

Opciones

16 junio
agosto 2005

Información para un consumo consciente

PVP 3 €

**Consumo responsable
de lácteos**

**ESTO DEL YOGUR
ES LA LECHE**

**Transgénicos:
no le pidas peras al olmo
Alarguemos la vida de la comida
Recursos para material
de papelería**

C R i C

www.opcions.org



Centre
de Recerca
i Informació
en Consum

Ausiàs March 16, 3er 2a · 08010 Barcelona
Tel. 93 412 75 94 · Fax 93 317 82 42
cric@pangea.org · www.opcions.org

Opcions

Dirección
Montse Peiron

Redacción
Isabel Atela, Montse Peiron,
Álvaro Porro

Colaboraciones
Amaranta Herrero, Carlos Ballesteros,
María José Romano

Corrección
Pablo Elordui

Fotografía
Betty Navarro, Álvaro Porro, Luigi

Ilustraciones
Xavi Bayle, Muntsa Busquets

Diseño gráfico
Muntsa Busquets, Pep Sansó

Maquetación
Ex-Libris, s.c.c.l.

Impresión
Gramagraf s.c.c.l.

Agradecimientos
a la gente de Itaca, a Miluchi, Miguel y
Pablo, al Tigen, a Modesto, Pilar, Charo y
familia, a la gente de UGAM, a M. Àngels.

Depósito Legal: B-18353-2002
ISSN: 1579-9395

Impreso en papel reciclado

Os agradecemos que, si reproducís de
la forma que sea cualquier parte de la
revista, citéis la procedencia.

Esta revista también se publica en catalán.

EDITORIAL

No hace demasiados años que en las pescaderías apareció, de un día para otro, el *filete de mero*. Es un producto muy práctico: no tiene espinas y ya está cortado en raciones de buena medida y a punto para cocinar. Ahora bien, resulta que en realidad los filetes no son de mero sino de perca del Nilo.

Estos días se proyecta en cines de Madrid, Barcelona, València y Bilbao el documental *La pesadilla de Darwin*, del director austríaco Hubert Sauper, galardonado en varios festivales. Explica de donde vienen estos filetes y un montón de fenómenos de todo tipo relacionados de una u otra forma con ellos. Es una pieza más que muestra que el modelo económico que rige en muchos países del Sur, basado en la exportación de recursos naturales, productos alimentarios, manufacturas, etc. hacia el Norte, tiene un balance neto claramente negativo y preocupante en muchos aspectos, tanto para el Sur como para toda la humanidad.

Es un documental que refleja las multicolores facetas de la naturaleza humana de una forma particularmente sincera y sobrecogedora. Y da plenamente sentido a las ganas de no comprar cosas de las que no sabemos *nada de nada*.

Se proyecta en cines comerciales por iniciativa de la distribuidora Sagrera TV y de la campaña *No te comas el mundo*, impulsada por Veterinaris Sense Fronteres, la Xarxa de Consum Solidari, Acció Ecologista y el Observatorio de la Deuda en la Globalización. La campaña ha elaborado el informe *El lago seco* (disponible en www.debtwatch.org/cast/observatorios/deco/index.php?id=5&id_sub=8), que complementa brillantemente el contenido del documental.

Según nos explica la distribuidora, el boca oreja está corriendo y están llegando peticiones para pasarla desde muchas ciudades. ¿Qué será más fuerte, la angustia de saber que formamos parte del problema o el valor que nos inyecte saber que somos parte de la solución?

Para más información: 93 423 70 31 (Ferran Garcia), www.notecomasmundo.org.

Opcions

Copia o recorta este boletín,
rellénalo y envíanoslo:

CRIC
Ausiàs March 16, 3º 2ª
08010 Barcelona

También puedes suscribirte
a través de la web:
www.opcions.org

**Precio de la suscripción
anual (6 números): 18 euros.**

Para entidades e instituciones
se hacen descuentos por
suscripciones masivas.

SUSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Nombre y apellidos

Domicilio

Código postal Población

Dirección electrónica o teléfono

Quiero suscribirme a Opcions: en catalán en castellano a partir del número Fecha

FORMA DE PAGO:

Domiciliación bancaria:

Titular de la cuenta

Banco o Caja de Ahorros

Número de cuenta: Entidad Oficina D.C. Núm. libreta o CC

Talón a nombre de CRIC (18 euros).

Transferencia a la cuenta corriente del CRIC:

Caja de Ingenieros Entidad: 3025 Oficina: 0001 DC: 11 Número: 1433230889

Por favor, indica a tu banco quien es el ordenante

Quiero colaborar con el CRIC mediante:

.....www.opcions.org.....

.....

CARTAS DE LOS LECTORES

► Os felicito muy sinceramente por el excelente trabajo que estáis haciendo y os aliento a seguir adelante. He encontrado especialmente remarcable el último número que habéis dedicado a la banca. Pienso que podría estar bien abordar alguno de los temas que sólo despuntan, en el futuro. Aunque no tenga relación directa con las opciones de los consumidores, el PIB es un macroindicador perverso, que estaría bien desenmascarar. Algunos artículos dedicados a las alternativas (huella ecológica, bienestar nacional agregado, etc.) podrían ser muy interesantes.

Josep Maria Mallarach
Olot (Girona)

► Me acabo de suscribir a la revista, me parece muy interesante. Sólo una nota, comprendo que como sois una revista realizada en Cataluña habléis de empresas alternativas que conocéis allí, pero la mayoría no llegan tan al sur (soy de Huelva), no sé si es que no hay otras o es que no tenéis conocimiento de otras. Me imagino que no es posible hablar de todas las empresas, pero a veces para nosotros es todo mucho más difícil. Por ello me interesaría que también pusiérais empresas que estén

más a mano para los que estamos en otras latitudes.

Elena Sanz
Huelva

► Las secciones que más me han gustado son el Debate y los Porqués, además encuentro muy interesante en primer lugar que no os posicionéis por ninguna postura y déis una visión lo más amplia posible. En segundo lugar encuentro que hacer un pequeño repaso de cómo se fabrica o produce el producto que analizáis es muy interesante.

Abraham Tusell
Caldes de Montbui (Barcelona)

► Sólo pretendo animar este trabajo tan importante que hacéis. Sois un punto de referencia para cualquiera que se quiera plantear otra forma de vivir. Mi compañera y yo estamos cambiando nuestra vida y lo que hacéis nos está sirviendo como una buena fuente de referencias y de inspiración. Porque, realmente, tenemos opciones. Sólo hay que planteárselo y buscarlas.

Ele Sánchez
Cerdanyola del Vallès (Barcelona)

SUMARIO

Porqués

Transgénicos: 4
no le pidas peras al olmo

Opciones

Consumo responsable 6
de lácteos: esto del yogur es la leche

Ideas

Alarguemos la vida 22
de la comida

Herramientas

Toma nota: recursos 24
para material de papelería

Miradas

Apadrinamientos. La mirada 27
de Carlos Ballesteros

Viajes

Soja, chalets y mala leche: 28
historias detrás de un desayuno

Cartas a Opcions

Enviadlas a:

Revista OPCIONS

Ausiàs March 16, 3º 2ª · 08010 Barcelona

También por correo electrónico: cric@pangea.org



intercooperació econòmica
Cooperativa de consum i treball

Serveis propis per a cooperativistes	Assegurances Diner ètic i solidari Comercialització d'energies renovables Cobxe compartit	Promoció del mercat social
--------------------------------------	--	----------------------------

Tamarit, 119, escala B, entresòl 2a – 08015 Barcelona
Telèfon 934 250 688 – Fax 934 260 120
a/e: arccoop@pangea.org – www.arccoop.coop

www.opcions.org

Recursos de consumo consciente

Restaurantes y catering
Fundació Futur, Sésamo 16

Productos ecológicos
Biospace, Lasao 26
Som.os 30

Medios de transporte
Espai Bici 21

Seguros, banca e inversiones éticas
Arc 3
Maderas Nobles de la Sierra de Segura 15
Triodos Bank 31

Revistas y guías
Guías de educación ambiental, 30
Viure en Família

Desarrollo personal
PeNeLers 26

Ferias ecológicas
Bioterra, Encuentro Solar 32



Transgénicos

No le pidas peras al olmo

AMARANTA HERRERO CABREJAS

Los organismos transgénicos están invadiendo ya, silenciosamente, nuestros alimentos. Existen muchas y fundadas incertidumbres acerca de hacia dónde una intervención tan sustancial en los procesos biológicos esenciales llevará, está llevando, a los seres vivos y al conjunto del planeta.

- ▶ En los últimos años se escuchan voces de “nuevos alimentos”, transgénicos que **silenciosamente van invadiendo** los supermercados y cultivos de todo el planeta. Para algunas significa la última revolución agrícola, para otras peligros que modifican sustancialmente la historia humana y planetaria. ¿Qué son los alimentos transgénicos y por qué suscitan tanta controversia?

Un alimento transgénico es o contiene algún organismo modificado genéticamente (OMG). A estos organismos **se les ha insertado algún gen** de otro ser que no pertenece a su misma especie. En cambio, mediante la mejora genética clásica (selección de los mejores individuos) sólo se pueden mezclar genes entre variedades de una misma especie; por ejemplo, se pueden cruzar distintas clases de tomates pero no un tomate con un salmón o una araña, cosa que sí es posible con la ingeniería genética. Esta inserción de genes ajenos se realiza con el fin de proporcionar al ser vivo receptor alguna característica deseada, como por ejemplo una conservación más duradera.

Los transgénicos en la agricultura se encuentran mayoritariamente en cultivos de soja, maíz, colza y algodón. El destino del maíz y la soja transgénica suele ser pasar a formar parte de **piensos** para animales y entran en la cadena alimentaria humana cuando las personas (mayoritariamente del mundo rico, el resto come mucha menos carne) se comen la carne de estos animales. Otro destino habitual son los alimentos procesados: **emulgentes y dulcificantes** provenientes de soja y maíz, que se encuentran en gran parte de los alimentos procesados de consumo habitual.¹

A FAVOR

El argumento más esgrimido a favor de los transgénicos es que con el actual ritmo de crecimiento de la población no habrá comida suficiente para todas las personas. Los transgénicos entonces aparecen como alimentos salvadores que harán que la gente deje de morir de hambre en los países del Tercer Mundo. Sin embargo, incluso la propia FAO² afirma que hay suficiente comida para todas. Las causas del **hambre** están en la distribución y en el acceso a los recursos, más que en la producción.

Otro de los grandes argumentos en defensa de los transgénicos es que facilitan el **manejo de los cultivos**. Puesto que los cultivos convencionales tienen cada vez más problemas con las plagas, se han desarrollado plantas transgénicas que sobreviven a la aplicación masiva de determinados herbicidas (comercializados por la misma compañía que vende las semillas transgénicas) o que generan ellas mismas un insecticida.

Hoy es ampliamente reconocido que la Revolución Verde –la introducción del uso masivo de productos químicos en la agricultura– nos ha llevado a una situación de pérdida de suelos fértiles a ritmos desconocidos hasta ahora, contaminación

¹ Algunas denominaciones que pueden corresponder a derivados de soja son: proteína, aceites y grasas vegetales, emulgentes (lecitina-E322), mono y diglicéridos de ácidos grasos (E471), ácidos grasos. Derivados del maíz pueden ser: glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol (E420), caramelo (E150), grits.

² Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas. Estima que se tira entre un 10% y un 40% de la comida que producimos.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.transgenicsfora.org
www.moviments.net/pimientoverde
www.ecologistasenaccion.org/rubrique.php3?id_rubrique=23
www.groundup.org
Greenpeace, 91 444 14 00
Mae-Wan Ho: *Ingeniería genética, ¿sueño o pesadilla?* Gedisa 2001
Jorge Riechmann: *Los alimentos transgénicos*. RBA 2002

de los acuíferos y plagas que desarrollan resistencias. Los transgénicos constituyen una propuesta de idéntica lógica que añade aún más **incertidumbres** al futuro de la alimentación mundial.

EN CONTRA

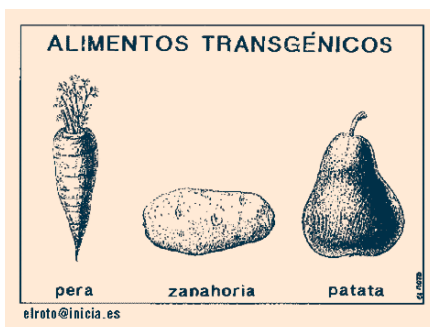
Para el mundo rural los transgénicos significan un aumento de las **dependencias** que ya tienen del *agribusiness* (sólo cuatro gigantes agroquímicos, reconvertidos a empresas de “las ciencias de la vida”, controlan el 60% del mercado mundial de plaguicidas, el 23% del mercado de semillas y el 100% de semillas transgénicas). Los agricultores tienen que firmar contratos para plantar las semillas fantásticas. Su forma de ganarse la vida y lo que comamos todos está cada vez más en unas pocas manos.

También significan caminar hacia la **homogeneización de los cultivos** de todo el mundo, lo cual conlleva pérdida de biodiversidad global e inseguridad alimentaria.

Por otra parte, con los transgénicos se produce la **contaminación genética**.³ El viento, los insectos, los animales que ingieren semillas, etc. llevan polen de plantas transgénicas a plantas que no lo son. En las cooperativas agrícolas se pueden juntar distintas cosechas de una misma zona, algunas quizás transgénicas. Actualmente sólo se puede detectar la contaminación en plantas de cultivo ecológico, puesto que se someten a pruebas de certificación. Si un productor ecológico es contaminado de forma que sus productos no cumplen la normativa, se hunde su economía. También tiene implicaciones para los consumidores, puesto que cada vez se hará más difícil encontrar alimentos libres de transgénicos.

¿POR QUÉ “SÍ”?

¿Por qué pese a todo esto se siguen autorizando y cultivando transgénicos? Las



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Algunas pistas para identificar transgénicos en el mercado:

- Según la legislación vigente, si un ingrediente transgénico constituye al menos un 0'9% en peso (un 0'5% para algunos productos) de un producto la **etiqueta** debe indicar que dicho ingrediente está modificado genéticamente. En el caso de alimentos ecológicos la normativa no es clara, algunas interpretaciones dicen que se tienen que aplicar el mismo criterio y otras que el umbral está en el 0'1%, siempre que la contaminación sea *accidental o técnicamente inevitable*.
- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria cuenta que la dieta de muchos animales de granja europeos está basada en soja y quizás maíz transgénicos, pero los alimentos procedentes de estos animales no deben etiquetarse. Así, si queremos evitar comer **carne** que ha participado en la industria transgénica nos tenemos que limitar a la carne cuyo origen podamos conocer directamente.
- La **agricultura ecológica** rechaza los transgénicos y constituye una apuesta por la salud del planeta y de los alimentos.
- Podemos participar o dar apoyo a las **organizaciones** que trabajan para parar la proliferación de transgénicos en nuestros campos y platos. En el apartado *Para más información* se pueden encontrar algunos contactos.
- Municipios, regiones y países se pueden declarar **libres de transgénicos** (no autorizan cultivos transgénicos en su territorio). Ya lo han hecho entre otros Croacia, Gales, el País Vasco, Asturias o Rubí (Barcelona).

biotecnologías están siendo desarrolladas mayoritariamente por grandes empresas cuyo interés reside en el **beneficio económico** que pueden ganar gracias a las patentes que ponen sobre estos cultivos. Se subestiman los efectos colaterales, imprevistos y no deseados que pudiesen tener. No existen prácticamente estudios sobre la inocuidad de estos alimentos a medio y largo plazo para el entorno y la salud, y ya se están comercializando.

Con la producción de los OMG se están cambiando *sustancialmente* los organismos del planeta. Podríamos hablar de cambio histórico, puesto que nunca antes se habían modificado así los seres vivos. Quizás sería conveniente ser un poco más **cautas** y reconocer las incertidumbres e ignorancias que envuelven este tema. Los alimentos transgénicos no son necesarios y existen otros medios para producir alimentos digna y saludablemente para todas las personas del planeta.

En todo el mundo hay **movimientos sociales de oposición** a los transgénicos entre los que se encuentran campañas de rechazo activo con destrucción de cultivos por parte de agricultores en distintos puntos del planeta. ■

³ Rosa Binimelis: *Coexistence of organic and GM agriculture in Catalonia*. Treball de recerca per al doctorat en Ciències Ambientals, UAB, Barcelona 2004.

PERLAS TRANSGÉNICAS

- En mayo de este año el periódico *The Independent* publicó una noticia sobre un estudio interno llevado en secreto por la multinacional biotecnológica estadounidense Monsanto. Ratas alimentadas con el maíz transgénico MON 863 sufrieron alteraciones en la composición de la sangre y malformaciones en los riñones. El informe se hizo público por orden de un tribunal de justicia alemán. El MON 863 se cultiva y comercializa en Estados Unidos y Canadá desde 2003 y está en fase de aprobación por la Comisión Europea.
- El arroz dorado es un arroz con beta-caroteno, precursor de la vitamina A, que pretendía curar a los asiáticos de sus problemas de vista. Este arroz sirvió de bandera para demostrar lo buenos y necesarios que son los alimentos transgénicos. Lo que nadie contaba es que había que ingerir 5 kilos de arroz dorado diarios para conseguir la cantidad requerida de vitamina A. Los problemas de vista en muchos países provienen de las dietas empobrecidas por estar basadas en monocultivos, típicos de la Revolución Verde.

Esto del yogur es la leche



Si jugando a las palabras encadenadas te mencionan *yogur*, la palabra que te vendría inmediatamente a la cabeza podría ser *natural* o *leche*. Sin embargo, aunque pueda parecer paradójico, poco se tiene en cuenta la leche y la naturaleza en la mayoría de los yogures que consumimos. Otra palabra que surgiría en no pocos casos sería *salud*. El poderoso imaginario “saludable” construido por la publicidad en torno a este interesante alimento mezcla múltiples aspectos. Separar la paja del grano parece importante, y de paso saber qué importancia tienen la paja y el grano, y también la soja o la hierba que comen las vacas.

El yogur es una **leche fermentada**, es decir: una leche en la que se han introducido unas **bacterias** (cepas o fermentos) que convertirán los azúcares de la leche (lactosa) en ácido láctico. Este proceso produce una acidificación y hace que las proteínas de la leche coagulen, dando al yogur su textura característica. En el caso del yogur estas bacterias son dos (definidas legalmente): *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*.

Las leches fermentadas tienen un origen ancestral que se ha asociado con la zona caucásica. Los pueblos ganaderos nómadas guardaban la leche en recipientes hechos con tripas de animales, cuyas bacterias provocaban una fermentación. Así se descubrió no sólo una forma de conservar la leche sino también un alimento con un gran abanico de posibilidades.

En el llamado mundo occidental será en el siglo XX, de la mano de los estudios del biólogo ruso Iliá Metchnikoff, cuando se ensalcen las cualidades del yogur y se popularice su consumo, pasando de las farmacias a las tiendas de alimentos. Metchnikoff sostenía que existía una relación entre las altas esperanzas de vida de determinadas zonas balcánicas y el hecho de que las leches fermentadas eran parte de la dieta común. Esta hipótesis no se ha demostrado, pero el hecho es que actualmente el yogur es un producto de consumo masivo y ampliamente **aceptado como saludable** en los países centrales.¹

NO SÓLO EL YOGUR

El yogur es la leche fermentada más conocida y consumida, pero no es la única. Los llamados **probióticos**² (*Actimel*, bifidus...), que han irrumpido en el mercado de manera espectacular, además o en vez de las bacterias del yogur llevan otras a las que se atribuyen cualidades específicas.³ Otras son el **kéfir** (ver el Punto 5, en la p. 16) o el **queso fresco**.

Los denominados **postres lácteos** (cuajada, arroz con leche, natillas, flan y mousse) no contienen fermentos lácteos. Esto y el hecho de contener otros ingredientes, como el huevo en el flan, hacen que sus características nutritivas sean diferentes a las de las leches fermentadas. Por eso publicitariamente se asocian más al placer que a la salud. Sin embargo utilizan la leche como principal materia prima, y por ello desde una perspectiva de consumo consciente comparten con el yogur y demás leches fermentadas, así como con



los quesos, aspectos relativos al origen de la leche y a la industria láctea.

INGREDIENTES

En un yogur encontramos tres grandes bloques de ingredientes:

- **La leche.** Es la materia prima principal. En el Punto 3 (p. 12) hablamos de los impactos ecosociales de las distintas formas de obtenerla.
- Los diferentes **fermentos** dan distintos sabores y originan distintas interacciones con el organismo (efectos sobre la digestión, etc.). En general son vendidos por empresas especializadas y por ahora están prohibidos los fermentos genéticamente modificados. Los fabricantes de todo tipo de yogures (convencionales, ecológicos, artesanos...) usan los mismos fermentos.
- Los **aditivos** pueden ser muy variados y cumplen diversas funciones. La ley permite usar una larga lista de colorantes, edulcorantes, estabilizantes, gelatina y conservantes en todos los yogures excepto en los naturales; en la etiqueta de un yogur convencional de sabores⁴ fácilmente podemos encontrar de 15 a 20 ingredientes. En el caso de los productos ecológicos la lista de aditivos es mucho más restrictiva. Al margen de los riesgos que pueda presentar un aditivo determinado, parece estar en un primer plano, en el del sentido común, que a más aditivos artificiales más sustancias no nutritivas y de dudosas cualidades acumulamos en nuestro organismo de manera innecesaria.

- **Complementos** como fruta (normalmente en forma de mermelada), calcio u Omega 3.

PROCESO DE ELABORACIÓN

El proceso de elaboración de un yogur es bastante sencillo. Básicamente consiste en preparar la leche, añadirle los aditivos y fermentos y dejarla un rato a cierta temperatura para que las bacterias proliferen y se forme el yogur. Salvo en las pequeñas producciones se encuentra totalmente automatizado.

La principal diferencia en el proceso de elaboración entre un yogur más artesanal y uno más industrial está en la preparación o tratamiento que recibe la leche, que en las producciones más industrializadas se **estandariza**: se extrae grasa hasta que quede una determinada proporción, se distribuye uniformemente la grasa (homogeneización) y se añade leche en polvo u otros sólidos lácteos para garantizar una consistencia homogénea del yogur.

¹ Esta denominación responde al planteamiento global de reparto del poder político y económico entre un centro y una periferia. El *centro* serían los también llamados países *desarrollados*, *primer mundo*, *Norte* o *mundo occidental*. El llamado *tercer mundo*, *Sur* o *países en desarrollo* serían los países *periféricos*.

² Contienen microbios vivos que ingeridos en la cantidad suficiente ejercen una acción benéfica sobre el organismo.

³ Se dice que el *Lactobacillus acidophilus* (el bifidus activo) mejora el funcionamiento intestinal y que el *Lactobacillus casei immunitas* (la bacteria que lleva el *Actimel*) fortalece las defensas ante bacterias patógenas.

⁴ Los yogures de sabores no llevan frutas sino aromas y/o sabores artificiales.

LOS PUNTOS CALIENTES DEL YOGUR

1 ¿QUÉ NOS APORTA EL YOGUR?

- Su **calidad nutritiva** es la de la leche utilizada, pero los nutrientes están en forma **más asimilable** por al aparato digestivo.
- Sus bacterias contribuyen a la **salud de la flora intestinal**, pero no hay unanimidad científica sobre algunos de sus beneficios probióticos.
- Algunos dietistas **desaconsejan el consumo de lácteos** en general en adultos.

OPCIONES DE CONSUMO

- Un yogur será más bueno en todos los sentidos **cuanto más buena sea la leche** utilizada (vacas con una vida saludable, ganadería ecológica...).
- Una buena salud nunca viene dada sólo por un alimento en particular sino por todo el conjunto de **dieta, hábitos, actividad...**

+INFO

Pág. 10

2 ¿LECHE NO HAY MÁS QUE UNA?

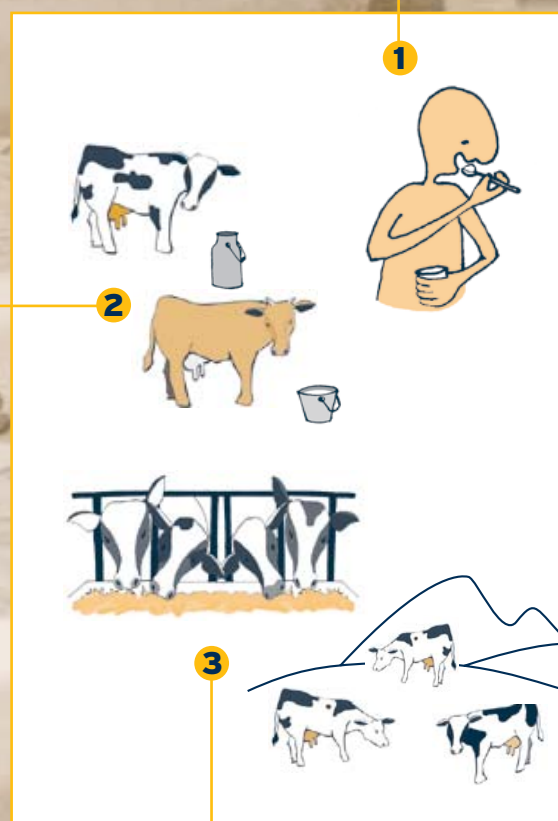
- La composición de la leche **es distinta** según la forma de vida de las vacas, el clima, la estación, etc.
- El modelo industrial de producción **no distingue** entre calidades de leche: la mezcla toda y la trata para que adopte unas **características estándar** óptimas para su manipulación. Lo que cualifica a sus yogures son los **aditivos, ingredientes, variedad** de texturas y presentaciones...

OPCIONES DE CONSUMO

- Dentro de la producción artesana y ecológica en general se entiende que el valor del yogur reside esencialmente en la **calidad de la leche**, por lo que lo más importante es cómo ésta se produce.
- El uso de **aditivos** es más restringido en los productos ecológicos. Los yogures naturales (convencionales y ecológicos) son los únicos que no llevan aditivos pero pueden llevar edulcorantes químicos y sólidos lácteos (leche en polvo).

+INFO

Pág. 11



3 CÓMO SE OBTIENE LA LECHE

- Existen **diversas formas de manejo ganadero**, con consecuencias ecológicas y sociales muy distintas.
- La tendencia actual es a la **intensificación**, que incrementa mucho la cantidad de leche obtenida pero en detrimento de la calidad, y conlleva contaminación, despoblación rural, pérdida de soberanía alimentaria...
- La ganadería ecológica y la extensiva generan un modelo más **equilibrado y potenciador del medio rural**.

OPCIONES DE CONSUMO

- Para un consumidor es imposible distinguir el manejo ganadero del que se ha obtenido la leche a no ser que sea **yogur ecológico** o **conozca al productor**.
- El sello de **leche de granja** indica que la leche se obtiene en la misma explotación donde se elabora el yogur, pero dice nada acerca del manejo ganadero de las vacas.

+INFO

Pág. 12
El contexto,
pág. 14

4 YOGURÍSSIMO

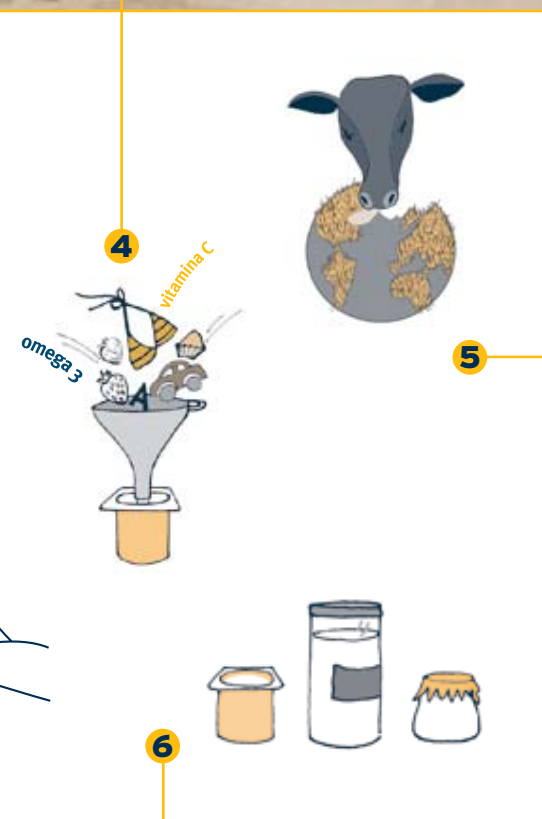
- La competitividad imperante genera necesidad de diferenciarse y por lo tanto una **constante aparición de nuevos productos**.
- **No hay unanimidad científica** sobre muchas de las cualidades que se atribuyen a los yogures enriquecidos y probióticos.
- Los yogures bio constituyen un caso de **engaño flagrante** del consumidor.

OPCIONES DE CONSUMO

- El potencial efecto saludable del yogur nos beneficiará sólo si va acompañado de una **dieta equilibrada** y con productos sanos.

+INFO

Pág. 15



5 REDUCIR EL CONSUMO, ALTERNATIVAS

- Buena parte de la tierra fértil mundial se dedica a la **producción de materias primas para piensos** animales.
- En algunos alimentos el calcio está en una forma **más asimilable** que en la leche.
- En general los **yogures de frutas** llevan una proporción pequeña de fruta en forma de mermelada. Los **yogures de sabores** no llevan fruta, sólo aromas.
- Los yogures individuales conllevan un elevado consumo de **envases**.

OPCIONES DE CONSUMO

- Algunos **alimentos ricos en calcio** son los frutos secos, legumbres, perejil, espinacas, acelgas, brócoli, puerros...
- El **yogur casero** es fácil de hacer, puedes elegir la leche utilizada, es más fresco, ahorras transporte y envases, no lleva aditivos...
- Si te haces un yogur natural con **fruta fresca** troceada sí comes una cantidad de fruta significativa, y ningún aditivo.
- **Alternativas** que también proporcionan efectos probióticos: kéfir (también se puede hacer en casa), fermentados no lácteos...
- Primemos los envases de **crystal y grandes**, a poder ser retornables (aunque apenas los hay).

+INFO

Pág. 16

6 ¿A QUIÉN COMPRAMOS?

- El dinero que todos pagamos cuando compramos cualquier cosa **es vital para la viabilidad de la empresa productora**. Si no nos **preguntamos** por sus políticas podemos estar apoyando actividades que nos parecen negativas; si lo hacemos ayudamos a **hacer realidad otros mundos posibles**.

OPCIONES DE CONSUMO

- Si compramos a los fabricantes de yogures ecológicos o elaboradores cuya leche provenga de explotaciones sostenibles **ayudamos a hacer posible** que se pueda desarrollar una ganadería y una industria alimentaria sana y sostenible.

+INFO

Pág. 18

1 ¿QUÉ NOS APORTA EL YOGUR?



- El yogur es esencialmente una transformación de la leche, por lo tanto sus **cualidades nutritivas** dependen de las de la leche utilizada⁵ y del tratamiento que ésta ha sufrido (ver el Punto 2, en la p. siguiente). Las cualidades nutritivas de la leche (especialmente contenido en calcio y proteína) han sido ampliamente difundidas, sin embargo existen muchas visiones de dietistas y nutricionistas que **desaconsejan el consumo de lácteos en la edad adulta**, asociándolo por ejemplo a excesos de mucosidades o alergias,⁶ y en el mundo científico existe controversia sobre su relación con algunos tipos de cánceres.⁷ De hecho somos el único mamífero que consume leche después de la lactancia, y en muchas partes fuera del llamado Occidente los lácteos no son un producto habitual.
- Por estar **fermentado** tiene cualidades que la leche no tiene. Los adultos no digerimos la lactosa y es relativamente común tener cierta intolerancia a ella; en el yogur ya ha sido transformada en ácido láctico, con lo que lo **digerimos más**

fácilmente que la leche. Por otra parte, la fermentación también provoca que los minerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, oligoelementos...) adopten una forma más soluble con lo que los **asimilamos mejor**. También facilita la síntesis de algunas vitaminas, como las del grupo B.

- La acción de las colonias de bacterias sobre el organismo es lo que se denomina **efectos probióticos**. En concreto las leches fermentadas actúan sobre la flora intestinal contribuyendo a la prevención de diarreas, estreñimiento, dolores, etc. y modulando el sistema inmunológico relacionado con dicha flora (por ejemplo ante el virus de la gripe). Podríamos decir que éstas son las cualidades más aceptadas, aunque también escucharemos otras menos consensuadas.

La flora intestinal (más de 100 billones de microorganismos que pesan en total más de un kilo) juega, como casi todos los elementos de nuestro cuerpo, un papel central en nuestra salud: determina muchas

de las reacciones bioquímicas, fisiológicas e inmunitarias de nuestro organismo, ya que el intestino es la vía de asimilación de alimentos a la sangre y por tanto una de las barreras más importantes a los intrusos patógenos. Sin embargo, **es importante tener presente** que la ingestión de leches fermentadas **es sólo uno de los factores** que influyen sobre el estado de esta flora. Otros factores importantes son la genética y, sobre todo, **la dieta y hábitos** como el uso de antibióticos, el tabaco o la frecuencia con que evacuamos. Así, el desequilibrio causado por una dieta basada en alimentos refinados y pobres en fibra (especialmente azúcar o bollería) difícilmente puede ser compensado por la ingestión de leches fermentadas. Sin embargo éstas se nos presentan, vía publicidad, como el único factor necesario para una buena salud intestinal (ver el Punto 4, en la p. 15).

De hecho existe una **polémica científica sobre los efectos probióticos del yogur**⁸ ya que no hay unanimidad respecto a cuán activas llegan las bacterias al intestino grueso, ni siquiera respecto a si llegan vivas. Como suele ocurrir, ello seguramente depende de muchas variables (características del individuo y de su dieta, cuán fresco es el producto, tipo de fermento, uso previo de antibióticos...).

⁵ La leche, único alimento que tomamos en la primera etapa de la vida, contiene todos los tipos de nutrientes: proteínas (principalmente caseína), azúcares (lactosa), grasas (mayoritariamente saturadas), minerales (especialmente calcio) y vitaminas (sobre todo del grupo A y B). Ver el núm. 4 de *Opciones* (disponible en www.opciones.org).

⁶ Ver por ejemplo www.geocities.com/vegetaria/noleche.

⁷ El País, 21 de diciembre 2004, p. 37.

⁸ Esta polémica se avivó con la "guerra del yogur pasteurizado": Pascual sacó al mercado un yogur que se pasteuriza después de añadirle el fermento con lo cual se reduce muchísimo la cantidad de microbios que sobreviven al proceso. Esto generó todo un debate legal y científico entre las grandes marcas y Pascual en torno a la legitimidad de seguir considerándolo un yogur. En los últimos meses las autoridades han admitido la denominación *yogur* pero con la coetilla *pasteurizado después de la fermentación*.

2 ¿LECHE NO HAY MÁS QUE UNA?

No toda la leche es igual. La proporción y tipos de grasas, proteínas, minerales, vitaminas, sabores, aromas... varían en función del animal y su alimentación. En cierto sentido la leche podría ser –y de hecho en otras culturas es– como el vino o el aceite, en los que se distinguen variadas gamas de tipos y calidades.

En el mercado encontramos yogures producidos siguiendo modelos muy diferentes. Podemos distinguir claramente dos bloques en función de la importancia que se dé a los distintos ingredientes y eslabones del proceso de producción. Por un lado estarían los que se diferencian por la **calidad y unicidad de la leche utilizada**, dando el protagonismo del proceso al manejo ganadero.⁹ Por otro lado estarían los que utilizan como principal **elemento diferenciador todo lo que no es la leche**, y por tanto el protagonismo está en otros ingredientes, fermentos funcionales, aditivos, la presentación...

VARIEDAD ESTANDARIZADA Y HOMOGÉNEA

Este segundo modelo es el mayoritario y responde normalmente a un modelo industrial de **producción de grandes volúmenes** que se distribuirán en radios de miles de kilómetros, caracterizado por:

- La producción industrial, sea o no de un alimento, exige una **estandarización** de las materias primas para facilitar su manipulación en las cadenas de producción. La leche que llega a las centrales lecheras habiendo cumplido unas normas higiénico-sanitarias se mezcla toda. Una vez mezclada se realizan una serie de procesos, entre los que puede haber la adición de sólidos lácteos (leche en polvo entera, suero en polvo, proteínas de leche...) para darle unas características estándar.
- El funcionamiento comercial de las grandes escalas de distribución requiere que el **producto final no cambie**. Un yogur industrial sabe siempre igual y tiene la misma textura en Barcelona y en Sevilla, en agosto y en enero.
- La fuerte competencia en el mercado origina una carrera publicitaria de **diferenciación** que genera un creciente

surtido de gamas y categorías. Puesto que la materia prima principal se estandariza las diferencias tendrán que venir por otro lado:

- Añadir aditivos u otros ingredientes, ofrecer texturas o presentaciones diferentes... (yogures de frutas, de sabores, azucarados, cremosos, batidos, líquidos, mousse, copa...).
- Usar distintas especies de fermentos (bífidos, L-casei...) que aportan al producto propiedades funcionales.
- “Enriquecer” o manipular la leche con ingredientes extras para atribuirle propiedades funcionales “saludables” según pruebas de laboratorio (desnatado, calcio, grasa, Omega, fibra, vitaminas...).

Esta misma lógica de la gran producción toma diversas formas en los eslabones previos y posteriores a la elaboración del yogur. Si miramos al principio de la cadena vemos un avanzado proceso de **intensificación** de la producción de leche (ver el Punto 3, en la p. 12) que implica una **estandarización** de los manejos ganaderos independientemente de sus condiciones particulares (razas autóctonas, pastos o forrajes locales, disponibilidad de tierra, clima...). Si miramos al final de la cadena, al consumo, vemos como el discurso publicitario-nutritivo ha **“estandarizado”** la necesidad de lácteos, extendiendo la idea de que todos (independientemente de la edad o la dieta) debemos consumirlos varias veces al día para, de esta manera, cubrir el aporte de calcio (ver el Punto 5, en la p. 16).

PRODUCCIÓN INTEGRAL

El otro modelo de producción entiende el producto y el proceso de manera integral, partiendo de la alimentación de las vacas o incluso del cultivo de los forrajes, cereales o pastos. La elaboración del yogur es sólo la culminación de dicho proceso. En este modelo los elaboradores normalmente producen su propia leche o conocen directamente el tipo de manejo que aplican sus proveedores. Durante la elaboración se tienden a evitar procesos de estandarización y se utilizan pocos aditivos o ingredientes extra.¹⁰ Esta forma de entender el proce-

¿VARIEDAD ES DIVERSIDAD?

La acción de la maquinaria publicitaria alimentaria tiende a homogeneizar (colonizar) nuestras culturas alimentaria y gastronómica bajo el disfraz de la variedad de productos. Sin embargo es en la diversidad cultural, condicionada por la diversidad agrícola y biológica, donde se encuentra la universalidad de esta maquinaria de investigación funcional. Los lácteos funcionales que tratan de reducir el colesterol se han desarrollado a partir de estudios sobre el bajo colesterol de pueblos masai africanos y su consumo de leches fermentadas propias. Las leches enriquecidas con Omega 3 “derivan” de la salud cardiovascular de los inuit de Groenlandia. Las leches fermentadas de los masai y la ingesta del Omega 3 del pescado de los inuit se han desarrollado en un entorno biológico y una cultura alimentaria únicos. El mundo de los alimentos funcionales no deja de enarbolar la bandera de los miles de años de prueba de estas culturas, mientras su mismo motor erosiona esta diversidad cultural y biológica. ¿De qué pueblos y variedades de plantas o bacterias derivarán las nuevas funcionalidades dentro de cien años?

so es la que inspira a grandes rasgos la producción ecológica, que otorga el protagonismo a un manejo ganadero adaptado a sus condiciones particulares. Sin embargo no podemos decir que toda la producción ecológica practique este enfoque, ni tampoco que sólo los productores certificados como ecológicos lo hagan.

⁹ *Manejo ganadero* se refiere al modelo de ganadería que sigue una explotación en cuanto a alimentación del ganado, condiciones de vida de los animales, producción de forrajes, tratamiento veterinario, etc.

¹⁰ Aunque en el yogur ecológico también está permitido añadir leche en polvo ecológica, pero se está tramitando su prohibición.

3 CÓMO SE OBTIENE LA LECHE

El modelo de producción de grandes volúmenes requiere una producción elevada de leche. Ésta se consigue mediante una **ganadería intensiva**: las vacas están estabuladas¹¹ y se incrementa la proporción de piensos en su dieta, puesto que cuanto más pienso coman más leche producirán.¹² Hay un límite a la cantidad de pienso que pueden ingerir, porque les causan trastornos digestivos, por eso se seleccionan genéticamente las que más pienso toleran. Sin embargo, la proporción de piensos concentrados que suelen comer, junto con otros aspectos, debilitan su salud aumentando la frecuencia de enfermedades, disminuyendo el número de partos y

acortando su vida. En este tipo de ganadería el productor no se preocupa por la calidad particular de su leche (puesto que posteriormente será estandarizada), y su principal incentivo es la cantidad.

Dentro de la ganadería convencional (no ecológica) todavía pervive el modelo **extensivo tradicional**, cuyo marco de actuación es la adaptación a su medio particular generando por tanto un manejo sostenible de la explotación, siendo la capacidad de dicho medio lo que determina la cantidad de leche que se puede llegar a producir. El modelo extensivo está en retroceso, si bien todavía algunas explotaciones pequeñas y medianas, especialmente en la cornisa cantá-

brica¹³ y zonas de montaña, mantienen un cierto mestizaje de modelos.

Finalmente tenemos la ganadería **ecológica**, que combina la preocupación por la

¹¹ Las vacas no pastan y hacen vida en las naves ganaderas o establos y en patios de ejercicio.

¹² Las vacas son herbívoros rumiantes, su principal característica productiva es la de transformar la fibra de la hierba y los forrajes en leche y carne. Suelen comer también cereales (cebada, maíz...) y proteínas vegetales (habas, soja...). Los cereales y proteínas son lo que se conoce como **pienso**. Los piensos de producción industrial suelen contener también otros complementos como vitaminas o grasas y se denominan *pienso concentrado*.

¹³ Cuenta con el 77'3% de las explotaciones españolas y tan sólo el 55'7% de la producción.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LOS DISTINTOS MODELOS DE MANEJO GANADERO

	Intensivo productivista	Tradicional extensivo	Normativa ecológica
Alimentación de las vacas	En general pocos recursos propios, sin pastos ni cultivo de forrajes, mayor proporción de pienso concentrado .	Mayoritariamente forrajes propios reforzado con pienso y cada vez menos pastoreo. La explotación depende de los cultivos y pastos de la zona.	Preferentemente pastos y forrajes propios cultivados en ecológico. Máximo 40% de pienso de cultivo ecológico.
Genética	Inseminación artificial, se compra semen generalmente de vaca frisona a empresas de semen americanas o europeas.	Inseminación artificial o monta natural. Las razas autóctonas están muy marginadas.	Habitualmente monta natural de toros adaptados al rebaño. Se permite inseminación artificial.
Bienestar animal	Las vacas están siempre en el establo o el patio de ejercicio. No hay normativa para número de m ² por vaca.	Establo en invierno y aire libre el resto del año, dependiendo de las condiciones climáticas.	Si el clima lo permite pastan en prado. No pueden estar atadas. El establo tiene que tener al menos 6 m ² por vaca.
Salud	Vacas estresadas por los volúmenes de producción que se les exige y la estabulación permanente. Sistema inmunológico debilitado. Frecuencia de enfermedades en las ubres y las patas. Se acorta su vida a 2-3 partos.	Poca frecuencia de enfermedades, 5 o 6 partos.	Poca frecuencia de enfermedades, llegan a tener hasta 7 u 8 partos.
Producción	35-50 litros diarios por vaca.	20-30 litros diarios por vaca (muy variable según las particularidades).	15-20 litros diarios por vaca.
Mecanización	Las dimensiones de las explotaciones generan una mayor necesidad de automatización. No necesitan maquinaria de cultivo.	Menor necesidad de automatización del ordeño, el establo y la preparación del pienso. Necesita maquinaria de cultivo.	Menor necesidad de automatización del ordeño, el establo y la preparación del pienso. Necesita maquinaria de cultivo.
Medicamentos	Frecuente uso de antibióticos y otros medicamentos (con periodos de espera sin comercializar la leche) por la alta incidencia de enfermedades. ¹	Menor uso de antibióticos pero cada vez más frecuente.	Pocos antibióticos, uso de medicamentos convencionales restringido. La normativa aconseja manejos y terapias preventivas y el uso preferente de la homeopatía y otras terapias naturales.
Purines	Se genera mucho y la explotación no tiene terreno donde utilizarlo como abono.	La proporción purín/terreno de la explotación facilita el poder usarlo como abono, pero la proporción es cada vez menor.	La proporción purín/terreno de la explotación facilita el poder usarlo como abono. Se permite un máximo de 2 vacas o 170 kg de nitrógeno por hectárea.
Producto final: leche	Más grasa saturada, relación entre las grasas insaturadas Omega6/Omega3 desequilibrada, ² más proteína, menos sabor y consistencia.	Menos grasa saturada y proteína, relación Omega6/Omega3 más equilibrada cuanto más pastoreo, más sabor y consistencia.	Menos grasa saturada, tendencia a una relación Omega6/Omega3 equilibrada, menos proteína, más sabor y consistencia.

¹ Actualmente se controlan bastante los residuos de antibióticos en la leche aunque se sabe que también existen sustancias para evitar su detección. El uso de hormonas también está prohibido y parece que no es generalizado pero se dan casos.

² Ver *El Debate tal como lo plantea el CRIC*, p. 17.

sostenibilidad del modelo extensivo con el hecho de no usar productos químicos de síntesis en la alimentación y el cuidado de las vacas. La producción de leche ecológica sigue siendo muy marginal.

El actual **proceso de intensificación** de la ganadería está marcado en términos **económico-sociales** por:

- **Aumento de los costes por litro.** La alimentación del ganado sale más cara en las explotaciones que no cuentan con pastos ni cultivos propios de forrajes y por lo tanto compran todo o gran parte del alimento –típicamente las explotaciones más intensivas. Éstas tienen también gastos mayores en medicamentos y veterinarios (las enfermedades son frecuentes), compra de terneras (en su corta vida las vacas no tienen suficientes partos como para reponer el rebaño) o mermas de leche (se dan largos y frecuentes periodos en que se debe tirar la leche de vacas tratadas con antibióticos). En cambio, en explotaciones con pastos o cultivos el coste más importante puede ser el suelo, especialmente en zonas con presión urbanística. En conjunto, los costes aumentan a medida que la explotación se intensifica.
- **Necesidad de crecer en tamaño.** Si los costes aumentan y la industria láctea paga poco, el margen por litro disminuye. Por tanto, para hacer rentable una explotación intensiva debemos producir muchos litros, con lo que necesitamos más vacas, agrandar el establo, más pienso, más semen, comprar más cuota de producción...¹⁴ Estas dimensiones se adaptan mal a la explotación familiar.¹⁵
- **Fuerte necesidad de inversión.** De los dos puntos anteriores se deriva que para intensificar hace falta una inversión de capital muy importante.
- **Aumento de la productividad por vaca y trabajador, pero disminución de la productividad por hectárea de tierra y por unidad energética.** Un estudio que compara explotaciones reales representativas de los distintos tipos de manejo muestra que en una intensiva la productividad por vaca es 2'5 veces mayor, sin embargo para producir el alimento de las vacas hace falta mucha más extensión de tierra. Utilizando la misma cantidad de tierra, la explotación extensiva produciría un 14% más de leche. Incluso una explotación extensi-

Y LAS CABRAS Y LAS OVEJAS, ¿SE LAS HA COMIDO EL LOBO?

Las cabras y/o ovejas han proporcionado, históricamente, la leche en muchas zonas de la península. Estos animales se adaptan mejor que las vacas a la climatología y recursos (tipo de pastos, pendientes, pastoreo, transhumancia...) de muchas zonas de España, favoreciendo una ganadería más equilibrada y ligada al territorio. La leche de cabra presenta ventajas para personas con intolerancia a la lactosa porque contiene menor proporción.

Sin embargo hoy en día la leche y los yogures que encontramos en las tiendas son de vaca casi exclusivamente, porque sus volúmenes de producción y sus posibilidades de intensificación son mayores que las de cabras y ovejas. Al final se las comió la intensificación antes que el lobo.

va que no da nada de cereal a las vacas tiene una productividad por hectárea un 9% mayor que la intensiva.¹⁶ La ganadería intensiva de leche presenta un balance energético de 10 a 1 (por cada caloría producida utiliza 10 en forma de pesticidas, maquinaria, fertilizantes, piensos, etc.).¹⁷

- **La ganadería se desliga del territorio y contamina.** Si las vacas no pastan y no hay que cultivar forrajes, el número de vacas no tiene que guardar ninguna relación con la superficie de tierra de la explotación, solamente con el tamaño del establo. El estiércol de las vacas pasa de ser abono para producción de pasto y forraje a ser un purín contaminante de suelos, ríos y acuíferos. En el extensivo la ganadería está ligada al territorio por la necesidad de forraje y pasto.
- **Ganadería “loca”.** La presión constante por aumentar la producción por vaca y amortizar la gran inversión hace que se incorporen técnicas **peligrosas** pero productivas como alimentar con harinas (hoy por hoy prohibidas) conteniendo restos animales, que provocaron el mal de las vacas locas.
- **Dependencia financiera y productiva.** Cuanto más se intensifica más se depende del banco que presta el dinero y de las empresas suministradoras de alimentos, semen, terneros, medicamentos, etc., mayoritariamente multinacionales. La necesidad de asesoramiento técnico-veterinario aumenta, así como el requerimiento de infraestructuras portuarias (muchas materias primas se importan) y de gestión del purín contaminante.



Este proceso de intensificación es uno más dentro de un conjunto de factores (dinámica del mercado lácteo, políticas agrarias, cultura de uso del suelo...), todos los cuales se retroalimentan entre sí y configuran un contexto socioeconómico que marca una tendencia hacia el abandono del medio rural. Para una sociedad un **medio rural muerto** se traduce en una alimentación de baja calidad, unas ciudades superpobladas con calidad de vida precarizada y la dependencia de factores lejanos e incontrolados para obtener el alimento. Ninguna de estas consecuencias parecen fenómenos a ignorar por ninguna sociedad.

En el apartado *El Contexto* (página siguiente) analizamos estos factores y sus consecuencias en más detalle.

¹⁴ Desde la entrada en la UE la producción de leche se rige por un sistema de cuotas por el cual un ganadero posee el derecho de producir y vender determinada cantidad de leche.

¹⁵ Según un estudio realizado por el Instituto Técnico Ganadero de Navarra comparando distintas explotaciones, la cantidad de leche necesaria para hacer rentable la explotación era de 213.000 kg en el modelo intensivo frente a los 133.000 en el extensivo, debido a la diferencia de costes.

¹⁶ Pablo Herrera: *La productividad, un fin que no justifica los medios*. Boletín de la Asociación Vida Sana, primavera 2002.

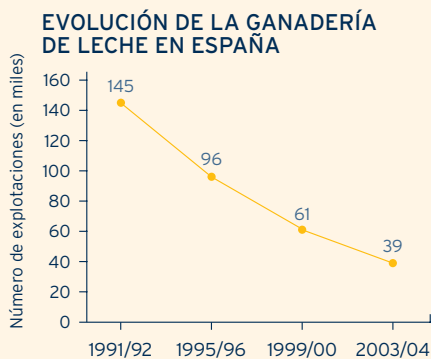
¹⁷ Varios autores: *Factor 4. Informe al Club de Roma*. Círculo de lectores 1997.

Cisternas llenas, pueblos vacíos

La intensificación de la ganadería ha ido paralela a otros fenómenos, sin los que no podríamos entender este proceso.

¿Qué tal tu prima? La industria láctea, crecientemente concentrada, ha jugado un papel clave al pagar a los ganaderos en base a **primas de volumen y calidad**. Las de calidad premian (con un precio por litro superior) la cantidad de grasa y proteína ya que implica más posibilidades extra a la industria (mantequillas, natas...). Las primas de volumen significan pagar más por litro a quien produce más litros. Desde la industria se justifican estas primas por la necesidad de asegurar el abastecimiento y de compensar los costes de recogida. Desde las agrupaciones de pequeños ganaderos se responde que en Europa sobra leche (por eso hay que poner cuotas máximas) y por tanto no hay peligro de desabastecimiento, y que la diferencia de costes de recogida es en torno a 2 pesetas por litro pero no 12 o 13 como alcanzan las primas. De hecho atribuyen las razones ocultas de las primas de volumen a una estrategia para romper la capacidad de negociación de las cooperativas ganaderas y aumentar márgenes del negocio.

La búsqueda de altos niveles de grasa y proteína y de grandes volúmenes contribuye a impulsar el modelo ganadero intensivo, que como hemos visto presenta unas características desfavorables para las pequeñas explotaciones. Si a esto le añadimos que estas explotaciones, por su pequeño volumen, reciben menor precio por litro, su supervivencia se dificulta muchísimo.



Fuente: Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG): Anuario 2004.

Calcio para todos Se nos ha dicho tanto que el calcio de los lácteos es necesario en la dieta que la leche y los yogures se han convertido en productos que se consumen varias veces al día. Así se aseguran altos niveles de demanda y una concepción generalizada de la leche como producto estándar. En España se consumen 105 kg de leche y derivados per capita anualmente, más que el total de frutas frescas y el doble que de hortalizas.¹⁸

Políticas agrarias Tanto las europeas como las estatales y autonómicas han favorecido un modelo intensivo de grandes explotaciones, por ejemplo subvencionando la producción de algunas materias primas para piensos o dando facilidades a las grandes explotaciones para absorber cuota de producción (las medidas más recientes parecen querer revertir esto pero su efectividad es aún una incógnita). Todo ello enmarcado en un discurso de falta de competitividad de la pequeña explotación familiar.

Especulando No hay vacas que pastando generen suficiente rentabilidad económica para competir con el dinero al contado que supone vender el prado a una inmobiliaria para construir chalés de fin de semana u hoteles de verano (ver *Viajes*, p. 27).

Desprecio social por la profesión agrícola y ganadera Algunos hijos de ganaderos que hemos conocido escondían en el colegio la profesión de sus padres. Una gran parte de los hijos de ganaderos comienzan su carrera laboral en la construcción o la hostelería.

Discurso productivista El imaginario del “más es mejor”: grandes vacas de muchos litros, grandes establos, grandes tractores... Por otro lado las frecuentes visitas a las granjas de comerciales de las empresas de medicamentos, piensos, semen... con la tarjeta de “tenemos la solución rápida y cómoda, aquí y ahora”. **“Pienso” luego existo** La expansión de la producción industrial de piensos es clave en el proceso de intensificación. Un caso significativo es el de la soja, que era una legumbre (rica en proteína vegetal, buena para incrementar la producción de leche de las vacas) desconocida en Occidente durante siglos. Hoy por hoy es uno de los motores del agronegocio mundial. Varios países entre los que destacan EEUU,

Argentina y Brasil se han especializado en la producción y exportación de volúmenes millonarios de soja para elaboración de piensos. La soja es uno de los cultivos en los que la agricultura transgénica se encuentra más desarrollada y en los que la concentración oligopólica de las multinacionales se hace más patente.¹⁹ En España entran anualmente seis millones de toneladas de soja y maíz transgénico de los cuales un 80% se destina a piensos.²⁰ Por tanto, hoy por hoy gran parte del ganado español tiene transgénicos en su dieta. La expansión del modelo de la soja transgénica presenta una doble cara de graves consecuencias en países productores y consumidores (ver *Porqués*, p. 4, y *Viajes*, p. 27).

Al final de todo este proceso encontramos miles de pequeñas y medianas explotaciones que abandonan el sector anualmente, pese a ser las que fijan más población en muchas áreas rurales; en doce años se han reducido en más de un 73% (ver la gráfica), y la cuota de producción media por explotación ha aumentado en tan sólo cuatro años un 40%. Si bien el proceso es generalizado, hay una marcada diferencia entre zonas en cuanto a grado de intensificación; el tamaño medio de una explotación en Valencia es más de 9 veces el tamaño medio en Galicia.

Como consecuencia sobreviene una ganadería que pese a dar empleo a mucha menos población produce globalmente la misma cantidad de leche que la ganadería extensiva²¹ aunque de calidad dudosa, rentabilidad y productividad relativas, y con un impacto ecológico importante. De este modo **el proceso de intensificación se convierte en un motor de la despoblación rural**, y por tanto de un territorio desequilibrado, de una alimentación de baja calidad, de unas ciudades superpobladas y desagradables y de una pérdida de soberanía alimentaria.

¹⁸ MAPA: Panel de Consumo Alimentario 2004.

¹⁹ *Opciones* núm. 12, sección *Vínculos*.

²⁰ Estimaciones de Greenpeace, no hay datos oficiales.

²¹ España produce desde su entrada en la UE más o menos la misma cantidad de leche ya que está marcada por las cuotas lácteas asignadas.

4 YOGURÍSIMO

La búsqueda de diferenciación que comentábamos en el Punto 2 es clave en la evolución publicitaria. En los últimos años se ha ido realizando una ampliación sin límites de categorías de yogur destinadas a satisfacer (y también crear) un sinnúmero de “necesidades” en el mercado. La última ola son los “lácteos” de soja, una desconocida hasta hace muy poco y hoy omnipresente.

SALUD Y BELLEZA

Uno de los últimos fenómenos han sido los **leches fermentadas probióticas** y los **yogures enriquecidos** (*Actimel*, bifidus activo, esteroides vegetales y Omega 3, enriquecidos con calcio y vitaminas...). Un mercado en expansión y con especial valor añadido para la industria, de hecho en el 2003 eran las categorías de yogur con mayor valor de mercado (un 37%, casi 500 millones de euros)²² por encima del yogur natural o el de sabores. La publicidad hace uso de un lenguaje pseudocientífico para contarnos las cualidades saludables que se les atribuyen, sin embargo la literatura científica está lejos de poder probar muchas de ellas.²³

La idea de cuidar la línea (o de conseguir la belleza atlética de un cuerpo Danone) suele aparecer complementando a la noción de la salud. Como dice el eslo-

gan de Danone, el yogur *Te cuida por dentro. Y eso, se nota por fuera.*

NUTRICIÓN

Este enfoque predomina en los anuncios de productos dirigidos a los niños. La publicidad de Mi primer Danone asegura que *éste representa una ayuda muy especial para la alimentación y salud de su bebé, ya que además de alimentarle, le garantiza una protección a su medida.* En este caso la legitimación científico-médica no puede faltar: el anuncio nos recuerda que el producto está elaborado por *expertos en nutrición infantil* y que, en caso de duda, podemos consultarlo con nuestro pediatra.

PLACER NATURAL

Imágenes de frutas paradisíacas, yogures *que se muerden* (Danísimos), miradas sensuales de placer... que se acompañan de imágenes de vacas en prados verdes de montaña y ganaderas con cántaros de leche que, como vimos en el Punto 3, poco tienen que ver con la realidad.

LAS CUALIDADES DEPENDEN DEL COMPRADOR

Los criterios que determinan que de un producto se destaque una cualidad u otra son principalmente comerciales. Por ejem-

plo, Danao en el momento de su lanzamiento se relacionaba con las mujeres jóvenes con una imagen sensual y moderna, pero la campaña tuvo poco éxito. Entonces la empresa decidió dirigirse a un público distinto y empezó a publicitar las “cualidades nutritivas” del producto dirigiéndose a las amas de casa con hijos en edad de crecimiento.

²² Revista Aral, septiembre 2003.

²³ www.quimicaviva.qb.fcen.uba.ar/v4n1/taranto.htm.



ENGAÑOS

Falsos bio 50 organizaciones diversas²⁴ denuncian que la ley españo-

la permite, en contra de la legislación europea, utilizar la palabra *bio* para productos que no proceden de agricultura o ganadería ecológica, recurso que utilizan por ejemplo los yogures BIO. Poco antes de cerrar la edición de este número el Tribunal de Justicia de la UE dictaminó que la ley española es efectivamente contraria a la legislación europea y debe abolirse.

¿De veras, Cindy? La Federación de Consumidores en Acción (FACUA) denunció la campaña de Danone en la que Cindy Crawford asegura que consumiendo los desnatados Danone no necesita hacer dieta para reducir los kilos.

²⁴ www.ecologistasenaccion.org/IMG/_article_PDF/article_1961.pdf.

una inversión ética,
ecológica y rentable

**MADERAS
NOBLES**
de la Sierra de Segura

central@maderasnobles.net
967 435 907
www.maderasnobles.net

5 REDUCIR EL CONSUMO, ALTERNATIVAS

Mucha de la tierra fértil y la producción de alimentos del planeta se dedica a alimentar ganado: el 70% de la cosecha mundial de maíz, el 50% de la de trigo y el 95% de la de soja; En países con problemas de hambre como Brasil, el 23% de las tierras de cultivo se destinan a soja para la exportación para piensos.²⁵ A esto hay que sumar el hecho de que la soja es uno de los principales motores de deforestación tropical (41% de la deforestación amazónica).²⁶

Y es que a la hora de elegir la cantidad que queremos consumir, a parte de las consideraciones señaladas en el Punto 1, no debemos perder la **perspectiva global**. Problemas como el hambre y la desnutrición, las masivas bolsas de pobreza en las periferias de las ciudades o la deforestación tienen mucho que ver con nuestro sobreconsumo de carnes y lácteos.

Recuperar la fruta Se puede hacer la lectura de que la fruta ha sido desplazada por los yogures y postres lácteos de nuestras dietas, especialmente en los niños. De hecho los yogures son considerados idóneos por un 42% de la población para sustituir la fruta y en torno a un 25% de los niños dicen no comer fruta porque la comen en los yogures; más de la mitad de la gente consultada estima en una manzana (50 gr) la cantidad de fruta contenida

en un yogur.²⁷ Sin embargo, en un yogur de frutas la proporción de fruta suele ser del 7-9% (8-11 gr) y no es fresca sino en forma de mermelada o puré con conservantes.

Yogur casero Podemos hacer fácilmente yogur en casa y elegir nosotros la leche, ahorrarnos envases, transporte y dinero, y optimizar las condiciones para su consumo: tomarlo recién fermentado con el máximo nivel de microorganismos activos (ver *Opciones* 13 p. 22, disponible en www.opcions.org).

Kéfir de leche Es una leche fermentada que se produce a partir de unos nódulos (colonias de levaduras, hongos y bacterias). Puede fermentar una o dos veces, en cuyo caso su ácido láctico es más asimilable que el del yogur. Existe una tradición de hacer kéfir en casa y regalar estos nódulos puesto que se reproducen muy rápidamente y enseguida nos sobran.²⁸

Otros alimentos vivos no lácteos Existen alimentos probióticos (que actúan sobre la flora intestinal) que no son lácteos: el kéfir de agua,²⁸ el miso,²⁹ la col fermentada o *choucroute*...

El calcio: no sólo cantidad, también equilibrio Cuando una gran marca dice en su publicidad que la tarrina de yogur contiene *el 30% de la cantidad diaria reco-*

mendada de calcio según la Organización Mundial de la Salud y recomienda un consumo de 3 o 4 yogures diarios está utilizando un enfoque parcial y simplista. El cuerpo no es como un caldero que si le falta sal le echas; los nutrientes son asimilados en muchos casos según las proporciones que mantienen con otros nutrientes. Es verdad que la leche es muy rica en calcio y que en el caso del yogur es más asimilable. Sin embargo debe estar en una proporción adecuada con el magnesio y el fósforo, por ejemplo. Esta proporción es mejor en otros alimentos como las hojas verdes de coles o acelgas, en semillas, nueces, etc., en los que el calcio es más aprovechable.

²⁵ Paneles educativos de Ecologistas en Acción.

²⁶ Documento interno de Greenpeace, 2005. Incluye producción de soja y pastos de ganado.

²⁷ Datos de una encuesta realizada por Catalunya Qualitat.

²⁸ Más información en www.lanaturaleza.net/kefir-leche.htm donde encontraremos un foro y una red de personas dispuestas a mandarnos nódulos. Equipo Cuerpomente: *El libro del yogur*. Ed. Oasis 1997.

²⁹ Fermentado de cereales o legumbres de origen oriental.



sesamo
bar y comida
sin bestias

COCINA VEGETARIANA
para GOURMETS

Cenas a la carta y menú al mediodía

C/ Sant Antoni Abat, 52 - BCN tel. 93 441 64 11
 ◆ Sant Antoni (L2)

Abierto de 13 a 17h y de 20 a 1h. Cerrado el lunes noche y los martes.
www.sesamo-bcn.com



futur
restauración sostenible

Catering y Restaurantes
 Productos biológicos
 Menús vegetarianos
 Comercio justo
 Vajilla biodegradable
 Recogida selectiva
 Reinserción laboral

Fundació Futur · Hércules, 3 · Barcelona 08002 · 93 302 19 27
catering@fundaciofutur.org · www.fundaciofutur.org

Por el mar corren las liebres, por el monte las sardinas

ALGUNOS CONOCIMIENTOS QUE NO NOS DAN LOS ANUNCIOS

El Omega 3 ($\Omega 3$) es un ácido graso poliinsaturado (colesterol bueno). Es esencial para nuestra vida y lo obtenemos por ejemplo del sésamo, las nueces o el pescado azul. De cara a unos niveles de colesterol saludables lo más interesante es la proporción $\Omega 6/\Omega 3$ (el Omega 6 es otra grasa poliinsaturada); se recomienda que sea como mucho de 4 a 1.

Las etiquetas de las leches que encontramos en las tiendas sólo hablan de “grasa” a secas. Las de leches enriquecidas con $\Omega 3$ diferencian entre grasas pero no indican la proporción $\Omega 6/\Omega 3$.

Varios estudios científicos muestran que la leche de vacas que pastan en prados o comen hierba fresca contiene la proporción $\Omega 6/\Omega 3$ recomendada, mientras que la de vacas con una cantidad elevada de piensos concentrados en su dieta tiene demasiado $\Omega 6$ respecto a poco $\Omega 3$, y una mayor proporción de grasas saturadas.³⁰

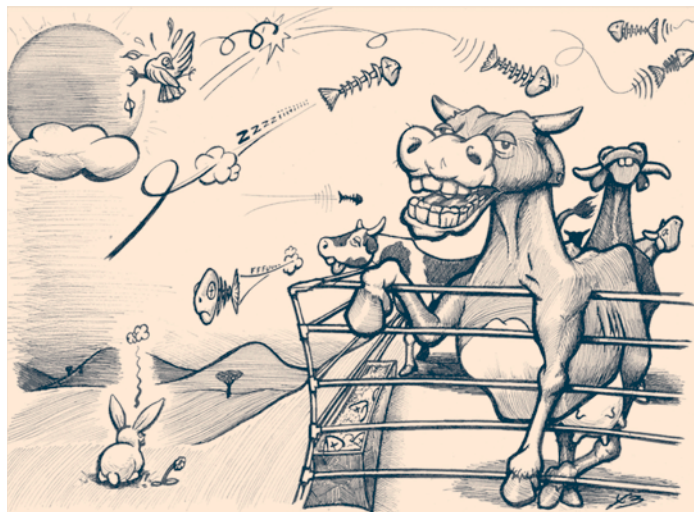
LÓGICAS PARCIALES, DESAGUISADO GLOBAL

La lógica que da lugar al nacimiento de alimentos funcionales como la leche enriquecida con Omega 3 es aplastante. Veamos. Existe una sensibilidad comercial al respecto de los graves problemas de salud vinculados al consumo excesivo de grasa saturada. La leche es un alimento con grasa (saturada e insaturada), luego la desnatado y elimino todo tipo de grasas. La grasa, la vendo o la utilizo en otros productos (natas y mantequillas).³¹ Dada la necesidad de diferenciación actual, sólo desnatarla es poco llamativo. ¿Y si le añado colesterol bueno? Le saco el $\Omega 3$ al pescado azul, lo meto en la leche estándar desnatada y ya está: tenemos leche que no sólo no es mala para el colesterol sino que es buena.

¿Es cierto? La visión de diversos expertos consultados se resume en ésta: *la mayoría de las veces no se ha demostrado que ni las dosis de enriquecimiento ni el producto enriquecido sean la vía más adecuada para alcanzar el objetivo perseguido*.³² Y es que este debate se desenvuelve en el relativismo de siempre: *nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira*.

Pero vayamos un poco más allá de este debate. Si queremos leche sin grasa saturada pero con suficiente $\Omega 3$, ¿por qué la industria sigue exigiendo a los ganaderos altos niveles de grasa en genérico, fomentando de esta manera el uso de piensos concentrados que desequilibran la proporción $\Omega 6/\Omega 3$? ¿Por qué un ganadero que hace pastoreo y por tanto produce leche con una buena proporción $\Omega 6/\Omega 3$ es penalizado económicamente por tener su leche poca grasa saturada? ¿Por qué se habla de las grasas como si todas fueran lo mismo, en pleno siglo XXI? ¿Por qué con los actuales problemas de colesterol se sigue recomendando de manera engañosa un excesivo consumo de lácteos?

La “lógica aplastante” que comentábamos se muestra como una lógica parcial que funciona sólo en el departamento de marketing. Una lógica que entiende el alimento como un objeto desmontable en el que quitar y poner piezas y no como resultado de un proceso desde la tierra y el animal. De hecho durante la investigación hemos percibido desinterés o sorpresa en la mayoría de expertos consultados (ganaderos, industria, investigadores) sobre cómo trabajar las cualidades del producto final a partir de la alimentación animal. Y es en esta lógica parcial donde surge la alimentación funcional que entiende la salud y la dieta de manera segmentada: “este



aspecto de la salud tiene que ver con este nutriente, si lo tomo en dosis abundantes ya estoy cubierto”.

Al segmentar los procesos buscando solamente lógicas parciales se van generando desajustes globales: la sociedad del colesterol global, con lucrativas leches enriquecidas de grandes vacas empobrecidas y con prados y pueblos vacíos. Una lógica que no nos deja ver que el Omega 3 de las sardinas ya corre por los montes. ¿Por qué no lo vemos?

³⁰ Varios estudios extranjeros y uno realizado por el Centro de Investigación y Formación Agraria de Cantabria. Según ha explicado a *Opciones*, el Instituto Puleva Omega 3 conoce la ocurrencia de este fenómeno, aunque resta importancia a la calidad de las grasas de la leche por el hecho de que todas se pierden al desnatarla.

³¹ España exporta grasa de la leche porque se exigen niveles altos de grasa a los ganaderos pero consumimos poca mantequilla y natas.

³² Investigadora en nutrición del Instituto del Frío del CSIC.

Algunas fuentes de información que hemos consultado

Empresas y organizaciones gremiales del sector (Capsa, Confederación Española de Fabricantes de Alimentos Compuestos para Animales, Federación Española de Industrias Lácteas, Granja Río Pradillo, PurNatur, Raphel Lladó), **ganaderos y organizaciones agrarias** (Cooperativa Agrícola Plana de Vic y Tomàs Grau (Cataluña), Cooperativa Los Valles Unidos del Asón y Jesús Alonso (Cantabria)), **centros de investigación** (Centro de Investigación Agraria de Mabegondo (Galicia), Instituto del Frío del CSIC, Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario e Instituto de Producción Láctea de Asturias, Centro de Investigación y Formación Agraria e Instituto Heras (Cantabria), Instituto Omega 3 de Puleva, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (Cataluña)), **expertos** (Rosa Roura, M. Àngels López Riera), **organizaciones ecologistas** (ARCA, Ecologistas en Acción, Greenpeace), **sindicatos** (Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuna, Federación Agrícola de CC OO, Unión de Ganaderos y Agricultores Montañeses-COAG), **administraciones** (Consell Regulador de l'Agricultura Ecològica de Catalunya, Dept. de Comerç, Turisme i Consum y Dept. d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya), **publicaciones** (Agrocultura, Ekolurra, El Ecologista, La Fertilidad de la Tierra, The Ecologist para España y Latinoamérica, Ganadería Sostenible Cornisa Cantábrica (COAG), Revista Aral, Alimarket, El País) y las que aparecen referenciadas como notas al pie.



6 ¿A QUIÉN COMPRAMOS?

Una vez entendidas y conocidas las posibilidades del yogur y sus alternativas, si queremos comprar yogures lo principal a tener en cuenta desde la perspectiva de *Opciones* es el **modelo de producción de la leche**, ya que es la clave nutritiva del producto y el eslabón del proceso que tiene más trascendencia social y ecológica.

- Como hemos visto, para la mayor parte de las **marcas convencionales** la leche es un producto estándar que se produce masivamente siguiendo en general el patrón de la ganadería intensiva. Estas marcas tienen probablemente, entre sus miles de proveedores, ganaderos con manejos poco intensivos, pero su leche

se mezcla con el resto en un tanque común.

- También podemos encontrar diversos elaboradores de **yogur ecológico** cuya leche está producida siguiendo un manejo ganadero más sostenible (la normativa de ganadería ecológica establece unos mínimos para perseguir esta sostenibi-

PERFIL DE LOS FABRICANTES DE YOGUR

Marca	Empresa	Tipo De dónde es	Propiedad	Actividades	Trabajadores	Facturación 2004 Beneficios 2004 (miles de euros)
	Quesería Artesanal de Sacramenia	Empresa unipersonal. Sacramenia (Segovia)	Raquel Arranz Bernardino	Produce yogur, queso y cuajada de oveja	3	No lo revela
	Corporación Alimentaria Peñasanta (CAPSA)	Grupo empresarial. Asturias	56'3% Central Lechera Asturiana, 27% Compagnie Laitière Européenne (Francia), 10'9% Cajastur, 5% Caja Rural de Asturias	Fabrica productos lácteos	1.578	673.826 22.129
	Groupe Danone	Multinacional. Francia	Eurazeo 7'16%, resto accionistas (ninguno tiene más del 3%)	Elabora y vende lácteos, agua embotellada, galletas y cereales	89.500 (1.772 en España)	13 700. 000 1.527.000
	Quesos Artesanos de Letur	Pequeña. Letur (Albacete)	4 accionistas más del 10%, resto 8 accionistas minoritarios	Cría vacas, elabora y vende yogur, kéfir y quesos de vaca y cabra	14	1.600 150
	Granja La Sierra	Pequeña y familiar. Tezanos de Villacarriedo (Cantabria)	Dos socios al 50%	Cría vacas, produce y vende leche, yogur y queso	2 y familia	27 6
	Granja Noé	Empresa unipersonal. Alcantarilla (Murcia)	Pilar Criado Álvarez	Cría cabras, elabora y vende yogur, kéfir y otras leches de cabra fermentadas	7	No lo revela
	La Fageda sccl	Cooperativa. Santa Pau (Girona)	Los socios de la cooperativa	Cría vacas, elabora y vende yogur y postres lácteos, tiene un vivero forestal y hace trabajos de jardinería	117	6.430 No lo revela
	Mas Claperol	Empresa unipersonal. Sant Feliu de Pallerols (Girona)	Emili Domènech	Cría vacas, elabora y vende yogures y ocasionalmente queso	3	No lo revela
	Nestlé	Multinacional. Suiza	250.000 accionistas (ninguno tiene más del 3%)	Produce y vende lácteos, nutrición infantil, refrescos, agua embotellada, otros alimentos y productos farmacéuticos	247.000 (6.500 en España)	55.628.286 4.306.000

Fuente de los datos: las propias empresas. *No contesta* indica que la empresa no dialoga con nosotros. *No lo revela* significa que prefiere que no se publique el dato.

lidad). Hoy por hoy en España en muchos casos estos elaboradores producen su propia leche. Algunos incluso producen también, total o parcialmente, el forraje, creando un *ciclo cerrado*.³³

- También podemos encontrar otros productores de yogur sin certificación ecológica, que en algunos casos se auto-denominan **artesanos**, cuya leche también es de producción propia o seleccionan a sus proveedores en función del tipo de manejo ganadero. En estos casos se pueden dar manejos más sostenibles pero no podemos saberlo a ciencia cierta a no ser que tengamos una relación directa con el productor. **La leche certificada de granja**³⁴ garantiza que la leche es de producción propia, pero las

características que exige en cuanto a manejo ganadero **no nos aportan nada significativo** desde un punto de vista de consumo consciente.

Como en cada número os mostramos a continuación una serie de empresas elaboradoras de yogur que ilustran los diferentes perfiles de producción que hemos descrito. Algunos productores de yogur ecológico que no aparecen son:

- Andalucía: Sujaira, La Vega de Zagrilla (957 69 47 14)
- Asturias: Caserío La Madera (985 87 64 97)
- Castilla La Mancha: Cerrón (967 543 034)

- Cataluña: Nadolç (93 866 85 27), Raphel Lladó (972 56 51 96), Vegetalia (93 866 61 61, www.vegetalia.com)
- Galicia: Arqueixal (982 38 02 51), Loureiro (988 28 74 49)
- Madrid: Río Pradillo (91 852 05 67)
- País Vasco: Lastur (943 60 37 04, www.lastur.net).

³³ *Ciclo cerrado* es un concepto que describe la tendencia a que la explotación (o una coalición de explotaciones) produzca la mayor parte del forraje y la hierba y reponga el rebaño con sus terneras. En el lado de la comercialización propone la elaboración propia de productos y la comercialización directa. Es una de las vías para evitar algunos problemas que acarrea el modelo intensivo y de gran distribución, mediante disminuir costes y dependencia, retener parte del valor añadido y tener una relación más equilibrada con la naturaleza y el territorio.

³⁴ Certificación emitida por una empresa privada siguiendo un reglamento de la UE, www.applu-sagroalimentario.com.

Mercado	Puntos de venta	Otras marcas en España	Contacto
Provincia de Segovia	Tienda propia, otras tiendas, hostelería y ferias	Daniel el Chato de Sacramenia, Cuajada Artesana	921 52 75 56
98% España, 2% extranjero	Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos	Ato, Larsa, Agua de Cuevas	985 101 100 www.capsa.es
Todo el mundo	Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos	Actimel, Bio Vitalínea, Font Vella, Lanjarón, Evian, Prince, Lu	93 291 20 00 www.danone.es
2% Castilla La Mancha, 96% España, 2% extranjero	Grandes áreas comerciales, tiendas mayoritariamente ecológicas		96 742 60 66 www.elcanterodeletur.com
50% Cantabria, 50% resto de España	Tiendas especializadas, cooperativas de consumo ecológico		942 59 01 85
99% España, 1% Portugal y Francia	Grandes áreas comerciales, tiendas de productos ecológicos y dietéticos, venta directa		968 892909 www.serconet.com/noe
Cataluña	Grandes áreas comerciales, tiendas especializadas, equipamientos sociales (hospitales, escuelas...)	Forest-pot	972 68 10 10 www.fageda.com
Cataluña mayoritariamente	Tiendas ecológicas, gourmet y cooperativas de consumo ecológico		972 444 377 www.masclaperol.com
Todo el mundo	Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos	LCI, Sveltesse, Dalky, Flanby, Petit-Suisse, Alpina, Ideal, La Lechera, Lacta, La Choza, Nestlé, Nutricia, y otras ¹	www.nestle.com Filial en España: 93 480 51 00

1. Nesquik, Flor de Esgueva, Choclaít, Ama, Aquarel, Bonka, Buitoni, Chef, Davigel, Eko, Gloria, Litoral, Maggi, Mixochoc, Mokanor, Nescafé, Nestea, Nidina, Nativa, Solis, Yoco, Viladrau, San Narciso, Peñaclara, Imperial, Vittel, S. Pellegrino, Perrier, Contrex, Acqua Panna, Friskies, Nido, Beneful, Encia, Elite Nutrición, Tonus, Felix

UN VISTAZO AL SECTOR

El mercado de derivados lácteos es uno de los más importantes en el sector alimentario (7% del gasto total en alimentación en el 2004, alrededor de 1.300 millones de euros). De hecho, casi todas las empresas de leche líquida han ido entrando en este mercado, que al tener mayor valor añadido que el de la leche les permite mejorar su posición ante la gran distribución. Los yogures y leches fermentadas son los derivados lácteos más consumidos, con una media de 14 kg per cápita.³⁵

La tendencia del sector es a la concentración empresarial, desapareciendo las pequeñas empresas. Danone domina el mercado con más de la mitad de la cuota. Le siguen a mucha distancia Nestlé (6'2%) y Capsa (4'2%). La principal competencia para Danone son las marcas de distribución,³⁶ que en el 2003 acaparaban ya el 20'4% del mercado (en leche líquida tienen una cuota todavía mayor, el 33'7%).³⁷

³⁵ Ministerio de Agricultura: *Panel de Consumo Alimentario 2004*.

³⁶ Son marcas propiedad de las empresas de gran distribución (ver *Opciones* núm. 12).

³⁷ Anuario Aral 2003.

Caprís

Es una empresa de Segovia en la que trabajan sólo mujeres. Elabora quesos, cuajadas y yogures artesanales con la leche de sus ovejas de la raza autóctona churra. El manejo no es ecológico pero no está muy intensificado. Un 60% de la dieta de las ovejas es pienso que adquiere a través de la cooperativa local, y que como la inmensa mayoría del pienso convencional en España no está libre de ingredientes transgénicos.

Central Lechera Asturiana

Pertenece a la Corporación Alimentaria Peñasanta (CAPSA), que nace en 1997 fruto de la fusión de Central Lechera Asturiana con Iberlat. Capsa también es propietaria de las marcas Larsa (Galicia) y Ato (Cataluña). Actualmente es líder en ventas de leche líquida.

Danone

La empresa Danone se fundó en Barcelona en 1919. Hoy el 55'7% pertenece a Groupe Danone, una gran multinacional alimentaria francesa. Es la líder indiscutible en yogures con una lograda imagen de "saludable" que tiene que ver con el hecho de que es la cuarta empresa en gasto publicitario en España (casi 69 millones de euros). Fue la principal promotora de los falsos bio con su marca BIO, que próximamente cambiará por *Activia* (la UE acaba de prohibir los falsos bio).

PIENSOS TRANSGÉNICOS

Todas las empresas que hemos contactado explican que no usan ingredientes transgénicos en los lácteos; de hecho el único ingrediente transgénico que existe son los fermentos y están prohibidos. La vía de entrada de alimentos transgénicos en nuestros campos y platos son la soja y el maíz con los que se hacen piensos. Según la CESFAC, gremio de los fabricantes de piensos que agrupa el 80%-85% de la producción española, hoy por hoy se considera transgénico prácticamente el 100% del pienso español (en Europa es el 90%). Sólo podemos estar seguros de que los piensos no son transgénicos si la producción es ecológica o conocemos directamente al productor.

Ha sido denunciada por violar el código de conducta de la Organización Mundial de la Salud sobre la publicidad de alimentos para bebés.³⁸

El Cantero de Letur

Se fundó en Letur (Albacete) en 1990. Es una de las empresas de producción de derivados lácteos ecológicos más grandes de España. Tanto la explotación ganadera como las dos plantas de producción están en Letur desde donde distribuye a toda España 3.000 yogures diarios.

Granja La Sierra

Era una ganadería familiar convencional de larga tradición que al adentrarse en el mundo de la intensificación decidió dar marcha atrás y saltar a la producción ecológica y a la elaboración de sus propios derivados. De esta manera tres generaciones de la familia pueden continuar viviendo de la ganadería en su pueblo. Hace un manejo especialmente extensivo.

También produce quesos frescos y leche, que uperisa y envasa la marca Buen Pastor. Aunque toda su leche es ecológica, vende la mitad como convencional por falta mercado ecológico. Vende parte de su producción a cooperativas de consumo ecológico o por venta directa en la granja.

Granja Noé

Es una granja de cabras de la raza autóctona granadina-murciana en una zona semidesértica en la que trabajan principalmente mujeres. Elabora yogur y otras leches fermentadas (leben y labneh).

Ha tenido producción ecológica en el pasado pero ahora no está certificada. Su manejo aunque sin pastoreo no es intensivo. No da piensos compuestos a los animales y los maneja de forma respetuosa con su desarrollo (reproducción por monta natural, no mutilaciones, lactancia natural...).

La Fageda

Cooperativa mixta de integración socio-laboral en la que 78 de los 117 trabajadores son discapacitados o enfermos mentales. Fue fundada en 1982 por profesionales de la psiquiatría que veían en el espacio laboral real una posibilidad para la integración y rehabilitación de estas personas, *cambiando su papel en la familia y la sociedad y mejorando su autoestima*. También ofrece



servicios asistenciales gratuitos (talleres, actividades, residencia) financiados por las administraciones públicas para discapacitados que no pueden trabajar o no tienen familia que se pueda hacer cargo de ellos.

Su finca está ubicada dentro de un parque natural, por lo que el impacto ambiental de sus actividades está especialmente controlado. Su manejo ganadero es convencional no extensivo pero no está muy intensificado. Pese a tener un volumen de producción importante (11.000 litros diarios) concibe la calidad del yogur desde la alimentación de las vacas y no estandariza la leche. Compra el pienso a productores conocidos; las vacas no comen soja ni ningún alimento transgénico.










Mas Claperol

Es un ganadero ecológico con una explotación muy extensiva. Produce todo su forraje y da muy poco pienso a las vacas. Tiene un sistema de apadrinamiento de vacas que le proporciona a la vez financiación sin créditos ni intereses y un canal de comunicación directo con los consumidores. Los padrinos aportan 1.500 euros al negocio y reciben en casa yogures y leche a precio de mayorista hasta llegar a un monto total del mismo valor. Pueden establecer relación con la vaca que han apadrinado y con la granja.

Vende parte de su producción a cooperativas de consumo ecológico.

³⁸ www.ibfan.org.

LOS PUNTOS CALIENTES DEL YOGUR¹

Empresa	Origen de la leche y de los forrajes	Manejo ganadero	¿Usa piensos transgénicos?	¿Hace yogur ecológico?	Procesado y aditivos	Distribución del yogur
	Leche (de oveja): producción propia Forrajes: agricultores del pueblo	No intensificado Pienso 60%, pastoreo cuando las ovejas no dan leche, veterinario convencional	Sí	No	No estandariza. No usa aditivos	Desde Sacramenia a la provincia de Segovia
	Leche: 75% cornisa cántabra, 25% resto de España	No tiene criterios significativos para sus proveedores ²	No tiene política al respecto	No	Estandariza la leche. Usa aditivos	Desde 4 plantas en España a toda España
	Leche: toda España	No tiene criterios significativos para sus proveedores ²	No tiene política al respecto	No	Estandariza la leche. Usa aditivos	Desde 5 plantas en España a toda España
	Leche (vaca y cabra): producción propia y ganaderos locales Forrajes: agricultores ecológicos	Ecológico Pienso menos del 50%, pastoreo no, 8 partos por vaca, veterinario convencional y homeopático	No	Sí	No estandariza. No usa aditivos	Desde Letur a toda España
	Leche: producción propia Forrajes: 80% propios, 20% agricultores ecológicos	Ecológico muy extensivo Pienso muy poco, pastoreo, 7 partos por vaca, veterinario homeopático	No	Sí	No estandariza. No usa aditivos	Desde Tezanos de Villacarriedo a Cantabria (50%) y resto de España (50%)
	Leche (de cabra): 50% producción propia, 50% un ganadero local Forrajes: agricultores	Extensivo Algo de pienso, pastoreo no, uso mínimo de medicamentos y vacunas	No	No	No estandariza. No usa aditivos	Desde Alcantarilla a toda España
	Leche: producción propia Forrajes: agricultores de la comarca y de Lleida	Ni intensivo ni extensivo Pienso 15%, pastoreo no, 4 partos por vaca, veterinario convencional	No	No	No estandariza. No usa aditivos	Desde Santa Pau a Cataluña
	Leche: producción propia Forrajes: producción propia	Ecológico muy extensivo Pienso 10%, pastoreo, veterinario homeopático	No	Sí	No estandariza. No usa aditivos	Desde Sant Feliu de Pallerols a Cataluña
	No contesta	No tiene criterios significativos para sus proveedores ²	No contesta	No	Estandariza la leche. Usa aditivos	Desde 2 plantas en España a España y Europa.

1. La primera y última columnas nos dan una idea del grado de localidad de la producción. Danone ha respondido a nuestra petición de forma muy incompleta. Nestlé no ha respondido.

2. Entre los criterios para escoger a los proveedores no se encuentra el tipo de manejo. Podemos estimar que gran parte de la leche proviene de explotaciones intensivas.

Nestlé

Es una de las mayores empresas de alimentación mundial y el primer grupo lácteo en nuestro país. Sus marcas abarcan muchos productos diferentes. Su presencia planetaria y en diversos mercados es paralela a su historial de boicot y crítica desde los movimientos sociales de todo el mundo. Nos centraremos en dos aspectos:

• **Biberones que matan.** En 20 países está organizado un boicot a Nestlé desde principios de los 80 por sus permanentes violaciones del código de conducta de la OMS sobre la publicidad de leches y alimentos para bebés. El último informe sobre violaciones del código, del año 2004, acusa a Nestlé de ser la máxima infractora.³⁹ La OMS redactó este código en 1981

para tratar de que la publicidad engañosa de grandes marcas no alimente la cifra de 1'5 millones de niños que mueren anualmente por ser alimentados con biberones en condiciones deficientes.

• **Cafelito e injusticias.** Nestlé es una de las cuatro empresas que controlan el 50% del mercado mundial de café. Un mercado del que viven 25 millones de familias que se han empobrecido por la caída del 70% en el precio pagado a productores desde 1997 debido a la sobreproducción inducida por el FMI y el Banco Mundial. Un campesino de café de Uganda recibía en el 2002 un 2'5% del precio final del café, menos de lo que le cuesta producirlo; la parte que se queda Nestlé ha llegado a ser del 26%.⁴⁰

Sin embargo es una compañía enfrasada en importantes campañas de responsabilidad social e imagen, por eso durante la Cumbre de la Tierra en el 2002 recibió el premio en *bluwashing*⁴¹ por conseguir enmascarar su historial de abusos.

³⁹ International Baby Food Action Network: *Breaking the Rules, Stretching the Rules 2004*. IBFAN es una red de ongs de varios países que llevan 25 años trabajando este tema. www.ibfan.org.

⁴⁰ www.boncafe.org, www.sodepau.org.

⁴¹ *Bluwashing* se refiere a empresas que se "envuelven" en la bandera azul de la ONU asociando de esta manera su imagen a los valores de derechos humanos que inspira la ONU en mucha gente. Otorgan el premio diversas organizaciones que trabajan contra el abuso de las grandes corporaciones. www.corpwatch.org



Alarguemos la vida de la comida

Trucos y recomendaciones

Unas nociones básicas sobre porqué la comida se echa a perder e ideas muy sencillas para evitarlo nos pueden servir para que sea más cómodo comer alimentos frescos

¿POR QUÉ SE ESTROPEA LA COMIDA?

Si los **microbios** (bacterias, hongos, etc.) que hay en la propia comida, en el aire, en las manos o en los enseres con que manipulamos la comida, están en condiciones de temperatura, humedad, etc. favorables para su actividad, proliferan y causan la degradación de los alimentos.

¿QUÉ LA CONSERVA?

Lo que se consigue con los métodos ancestrales y modernos de conservación de los alimentos es modificar algún aspecto del medio en que se encuentran los microbios:

- **Calentar** (hervir, freír, baño maría, pasteurizar...), **enfriar** (mantener en fresco, congelar): los microbios necesitan estar en un cierto intervalo de temperatura para tener actividad. Por norma general, si la temperatura sube por encima de ese intervalo se mueren, mientras que si baja permanecen inactivos pero vivos.
- **Secar** (higos, orejones...), **ahumar** (pescado...), **envasar al vacío**: la humedad y el aire son imprescindibles para la mayor parte de la vida microbiana.
- **Sal** (curar, salmuera), **azúcar** (almíbar, confituras, compotas...), **aceite** (adobar), **vinagre** (escabeche): los microbios mueren en un medio demasiado salado, dulce o ácido. Tengamos presente que la comida pierde calidad nutritiva al aplicarle cualquier técnica de conservación.

¿ESTÁ EN BUEN ESTADO?

Examinemos los alimentos, incluyendo los que han caducado hace poco, con **nuestros cinco sentidos**, en la mayoría de casos nos dirán si un alimento nos puede hacer daño. No comamos nada sospechoso de estar en mal estado. Hay casos que no podemos detectar:

- Si se agrieta un huevo, tíreloslo (en el caparazón hay bacterias perjudiciales).
- En el arroz y el pollo puede haber esporas de bacterias. Si lo mantenemos mucho rato tibio las esporas pueden germinar y convertirse en peligrosas. Es conveniente comérselos o enfriarlo enseguida.
- Si un helado está descongelado mucho rato puede proliferar la salmonela (sobre todo si está hecho con huevos naturales), por eso si vemos que va a sobrar debemos guardarlo enseguida en el congelador.

En general la comida cocinada aguanta bien **dos o tres días** en la nevera.

CÓMO HACERLO

Trucos genéricos

Guardar cualquier alimento, desde una lechuga hasta una garrafa de aceite, **en un lugar fresco, seco y oscuro**. Según donde vivamos, una despensa bien ubicada y acondicionada puede hacer el trabajo de la nevera gran parte del año.

No pondremos en la nevera cosas tibias ni calientes.

Para guardar sobras, **escoger el tamaño de la caja** de forma que quede cuanto más llena mejor (así no cabrá aire). Hay botes y cajas con un dispositivo mecánico para extraer el aire una vez cerrados. El recipiente tiene que estar siempre limpio, sin restos de comida.

Tapemos enseguida las bebidas que llevan gas.

En la nevera, evitaremos que un alimento pueda contaminar a los demás (carne o pescado que gotee, tierra de las lechugas o los puerros...).

La **congelación** es una de las técnicas de conservación que más preserva la calidad nutritiva, y permite conservar por un tiempo indefinido. Se puede congelar prácticamente todo: desde el caldo hasta el perejil, desde café hasta legumbres cocidas. Es muy cómodo congelar en porciones que podamos descongelar individualmente.

VERDURA, LEGUMBRES, CEREALES



Una vez cocidas se conservarán más tiempo si añadimos un chorrito de aceite y lo revolvementos bien para que quede todo bien untado.

Si la verdura fresca se está poniendo mala y aún no es el momento de comerla la podemos hervir para que dure un par de días más. Tras estos dos días la podemos sofreír y durará aún otros dos días.

Si está húmeda no se guarda en bolsas de plástico.

Pidamos en la tienda que no quiten las hojas exteriores (coles, lechuga, acelgas...) porque ayudarán a conservar las interiores.

Si en verano la despensa no es lo suficientemente fresca, guardemos la pasta en la nevera para evitar que se llene de insectos.



LÁCTEOS

Con la leche que esté a punto de echarse a perder podemos hacer yogur (ver *Opciones* n. 13 p. 22) y durará una semanita más.

FRUTA



Lavemos sólo la cantidad que nos vamos a comer. Si hemos lavado de más, sequémosla bien antes de volverla a guardar.

Si ha madurado demasiado podemos tirar el trozo que esté malo y con el resto hacer zumos, batidos, mermeladas ...



PASTELERÍA

Del pan y los pasteles, hagamos rebanadas o trozos antes de congelarlos, así los podremos ir comiendo a medida que los necesitemos. Las galletas también se pueden congelar.



CARNE

Para que el caldo no se eche a perder se puede ir hirviendo cada dos días, o congelarlo.

Guardemos la carne cruda de alguna manera que le toque algo de aire, así tardará más en ponerse rancia.

¿CUÁNTO CUESTA?

- Todos los trucos que hemos descrito excepto el de cocinar sobras de comida se pueden aplicar sin ningún conocimiento ni destreza especial.
- Al principio te tienes que acordar de hacerlo. Cuando has adquirido la costumbre ya lo haces sin pensar.
- Seguramente hace falta más tiempo para ir a comprar los alimentos que se nos han echado a perder que para guardarlos de forma que se conserven. Segurísimo que cuesta más dinero.

¿QUÉ GANAMOS?

- La satisfacción de evitar tirar comida.
- Podremos ir a comprar menos veces.
- Podemos cocinar más cantidad de la que necesitamos en un día y así ya tendremos la comida preparada para otro día.
- Se nos hace más cómodo comer alimentos frescos y cocinados en casa y por lo tanto nos será menos atractivo recurrir a la comida precocinada, que es menos nutritiva y saludable y suele tener un impacto ambiental mucho mayor.

Lo que conservemos en un líquido tiene que quedar **completamente cubierto** (anchoas o atún en aceite o escabeche, feta en salmuera, melocotones en almíbar...).

Devolvamos las cosas a la nevera **tan pronto como podamos** para evitar que pierdan el frío. Así podemos alargar mucho la vida de la leche o la mantequilla, por ejemplo.

Evitemos calentar y enfriar varias veces un alimento porque damos oportunidades a las bacterias para proliferar. Como hemos dicho antes, es especialmente arriesgado en el caso del arroz y el pollo. **Recalentemos** las sobras **justo antes** de comérselas, y sólo la cantidad que vamos a comer; el resto que se quede en la nevera.

Cocinemos las sobras: croquetas, salsas, carne picada, tortillas, ensaladas, purés, sopa de pan, caldos...



Toma nota

Recursos para material de papelería

Cotidianamente usamos muchos artículos de papelería, en la escuela, en la oficina y en casa. Aquí encontraremos algunas pistas de hábitos y características de los artículos que nos acercan a las opciones más ecológicas.

- ▶ Los hábitos clave a tener son consumir poco, no malgastar, reutilizar. A la hora de comprar, conozcamos las características que podemos pedir a los artículos para que el impacto ambiental sea el menor posible. Si un niño o niña vive desde pequeño costumbres y opciones como las que proponemos seguramente crecerá habiendo asimilado que no puede vivir al margen del entorno.

Pensemos que las tiendas van introduciendo poco a poco artículos con criterios más ecológicos, por lo que quizás mañana podamos encontrar algo que hoy no está.

QUE DURE

- **Tapar** siempre los útiles que contienen tinta (bolígrafos, rotuladores, etc.).
- **Cuidar** los objetos: que no reciban golpes, no morder lápices y bolis, proteger de la lluvia y el sol, forrar con fundas reutilizables...
- **No perderlos.** Adquirir cierta disciplina de meterlos en estuches, cajones, armarios, etc.
- Al acabarse un curso escolar, **guardemos** lo que podamos seguir usando de forma que no se estropee, y al empezar el curso siguiente acordémonos de recuperarlo.

PAPEL FEO, PAPEL BONITO

Hace unos años el papel reciclado tenía un aspecto basto. Hoy los hay con distintos aspectos, calidades y aplicaciones (fotocopiadoras, impresión...). Que un tipo de papel nos parezca bonito o no es algo muy subjetivo y ligado a la costumbre y a las modas.

- Si usamos el **papel por las dos caras** necesitaremos la mitad.
- Priorizar los objetos con **recambios**: agendas, portaminas, bolígrafos, plumas...

NOS LO PODEMOS HACER

- Estuches y fundas para forrar libretas, carpetas... con **retales de tela** resistente (p.e. de vaqueros). Son lavables y reutilizables, y les podemos poner bolsillos (con o sin cremallera) para bolis, llaves...
- Guías de teléfonos, agendas, libretas... **encuadernando** papel con una cara en blanco.
- Papel para tomar notas, llevarnos la lista de la compra, dibujar bocetos, etc.: tengamos un cajón o espacio donde ir **guardando hojas sueltas** que queden en

DÓNDE ENCONTRAR ARTÍCULOS ECOLÓGICOS

Las distribuidoras siguientes tienen un catálogo mayoritariamente ecológico. Distribuyen a más de un millar de tiendas en todo el Estado, podemos preguntarles cuál nos cae más próxima.

Distribuidora	Contacto
Eco-Reciclat	93 296 62 24 / eco-reciclat@wanadoo.es
Eco Sumes	96 362 62 45 / www.ecosumes.com
eCRAC	www.eCRAC.8m.com
Naturterrae	941 24 82 49
Paper-Work	93 298 07 75 / www.paperwork.es

una libreta, sobres y circulares con sólo una cara escrita que recibamos ...

AL ESCOGER EN LA TIENDA

- Buscar artículos hechos con **materiales reciclados**.
- Para objetos que tienen una **vida caduca** como libretas, escoger los materiales más reciclables y **con menor impacto**: evitar los plásticos, especialmente el PVC; hoy el que más se recicla es el polipropileno (PP). Evitar mezclas de materiales que no se podrán separar, por ejemplo las tapas de cartón plastificado.

- Para objetos de vida indefinida, escoger los materiales de menor impacto dentro de los más **duraderos**: portaminas de metal, sacapuntas de madera...
- Evitar los objetos envueltos en **blisters**, son prescindibles y suelen ser de PVC. Son comunes en tiendas con autoservicio.
- Objetos con **productos químicos** (tinta, correctores, colas): incluso los más ecológicos son tóxicos en algún grado, luego lo mejor es minimizar su consumo. Evitar los disolventes; las sustancias **en base al agua** también contienen tóxicos pero en general menos.



- El símbolo del Punto Verde **NO dice** que el objeto sea reciclado ni que se vaya a reciclar, sólo que el fabricante ha pagado una tasa para que el ayuntamiento recoja y gestione el residuo del envoltorio.
- **Leer las etiquetas** y/o **pedir al personal** por la composición y el origen de los objetos. Priorizar los **fabricados cerca**.
- **Exigir** a los comercios que tengan objetos **a granel** y con las características que describimos en este artículo.

DÓNDE ESCRIBIMOS		
Papel, cartulina y cartón <ul style="list-style-type: none"> ● Que no sea más grueso de lo necesario. Un gramaje de 60 gr/m² gasta menos celulosa que uno de 80. ● Priorizar el reciclado 100% (toda la pasta es reciclada). ● Si tiene pasta virgen, que provenga de bosques explotados sosteniblemente. Hoy hay una marca en España con el sello FSC: IQ ● Primar el color natural para evitar el blanqueado y colorantes tóxicos. ● Que se haya blanqueado sin cloro: buscar las siglas TCF o el sello Ángel Azul. Evitemos las siglas ECF (indican que no se ha usado cloro pero sí derivados) y el papel sin ninguna indicación al respecto. ● En el ordenador, predeterminar los márgenes de las páginas para que los textos no ocupen muchas hojas. Racionalicemos lo que imprimimos. 	Libretas, agendas, carpetas <ul style="list-style-type: none"> ● Libretas: con tapas de cartón sin plastificar (la mayoría son plastificadas). ● Agendas: con recambios y tapas de piel (la hay reciclada). ● Les podemos hacer fundas de tela (ver página anterior). 	
CON QUÉ ESCRIBIMOS		
Lápices, lápices de colores <ul style="list-style-type: none"> ● Un portaminas recargable puede durar toda la vida. Mejor de metal o madera. ● Un alargalápiz permite usar el lápiz cuando ya es demasiado corto para cogerlo bien. ● Se pueden encontrar lápices con madera explotada sosteniblemente. ● Algunos lápices tiene la mina más gorda de lo habitual, con lo que requieren menos madera. ● Mejor sin acabado o tratados con ceras naturales; evitar los barnices y lacas. 	Bolígrafos, plumas <ul style="list-style-type: none"> ● Priorizar los bolígrafos de mina recambiable. ● Si se tienen que tirar cuando se acabe la tinta, que sean biodegradables: de cartón reciclado, de papel de algas, de madera o de Mater-Bi (un derivado del almidón de maíz). Las últimas opciones serían el plástico reciclado y el plástico virgen. ● Los hay con tintas vegetales (menos tóxicos). ● Las plumas, mejor con cartucho recargable que con cartucho reemplazable. 	Rotuladores, marcadores <ul style="list-style-type: none"> ● Los colorantes pueden llevar metales pesados. Alguna marca usa sólo colorantes permitidos en alimentos. ● Minimizar su uso. Evitemos marcar los textos por sistema, hagámoslo con lápiz o bolígrafo si nos sirve igualmente. ● Buscarlos sin disolventes ni alcohol, que sean en base al agua. ● Que el cuerpo no sea de PVC. ● En los marcadores-lápiz el tubo de plástico se sustituye por madera, pero no conocemos la toxicidad del colorante usado.
ACCESORIOS		
Sacapuntas, reglas, escuadras <ul style="list-style-type: none"> ● Los de plástico se rompen fácilmente, escogerlos de metal o madera. ● Es importante que la navaja sea buena para que dure (no lo compremos en tiendas tipo todo a cien). ● La escala de las reglas, mejor grabada o en relieve que impresa, para que no se borre. 	Para pegar y corregir <ul style="list-style-type: none"> ● Existen gomas de borrar de caucho natural y de migas de pan. ● Ingredientes a evitar especialmente en los correctores: ácidos y tricloroetano. Los hay con el tono del papel reciclado. ● Existen colas en base a goma arábiga, que no es tóxica. También en base al agua. ● Una cola instantánea para papel y cartón: agua con harina (1 parte y 3/4 aprox.). ● Cintas adhesivas: evitar el PVC. Usar lo menos posible (siempre serán plásticas). 	Para guardar y transportar <ul style="list-style-type: none"> ● Carpetas: mejor de cartón sin plastificar y con funda reutilizable. ● Estuches: las telas, saco, cáñamo... son lavables. Recordemos la opción de hacerlos en casa. ● Archivadores: mejor de cartón reforzado y sin plastificar. ● Portafolios: si tienen que viajar mucho mejor de plástico, si se quedan en el despacho mejor de cartulina. ● Carteras y mochilas: mejor de tela de fibras naturales o cuero. Evitar los tratamientos de impermeabilización siempre que no nos sea realmente muy necesaria.

“me gusta lo natural”



www.lasao.com

- Muebles de madera maciza de gestión sostenible.
- Acabados con productos ecológicos.
- Gestión ambiental ISO 14001.



Pol. Ind. de Lasao, s/n - Apdo. 124
Telf. 943 15 11 82
20730 Azpeitia (Gipuzkoa)



DAHON



Bicicletas plegables. Es todo lo que hacemos

el futuro es plegable

c/ Bruc, 63 • 08009 Barcelona
Tel. 93 532 31 43 • Fax 93 532 31 45
e-mail: botiga@espaibici.com
www.espaibici.com



RÁPIDO & FÁCIL



Capacitando a individuos y a organizaciones a desarrollarse sosteniblemente

Atención individualizada de mejora personal
y/o profesional: Counselling y coaching.

Formación con PNL y DBM®:

- Para ONGs y empresas: Habilidades de autogestión, planificación de objetivos,...
- Talleres de desarrollo personal: equilibrar emociones, superación de bloqueos, cambio de hábitos, etc.
- Conferencias introductorias.

Consultoría organizacional.

Más información en:

www.PeNeLers.com info@PeNeLers.com

Tel. 96 334 31 90. València

más de 3 años a tu lado



ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA: carnes, frutas y verduras, lácteos, quesos y derivados, congelados, platos precocinados, panes, proteína vegetal - Comida preparada - NUESTRA TIENDA: Complementos dietéticos - Higiene y cosmética - Discos, libros y papelería - Ropa y calzado - Utensilios de cocina - Objetos de regalo y decoración - SALUD: Masajes, naturopatía y bioenergética - BELLEZA: Peluquería y cosmética biológica - ACTIVIDADES: Yoga, Tai-chi y Feng-shui - CURSOS: Cómo hacer pan y cocina natural - Talleres.



C/ València 186
EXAMPLE
08011 Barcelona
Tel. 93 453 15 73
Fax 93 451 67 08

Info: <http://www.biospacio.com> - e-mail: info@biospacio.com

HORARIO: de 9h a 21h - Sábados hasta las 15h

BIO SPACE - C/ València 186 - 08011 Barcelona - Tel. 93 453 15 73 - Fax 93 451 67 08



Apadrinamientos

El ¿necesario? rostro que hay detrás de la ayuda

CARLOS BALLESTEROS

El apadrinamiento es una de las fórmulas de lo que denominamos cooperación al desarrollo. Para muchos constituye una cómoda vía para satisfacer el deseo de aportar su granito de arena a los movimientos por un mundo más justo. Si bien los padrinos (valga la redundancia) de la idea entienden que la fórmula es válida para acercarnos a la solución del problema, encontramos varios argumentos que cuestionan tal validez. El autor nos aporta algunas pistas para la discusión y el debate.

CARLOS BALLESTEROS

es profesor de la Universidad Pontificia Comillas, autor de numerosos estudios sobre marketing social y activista del consumo responsable.

Se pueden encontrar más visiones sobre los apadrinamientos en www.canalsolidario.org/web/noticias/noticia/?id_noticia=5992 y en el libro de Helena Béjar *El mal samaritano* (Ed. Anagrama 2001).

► El apadrinamiento es un sencillo sistema de canalización de fondos desde un donante a alguien que aparentemente tiene un nombre y unos apellidos y vive en situación de pobreza y exclusión. Las cifras son espectaculares en cuanto a número de beneficiarios: las tres grandes del sector (Intervida, Fundación Vicente Ferrer y Ayuda en Acción) suman en total más de 500.000 niños apadrinados.

Hace unos años Vicente Ferrer, uno de los padres de la idea, definió el apadrinamiento como *el sistema de solidaridad más perfecto para contribuir al desarrollo de los países pobres, puesto que garantiza una donación permanente durante un largo periodo de tiempo*. La fórmula desembarcó en España en 1981 de manos de Ayuda en Acción. *El apadrinamiento es pura magia. Se establece un canal de comunicación fluido entre dos personas que facilita el acercamiento al problema y la implicación en su solución* (Gonzalo Crespi, fundador de Ayuda en Acción).

Sin embargo no todo el mundo está de acuerdo con este punto de vista. Estas líneas pretenden ayudar a plantearse alguna cuestión acerca de hacia dónde se canaliza una positiva corriente solidaria que quizás podría emplearse en una mejor dirección.

- Una primera crítica sería que el apadrinamiento es en gran medida una acción caritativa, asistencial, de mera transferencia de fondos desde el Norte rico al Sur pobre, que trata de atacar las consecuencias (el hambre, la falta de saneamiento básico, etc.) más que las causas de la miseria y la exclusión.
- La gran mayoría de asociaciones que optan por este sistema explican que, si bien el apadrinamiento es a un niño concreto, la aportación económica está destinada a sus proyectos de desarrollo

en la comunidad donde vive el ahijado. El apadrinamiento no es, pues, sino una herramienta de marketing para captar fondos que en muchas ocasiones juega con los vínculos emocionales (niños llorosos y desnutridos, sucios...).

- No obstante, la principal crítica que le encuentro es de índole formativa. El apadrinamiento no sensibiliza ni educa: puede acabar convertido en un apunte en la cuenta corriente del padrino, como el recibo de la luz, sin que éste sepa nada, ni siquiera se pregunte, acerca de por qué ese niño está en esas circunstancias. Puede convertirse en una costumbre consumista; el “Te regalo un niño apadrinado por Navidad” es un fenómeno que empieza a darse en nuestra sociedad y que a mi juicio convierte la solidaridad en un bien de mercado. Los españoles somos muy susceptibles de participar en campañas mediante reacciones emotivas, impulsivas y superficiales.

El gran reto al que deberíamos enfrentarnos es precisamente el cómo conseguir el paso de padrino-donante a persona comprometida que no da el 0'7% de su dinero sino que se plantea qué pasa con el 99'3% restante de su dinero, de su tiempo, de sus hábitos de vida. *Cambia de vida para cambiar el mundo* es quizás uno de los slogans que mejor comunica la filosofía que hay detrás de una verdadera educación para el desarrollo. Sólo mediante el cambio de mis hábitos de consumo, de ahorro, de estilo de vida en definitiva conseguiremos cambiar el sentido de giro del mundo. Y sólo cuando el mundo gire en otra dirección conseguiremos que no haya ya niños que apadrinar, porque no habrá pobreza en el mundo. Esa es la Utopía por la que merece la pena trabajar. ■



Soja, chalets y mala leche

Historias detrás del desayuno

Cinco instantáneas de un viaje por Cantabria pasando por Argentina abren cuestiones interesantes. ¿Tienen algo que ver los chalets en la costa con la calidad de la comida? ¿Si produces menos cantidad ganas siempre menos dinero? ¿Exportar del Sur al Norte es siempre positivo para la gente de los países del Sur? ¿Conocer algo más sobre la leche que tomo puede ayudarme a entender algo sobre la inmigración?

Las situaciones que se describen en este artículo se basan en situaciones y personajes reales que Álvaro Porro (de la redacción de *Opciones*) conoció durante un viaje de investigación a Cantabria. Los datos son reales, los nombres se han cambiado. Los datos que aparecen en el segundo relato se han extraído del vídeo documental *Hambre de soja*, de Marcelo Viñas.

QUIERO UN CHALET Y LECHE BUENA

Eva e Ismael viven en Bilbao pero les encantaría tener un chalet para salir de la ciudad los fines de semana, a ser posible cerca de la costa para ir a la playa en verano. Parece ser que cerca de Suances (Cantabria) van a construir unos adosados a un precio que se pueden permitir (34 millones). Ahora con la autopista del Cantábrico pueden llegar en una hora si no hay atasco. En el desayuno de hoy, Ismael se quejaba de que la leche no sabía a nada. Se crió en un pueblo ganadero y sabe lo que es leche.

ESTE NUEVO NEGOCIO ES UNA RUINA SOCIAL Y ECOLÓGICA

Maggie es una chica argentina que se gana la vida haciendo canguros en Bilbao. Su familia, en Argentina, tiene problemas para llegar a final de mes con los 150 pesos del gobierno y lo que ella manda. Sus padres viven en la región del Chaco. Solían regentar una tierra arrendada donde cultivaban frutales, y en la época de recogida de algodón hacían jornales. Federico, el propietario de la tierra, la ha vendido a un productor de soja que ya ha comprado 15.000 hectáreas en la región, algunas de bosque.¹ De unos años a esta parte todo en la región se ha convertido a la producción de soja, incluidas las plantaciones de algodón.² Es soja transgénica de Monsanto. Se siembra con unas grandes máquinas y no necesita nada más que pasar el avión con el potente glifosato, un herbicida también de Monsanto; ninguna planta excepto esta soja puede aguantar el envite del químico. Como el cultivo no requiere mano de obra, muchos agricultores y

trabajadores agrícolas han perdido su puesto de trabajo o cerrado su explotación (cierran 12 al día en Argentina). En el pueblo de Maggie 6 de cada 10 adultos están en paro. Ante la situación sus primos marcharon a la ciudad a buscar empleo pero no lo encontraron. Ahora viven en una *villa miseria* de las afueras de Buenos Aires, esperando poder venir a España como Maggie. Al menos hay un comedor comunitario que regentan voluntarios donde comen a diario soja del programa *Soja Solidaria*: los productores regalan un kilo por cada tonelada que exportan como materia prima para piensos.³ Alguna de las toneladas exportadas irá al puerto de Santander.

¹ La expansión del monocultivo industrial de soja es la principal causa de deforestación de bosque nativo en Argentina. Según Greenpeace causa el 38% de la deforestación de la Amazonia.

² En Argentina la soja transgénica se ha multiplicado por 16 en 7 años (ocupa tanta superficie como Andalucía y Aragón juntas).

³ Algunas organizaciones relacionan el consumo masivo de soja con anemias y problemas de malnutrición (www.iguazu.grr.org.ar).

INGRESO MUCHO PERO GANO POCO

Antonio sigue con la ganadería de su padre, en Suances, cerca de la costa. Al hacerse cargo decidió invertir en modernizarla, tal como le recomendaron. Gracias a una subvención y un préstamo de 75 millones de pesetas compró el carro mezclador de piensos, llegó a las 85 vacas y compró 300.000 kilos de cuota de los vecinos que abandonaban. Al principio Antonio sacaba las vacas a los prados, que en Suances dan mucha hierba, pero eso ya no se lleva. Cuesta mucho encontrar uno para arren-

dar porque se venden al contado a constructoras. Ahora las vacas están casi siempre en el establo y les da sobre todo pienso. De cara a producir el máximo de leche usa uno con mucha proporción de soja y complejos vitamínicos. Así le pagan el litro a 56 pts., más que a otros de la cooperativa con menos producción, y los ingresos suben. A la vez suben también los gastos: tanto pienso sale muy caro, cada vez las vacas cogen más frecuentemente mamitis y tiene que tirar la leche porque les ha dado antibióticos... El coste por litro le sale a 40 pts. (sin contar la devolución del crédito), así que el margen es de 16 pts. Muy justo para llegar a pagar los plazos del banco.

Como el margen es demasiado ajustado ha decidido comprar 10 vacas más, americanas, y un robot ordeñador que le facilite el trabajo (no quiere contratar otro inmigrante, no cobran mucho pero hasta que aprenden todo...). Para pagar todo esto acaba de vender el campo donde cultivaba maíz a una inmobiliaria (parece que va a construir unos adosados). El problema será el purín, con 10 vacas más será una pesadilla, sabe que algún día le denunciarán por arrojárselo a la cantera.

La costa de Cantabria es única para la ganadería extensiva ya que la combinación de lluvia con la suavidad del clima proporciona seis cortes de hierba en un año. Es también una zona con un alto atractivo urbanístico. El abandono de un 80% de los ganaderos en 15 años tiene bastante que ver con que Cantabria haya sido la región española con mayor tasa de incremento de construcción de vivienda en los últimos diez años (*Diario Montañés* 24/7/05), y que 60.000 hectáreas sean actualmente plantaciones de eucalipto, una especie con un alto interés industrial que degrada el suelo.

SOMOS SOSTENIBLES PERO NO VIABLES

Donato y Marta andan vaciando su casa, se mudan. Dejan sola a Luisa, la única ganadera que queda en el pueblo, arriba de la Vega del Pas. El litro de leche les salía barato, ya que buena parte de la comida de las vacas eran los pastos de la Vega en verano, y en invierno hierba seca que Donato había segado en primavera. Más o menos como hacían sus padres pero un poco más cómodo y productivo. Pero les pagaban poco por la leche: que si tiene poca grasa y poca proteína, que si estás allá arriba y me das poca... Les andaban pagando a 35 pts el litro, y como los costes eran de 25 se quedaban sólo 10 pts. de margen. Los de la Consejería les dijeron que su explotación no era viable. No habían oído esta palabra hasta hace unos años y desde entonces no pararon de oírla. Hace unos meses una chica del sindicato les recomendó que se pasaran a ecológico porque su leche



tenía mucha calidad. Qué ironías, unos te pagan poco porque no les gusta la calidad de tu leche y otros aprecian justamente esta calidad. Luis, el del almacén de pienso, decía que el ecológico no tenía futuro. Aunque lo que les gusta son las vacas, ante la incertidumbre económica decidieron dejarlo.

Ahora Donato y Marta bajarán a vivir a Celaya (cabeza de comarca). Donato trabajará en el aserradero donde llegan los eucaliptos de toda la comarca (muchos ganaderos de la Vega plantaron eucaliptos al dejar las vacas). Marta aún no sabe en qué empleará el tiempo.

SOSTENIBLE + VIABLE ES POSIBLE

La familia Alonso maneja una granja de vacas lecheras en su pueblo del valle de Asón. Habían llegado a tener 70 vacas que daban 38 litros diarios, un crédito de 40 millones que devolver y muchos gastos: que si la factura de los piensos, que si la letra del carro mezclador, que si la cuenta del veterinario, que si hay que comprar más terneras, que si las medicinas... El dinero igual que entraba salía.

El día que Mari Paz, la madre, se dio cuenta de que no quería que sus hijos

tomaran la leche de casa (por cómo alimentaban y cuidaban a las vacas) y de que no podía aprenderse el nombre de todas las vacas decidió parar en seco. Sentó a todos a la mesa y decidieron bajar el ritmo. Ahora tienen 45 vacas, les dan la tercera parte del pienso que antes, las sacan a pastar y hacen sus propios forrajes y silos (menos mal que no vendieron los prados cuando Serafín, el constructor, les puso 25 millones sobre la mesa, hace dos años). Así los costes por litro han bajado de 39 a 31 pts. En su cooperativa se había acordado ya hace tiem-

po pagar lo mismo a todos los socios (Mari Paz, que es la presidenta, está muy orgullosa de ello), por lo que les siguen pagando el litro a 54 pts. En conjunto les sale más rentable, de hecho es por ello que en este valle muchas explotaciones familiares pequeñas y medianas han conseguido sobrevivir. Los Alonso se han llegado a plantear lo del ecológico, aunque los de la Granja Serrana, que se pasaron hace un par de años, cuentan que no hay mercado y aunque van tirando bastante bien tienen que vender la mitad de la leche como convencional.



...refresco. cola. guaraná.
natural. ecológico. comercio justo...

51% ONG
www.somos51.com

...51% de los beneficios para proyectos solidarios
...el refresco natural de cola con guaraná, zumo de limón
y azúcar ecológico de comercio justo

Información y
suscripciones
93.219.74.77

viureenfamilia
@yahoo.es

Salud,
educación
y ocio



Una revista independent para
madres y padres conscientes.

Ideas para una vida sana y
natural para toda la familia.

La educación ambiental a tu alcance!

BARCELONA SOSTENIBLE
Centre de Recursos

Nil Fabra, 20 baixos
Tel. 93 237 47 43
recursos@mail.bcn.es



[AGENDA 21 BCN]

www.bcn.es/agenda21

Guías de educación ambiental

1. Guia del compostatge
2. Fem biogàs
3. La mobilitat sostenible
4. Propostes senzilles per reduir els residus
5. Guia de l'oficina verda
6. Les Festes més sostenibles
7. L'aigua a la ciutat
8. Menys soroll millor
9. De la ciutat a la natura
10. Posem verdes les associacions
11. Guia de bones pràctiques ambientals sindicals
12. En moto, mou-te Bé
13. Guia per l'estalvi energètic
14. Guia de jardineria sostenible
15. Afegeix un toc de mediambient a la teva acció sindical
16. Ecoproductes a la llar
17. Aprendre del Prestige
18. Guia de l'Alimentació Sostenible
19. Barcelona en Bici
20. Youth X change
21. Guia d'Animals de Companyia
22. Mobilitat més sostenible ciutat més confortable



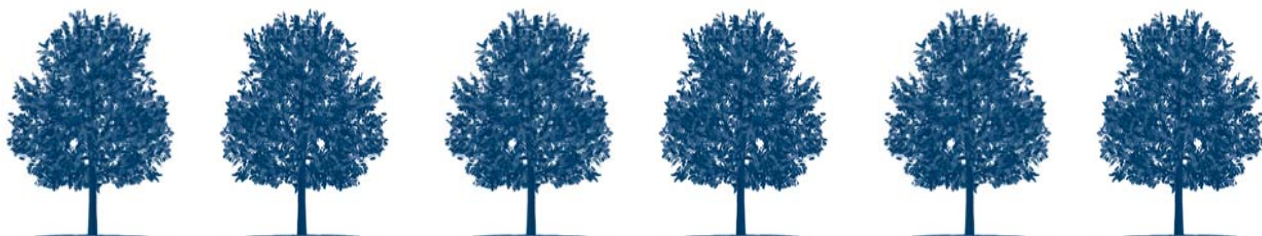
Nueva
guía



Ajuntament de Barcelona

alta rentabilidad +  = **ecodepósito**

por cada ecodepósito plantamos un árbol



ecodepósito Triodos

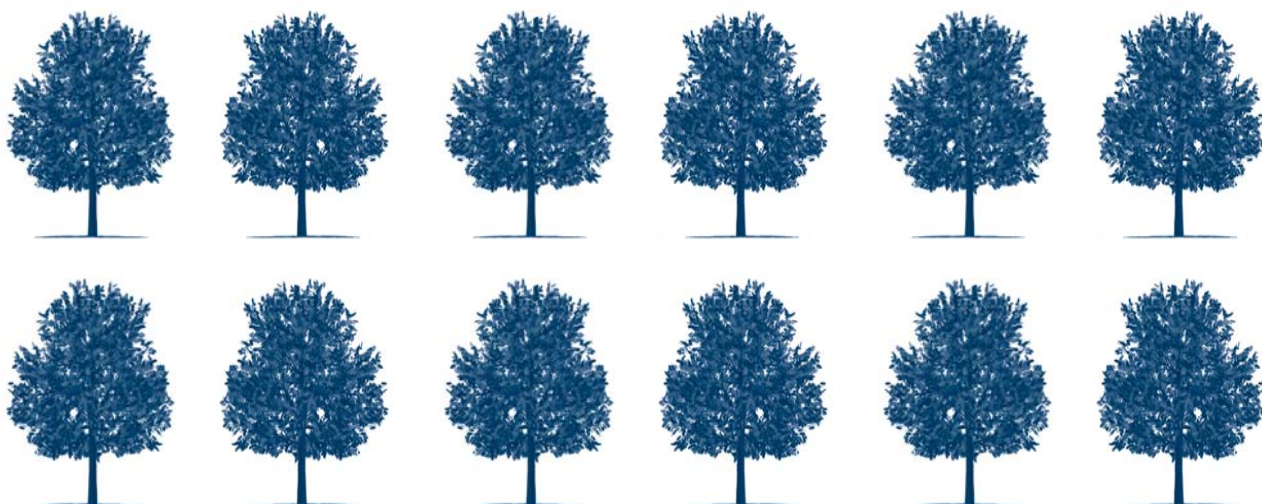
una inversión socialmente responsable, un árbol, un bosque, un futuro...

Triodos Bank, referente de la banca ética europea, lanza el primer depósito en España que ofrece rentabilidad y responsabilidad medioambiental. Al abrir su ecodepósito, Triodos Bank plantará un árbol en su nombre, y a partir de 3.000 € consigue también una suscripción anual a una organización medioambiental. Disponemos también de un ecodepósito Triodos para empresas.

ecodepósito Triodos: imposición a plazo fijo, 2,50% T.A.E.*, a un año, desde 300 € hasta 100.000 €.
Para nuevos clientes y clientes actuales que incrementen su saldo máximo histórico confiado a Triodos Bank.

*Liquidación anual de intereses. T.A.E. calculado para un importe de 300 € a 2.999,99 € a un tipo de interés nominal anual del 2,50%. Para importes iguales o superiores a 3.000 €; T.A.E. 2,91%, calculado para 10.000 € a un tipo nominal anual del 2,50% más una remuneración en especie de 40 € sujeta a la legislación tributaria vigente. Valor equivalente de la suscripción entre 36 € y 42 €.

Infórmese en: **902 360 940** www.triodos.es



Con la participación de:



ECOLOGISTAS
asociación

GREENPEACE



Triodos  Bank

Un banco donde cuenta algo más que el dinero



MADRID
2005

BioCultura

DEL 4 AL 7 DE NOVIEMBRE
PABELLÓN DE CRISTAL
CASA DE CAMPO

feria de las alternativas
y el consumo responsable

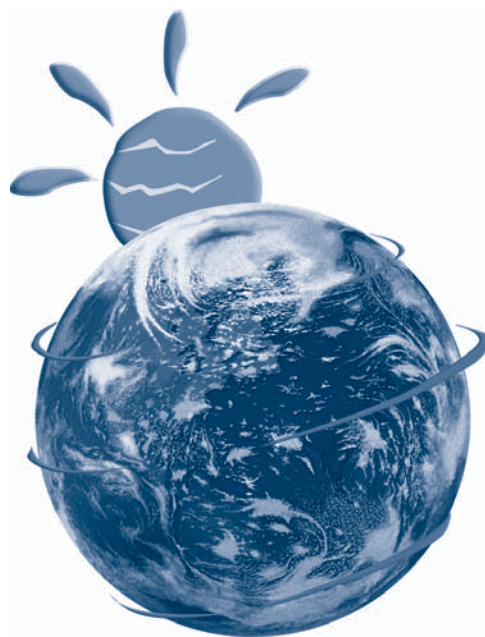
ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA
SALUD • COSMÉTICA
TERAPIAS • HIGIENE
BIOCONSTRUCCIÓN
TURISMO RURAL
ECOLOGÍA • ENERGÍAS

INFORMACIÓN
www.biocultura.org
Tel: 935 800 818 • Fax: 935 801 120
Email: biocultura@vidasana.org
Email prensa: redaccion@vidasana.org

ORGANIZA ASOCIACIÓN VIDA SANA

ecoviure

2 0 0 5



MANRESA, EN EL PALAU FIRAL
DEL 21 AL 23 DE OCTUBRE
ENTRADA LIBRE

Vida ecológica en un mundo sostenible y solidario

www.ecoviure.com
www.firamanresa.com
informacio@ecoviure.com
Tel. Fira Manresa 93 877 63 10

Organiza:



Patrocina:



www.opcions.org