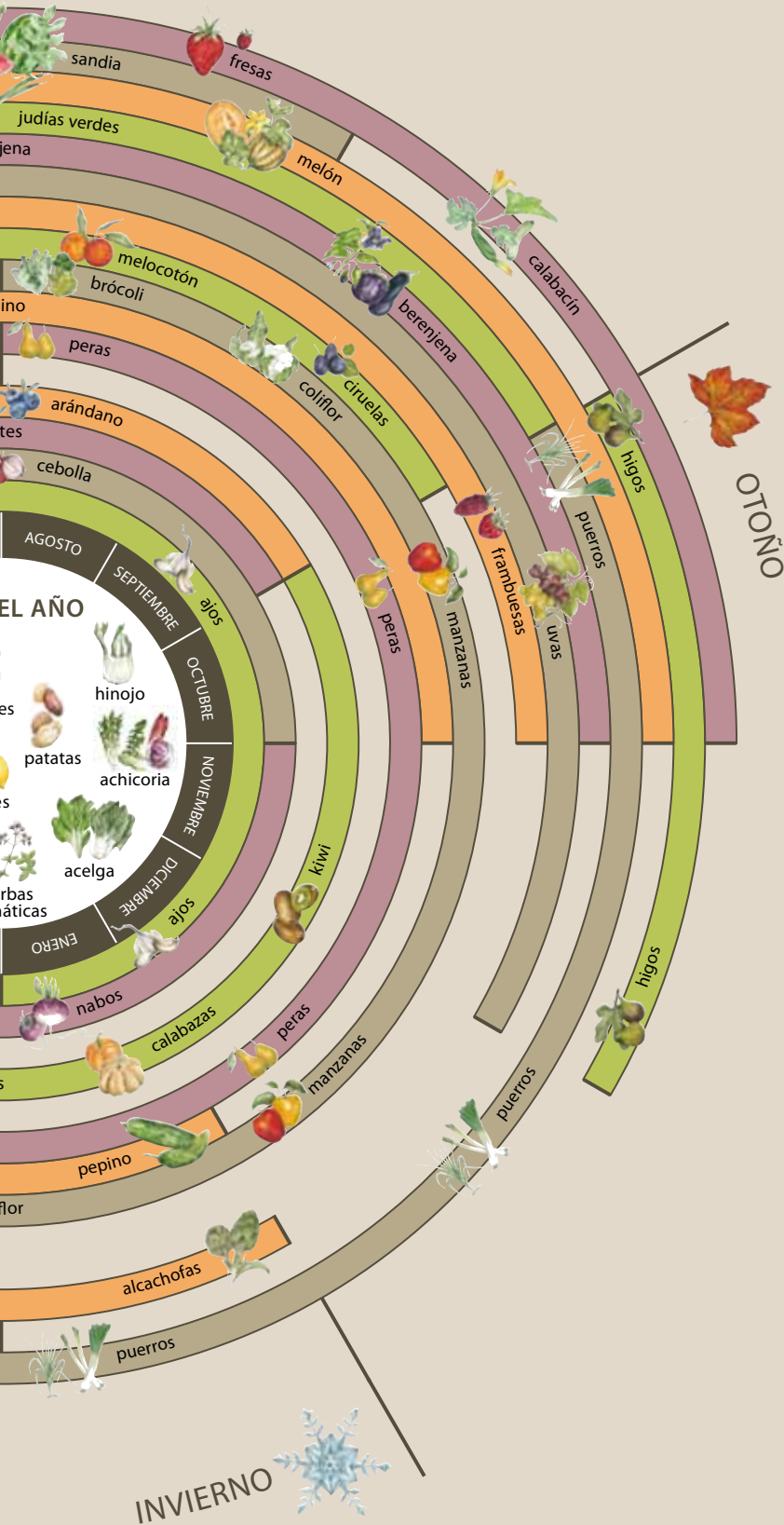




Elaborado por



Slow Food®



- Separa el círculo
- Pégalo en la puerta del frigorífico
- ¡Sigue sus consejos!



Primavera — Verano — Otoño — Invierno

Como elegir el pescado

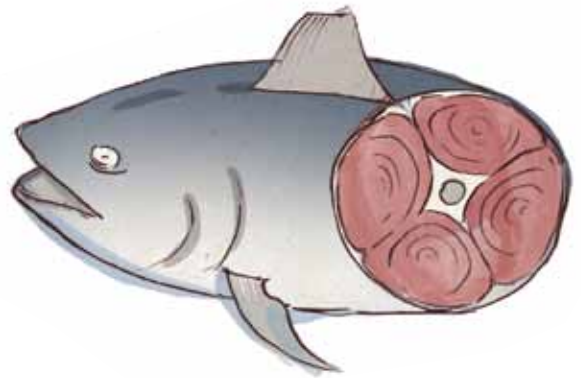
¿Por qué debemos prestar atención a cuál pescado consumir?, comer más pescado, ¿no es usualmente la sugerencia número uno de todos los dietistas?.

La dificultad reside en que por conformismo, moda o sencillamente por pereza, consumimos siempre los mismos tipos de pescado. El resultado es que diversas especies, por ejemplo el atún rojo y el salmón salvaje, se encuentran ahora en peligro de extinción. Además, la mayoría de las piscifactorías implican varios problemas para el medio ambiente, por lo que la compra de los peces cultivados (a menos que se trate de almejas, mejillones, ostras o productos de cultivos orgánicos), no representa una alternativa viable.

La solución no consiste en dejar de comer pescado. Basta con elegir las especies menos conocidas, provenientes de los mares más cercanos a nosotros, igual de buenos que los primeros, pero sin contraindicaciones. Si aprendemos a respetar unas simples normas (respetar la talla mínima; respetar la estacionalidad, no consumir una especie en su período reproductivo; variar la elección aprendiendo nombres y recetas de pescado “olvidados”), podemos seguir disfrutando del alimento que el mar puede ofrecernos. Al igual que con las frutas y verduras, y toda la comida en general, elegir pescados y mariscos locales en su propia temporada, es la mejor manera de disfrutar de lo mejor de la comida sin comprometer el medio ambiente.

De hecho, es comer bien hoy, sin perjudicar la oportunidad de seguir haciéndolo mañana.

Paciencia, entonces, y buen provecho. Estas serán nuestras mejores armas.



El calendario del Mediterráneo

Invierno

Salmonete
Dorada
Sardina
Medregal
Besugo
Anchoas
Rape
Palangre
Verdel
Almeja fina
Rodaballo
Pulpo
Sepia
Lampuga

Primavera

Chicharro
Verdel
Gallineta
Róbalo
Mojarra
Palometa
Bonito
Besugo

Verano

Chicharro
Lenguado
Dorada
Medregal
Lubina
Gallineta
Mojarra
Sardinas
Anchoas

Otoño

Atún blanco
Róbalo
Salmonete
Rodaballo
Gallineta
Lampuga

Todo el año

Mugle
Capelán
Catamel
Raya

¡De no comprar!

Salmón

Atún rojo

Camarones tropicales de cultivo

Pez espada

Navajas de mar

Chanquetes

Atención a:

Mero

Merluza



Para saber más:

- Slow Fish, la campaña de Slow Food para una pesca sostenible:
www.slowfood.com/slowfish/

La etiqueta

La etiqueta es la principal herramienta para obtener información sobre los productos que compramos. Desafortunadamente, en la actualidad, muy a menudo lo que la etiqueta nos dice no es lo que necesitamos saber: o es muy reducida y genérica, o provee información evasiva y cautivadora, como un anuncio publicitario. El mundo de la industria alimentaria tiende a proporcionar información general y no esencial, saltando por muchas etapas de la producción.

Por lo que se hace necesario aprender a descifrar el lenguaje de las etiquetas.

¿Qué información deseamos saber de una etiqueta? En primer lugar, cuales son los ingredientes. Sin embargo, mientras algunos de ellos son claros, otros pueden ser ambiguos. Por ejemplo, la denominación muchas veces utilizada de “sabor natural”, es muy genérica, no especificando los ingredientes que dan sabor al producto e incluye también productos extraídos a partir de materias primas vegetales y animales, como disolventes, enzimas, etc.

Otra indicación, usualmente vaga, es aquella que especifica el origen de las materias primas. La pasta, por ejemplo, producto italiano por excelencia, es efectivamente producida y envasada en Italia en la mayoría de los casos, pero a menudo utilizando trigo que proviene de Australia y Canadá. Saber lo anterior es, sin duda alguna, una información muy útil para el consumidor pero las empresas que lo fabrican optan por un cómodo y seguro “producido en Italia”, que en realidad, no dice nada con respecto al origen del trigo.

Otra indicación que sería muy útil, consistiría en la utilización de tratamientos específicos (irradiación, refinado, etc.) o información detallada completa sobre la cadena productiva (como la presencia de OGM en la alimentación animal): son informaciones que deberían estar disponibles al momento de la compra, pero por desgracia rara vez se vislumbra entre los diversos reclamos publicitarios.

La etiqueta es tanto más rica y detallada cuando se refiere al producto de una cadena comprometida y transparente. No es casualidad, que las etiquetas de los productos certificados, del orgánico al biodinámico, y desde el comercio justo hasta el Slow Food, prefieran contar las historias que están detrás de los alimentos que compramos.



Roveja di Civita di Cascia® Presidio Slow Food

Legume secco

I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità, realizzate secondo pratiche tradizionali.

www.fondazione Slow Food.it

Conoscenza non necessariamente di tipo organico. All'occorrenza si utilizza come organico.

Trattamento: manuale

Trattamenti: non richiede interventi di tipo fitosanitario. Se necessario si utilizzano rame e zolfo.

Irrigazione: solo se la pioggia è scarsa.

Raccolta: si raccoglie a mano della fine di luglio all'inizio di agosto. La raccolta è molto laboriosa, le piante si sfalciano a mano e si lasciano sul prato ad essiccare. Dopo la trebbiatura, la granelletta è passata al setaccio per eliminare le impurità.

Conservazione: in ambiente fresco e asciutto.

Consigli per il consumo: il seme cuoce in circa 30-40 minuti, dopo un ammollo di circa 12 ore. Macinata a pietra si trasforma in farina da polenta della famocchiala nella parlata locale.

Coltivata da: A produttori aderenti all'Associazione Produttori della Roveja di Civita di Cascia.

RICETTE

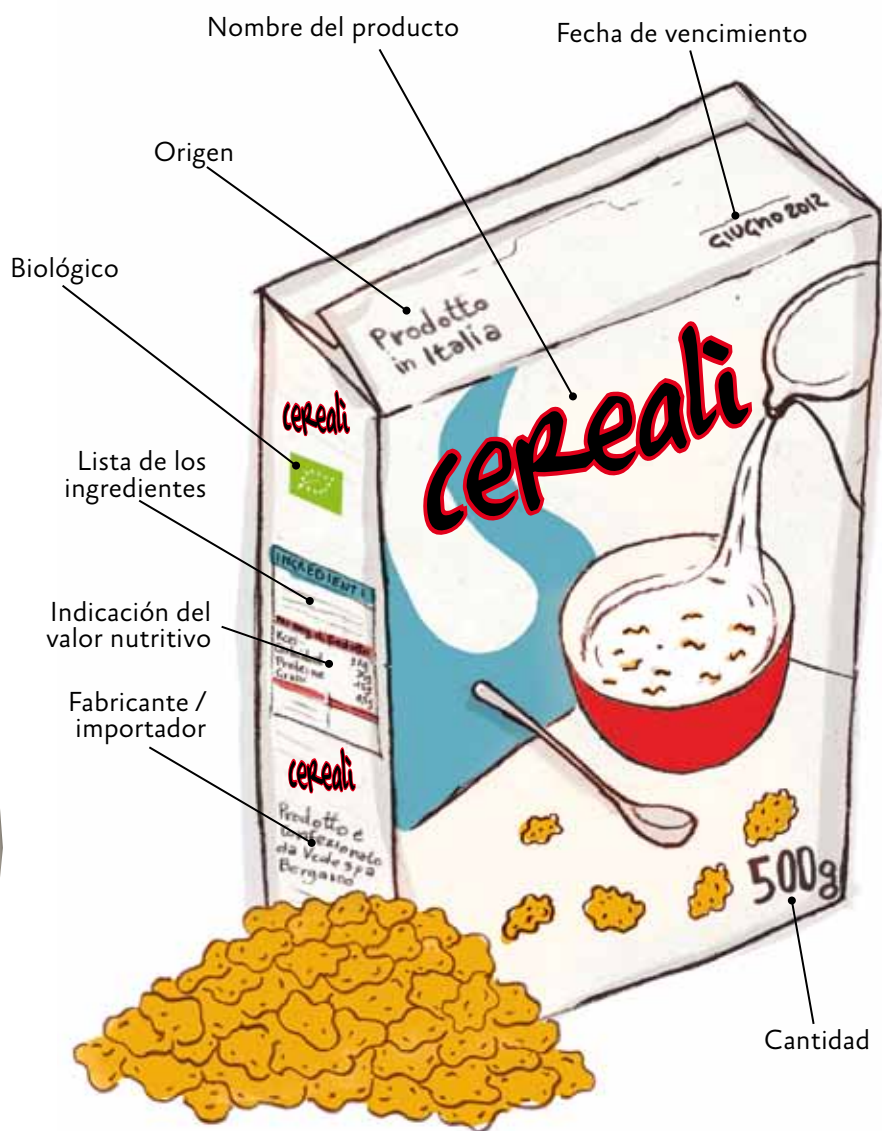
Minestrina di Roveja: soffriggere sedano, cipolla e carota e aggiungere la salsa di pomodoro. Versare la Roveja precedentemente cotta, farla insaporire per alcuni minuti, aggiungere acqua quanto basta e portare ad ebollizione. Aggiungere della pasta per minestrina.

Crostini di Roveja: insaporire la Roveja con cipolla e peperoncino. Lasciar cuocere fino ad ottenere un composto denso. Disporre la Roveja su delle fette di pane abbrustolito, condire con olio e servire subito.

N. _____ Origine: Italia

Slow Food ha proposto un nuevo tipo de etiqueta, más completa y transparente, donde a la información básica, presentada de una manera clara, se añade la historia del producto: desde las características que lo hacen único y el contexto en el que nace, hasta su huella ecológica. Unir la información con la narración convierte a la etiqueta en un instrumento precioso, de hecho hasta casi "revolucionario", porque permite orientar, no sólo a los consumidores individuales, sino las decisiones sobre la producción en general.

Un ejemplo



El envasado

Por envasado se entiende los recipientes con que son empaquetados los productos y alimentos. Hay diferentes tipos, pero todos ellos tienen un fuerte impacto sobre el medio ambiente, siendo diseñados para ser desechados una vez abierto el producto en cuestión. Por lo que, se hace necesario reflexionar sobre las opciones de su utilización y su calidad, para evitar la generación de enormes cantidades de residuos (los envases representan actualmente entre el 30 y el 60% del total de residuos).

- Lo primero que cabe observar, es que el envasado es inevitable: los productos frescos no lo necesitan. Comprar un repollo por unidad nos permite ahorrar, así como significa además no desperdiciar el material que sería necesario para empaquetarlo.
- Si necesitamos comprar sin falta cualquier producto empaquetado, debemos aprender a prestar atención al material de que está compuesto el envase. Busquemos, de cualquier modo, de evitar el plástico (producto de combustible fósil, más difícil y costoso de reciclar, y enormemente contaminante), prefiriendo en cambio, el papel/ cartón, vidrio, aluminio y materiales de fibra biológica, o de materiales biodegradables y reciclables.
- Además del plástico, se intenta evitar los denominados hetero-compuestos, esto es, los envases formados de las uniones de materiales diferentes, tales como el tetrapack, cuyo tratamiento es muy complicado.
- Evitemos los productos que tienen más capas de embalaje: por ejemplo, las cajas de pasteles o galletas.





El objetivo principal del envasado es preservar un producto durante un tiempo más largo, usualmente necesario en el caso de desplazamientos desde el lugar de fabricación hasta los mercados de consumo. Pero esta necesidad, los productos locales, pueden evitarla ya que tienen que viajar distancias más cortas, y se consumen generalmente poco después de la compra.

El consumidor, usualmente, elige el producto envasado por pereza. Pero ¿por qué optar por una caja de tomates envueltos en plástico, y no elegir aquellos sueltos, lo cual le permite seleccionar los mejores? Por otra parte, con los productos sueltos se ahorra.



Criterios para la compra

Más frutas y verduras, más productos integrales, menos carne, menos azúcar y una dieta variada: estas son las principales indicaciones para una alimentación sana y equilibrada. ¿Pero cuáles son los criterios para elegir los productos que compramos todos los días? He aquí un breve resumen de las cuestiones a tener en mente al hacer la compra:

- Preferir los productos locales y de **temporada**
- Redescubrir los productos tradicionales del propio **territorio**
- Desconfiar de productos con una lista de **ingredientes** demasiado larga y de nombres incomprensibles
- Evitar, en la medida de lo posible, los productos con **aditivos**, colorantes y conservantes
- Elegir los productos que tengan la **información** adecuada sobre la técnica de cultivo, explotación y transformación
- Evitar embalajes excesivos o preferir un **envasado** hecho con materiales biodegradables o reciclables para reducir los desechos
- Comprar sólo lo necesario para reducir los **desperdicios**

