

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DE PROXIMIDAD



*Alegre Segarra, Lidón
Gamoneda Landeta, Susana
Martín Estevez, Montserrat
Martín Estevez, Lourdes
Trullenque Vicario, Juana*

*Trabajo de investigación – Participación cultural activa
Segundo curso, curso 2019-2020*

ÍNDICE:

1.- INTRODUCCIÓN	3
2.-DIVERSOS MOVIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN.....	5
2.1.-KM 0.....	5
2.2.-SLOW FOOD.....	10
2.3.-REAL FOOD.....	12
3.- BANCO DE ALIMENTOS Y DE SEMILLAS.....	13
4.- HUERTOS URBANOS.....	16
5.-REFRANES	19
6.- CONCLUSIÓN.....	20
7.-BIBLIOGRAFIA	22

1.-INTRODUCCIÓN. -

Uno de los mejores placeres reconocidos durante los tiempos es el placer de comer, comer de calidad más que comer en cantidad, comer comida de aquí, cercana, y Km.0.

Esta moda de Slow Food de la que tanto se habla no es mas que reconocer y valorar aquello que nuestra tierra y nuestros labradores han producido o producen. Hay que reivindicar nuestros productos y concienciarnos de lo que se ha perdido, y que puede ser que nunca volvamos a producir, y saber de dónde viene esta moda de productos locales, km.0 o la comida rápida que tan de moda esta.

Hay que consumir, si cabe hacerlo con consciencia, ya que, si no, nuestro planeta no soportará nuestro ritmo de consumo actual. Pero en muchas ocasiones nos encontramos con la contradicción de que lo que se produce aquí no se vende, ni esta bien valorado. Esto habría que cambiarlo, sobre todo si hablamos de productos del campo, frescos o producidos 24 horas antes de llegar a la tienda, con unas garantías de calidad optima y favoreciendo la economía más cercana.

Pero os preguntareis: ¿a qué nos referimos cuando hablamos de Km.0? Un producto Km.0 quiere decir que es fresco y siempre tiene más buen sabor, cualquier cultivo, recolectado y comido, siempre es mejor que otro que viene de lejos. Los supermercados por lo general no suelen indicar la procedencia de los productos y no podemos comparar, tendríamos que exigir que explicaran de donde vienen.

Nuestra geografía es muy diversa, desde el Peñagolosa al Mediterráneo, pasando por sierras, bosques, ríos, barrancos, albuferas, acuíferos, huertos o acequias, son elementos que la conforman. Los barrancos, los trozos de tierra labrados desde la plana y las marjales, hasta las faldas de las montañas y más arriba, representan las señas de identidad de una tradición milenaria, la de los labradores, que está conectada con una tierra rica y fértil que durante muchos años ha servido de sustento a la economía local de muchos de nuestros pueblos y ciudades. Pero a este paisaje se le han sumado otras señas muy diferentes, muestra de la mercantilización que ha padecido el territorio durante décadas, montañas para urbanizaciones y explotadas para cantera, bosques arrasados por incendios, costas consumidas por cimientos y por el turismo desenfrenado, núcleos urbanos masificados o pueblos y tierras abandonados a su suerte por la falta de oportunidades y la transformación a la economía.

En muchas comarcas de nuestro país existe un goteo constante de personas que vuelven a los pueblos con la voluntad de dignificar el territorio y la agricultura autóctona, que arrastra siglos de sabiduría popular. Este éxodo urbano esta protagonizado, sobre todo, por jóvenes con una visión critica de las ciudades como espacios de desarrollo personal y colectivo, tienen el derecho de vivir en espacios sanos, con recursos

naturales y con un impacto ambiental mínimo donde toda actividad humana sea por el beneficio mutuo.

La práctica de la soberanía alimentaria y agroecológica es una manera de luchar y resistir al capitalismo depredador que decide que, como y cuando hemos de comer y que además ahoga el minifundismo, una práctica histórica en el País Valencià, a favor de una agroindustria extensiva y contaminante.

Volver a los pueblos a trabajar las tierras, además de producir alimentos Km.0 es un claro ejemplo de revitalización de la cultura y de la vida en los pueblos, así como del trabajo agrícola y artesano.

Hortalizas disponibles 365 días del año o frutas que atraviesan miles de kilómetros entre diferentes continentes para venderse en grandes superficies. Todo ello, aunque sea muy conveniente para nosotros como consumidores, implica unos costes extras y no necesariamente económicos. Según la Resolución del Parlamento Europeo del 19 de enero del 2012, en producir un kilo de carne de vacuno se utilizan de 5 a 10 toneladas de agua, y para producir un kilo de alimentos, de media, se emiten a la atmosfera 4.5 k. de CO2, teniendo en cuenta la velocidad a la que crece la población, la conservación de nuestro entorno natural y el abastecimiento alimenticio de la población estará en peligro.

Con el fin de proteger el medio ambiente y la necesidad de aportar soluciones para poder diversificar nuevos sitios de trabajo, como consecuencia de la crisis que años atrás nos afectó a todos, empiezan a surgir iniciativas para poder reubicar a los trabajadores que se han visto afectados, siendo varios los proyectos que se empiezan a fraguar.

Encontramos diversas iniciativas con productos locales, cooperativas de consumo o colectivos que editan materiales audiovisuales, como el documental: *La Revolució del Cabàs*, que han conseguido un decreto ley en el País Valencià y que permite la comercialización de la producción tradicional, repercutiendo para bien en la vida de los pueblos y las comarcas y, sobre todo, para la eclosión de la pequeña agricultura.



2.-DIVERSOS MOVIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN. -

A partir de estos planteamientos aparecen proyectos sobre agricultura tradicional, campos de semillas, huertos urbanos, Productos km.0, Sloow Food, Real food, Bancos de semillas.

El objetivo de este trabajo es analizar estos movimientos, su repercusión, justificación y si sus posibles inconvenientes.

2.1.-El Producto Km.0, es garantía de proximidad y calidad autóctona.

Bajo este logotipo podemos encontrar una gran variedad de aceites, vinos, frutas, licores, etc. El consumidor sabe que el genero es de garantía y que se ha cosechado en la zona bajo técnicas de agricultura ecológica.

Al mismo tiempo, para facilitar la comunicación entre productor, comerciante y consumidor final, se crea una plataforma virtual para que todos tengan acceso a la información y poder inscribirse. De hecho, ya son 28 agricultores y 10 elaboradores los que forman parte, así como 25 restaurantes que elaboran sus platos con estos productos.

Otro de los proyectos que continúan en la misma línea son los supermercados KM.0, lo que fomenta la incorporación, tanto de los elaboradores de los alimentos como con los agricultores, mediante la implantación de un modelo basado en una buena formación de futuros trabajadores, una marca local, y la creación de bancos de tierra locales. El aceite del Pla de L'arc y el vino Magnanimus de Vilafamés, los quesos de Almazora, los licores de mandarina o de limón de Nelet de Villarreal, etc. .todos tienen una calidad que los identifica, todos son productos de nuestra tierra y gracias a la marca Productos Km.0, hoy por hoy los podemos identificar como productos de proximidad, fomentando la economía local y ayudando a pequeños productores, que a menudo se ven obligados a competir contra grandes empresas y distribuidoras que imponen precios demasiado bajos.

2.2.-SLOOW FOOD, que significa comida lenta, es el nombre que se le da al movimiento a nivel mundial, pero aquí en Castelló tenemos nuestro grupo impulsor, pues la idea tiene una trayectoria mucho mas antigua e internacional a esta denominación. No obstante, si consideramos necesario saber como surgió este movimiento y que evolución ha tenido y tiene.

- Slow Food arranca en los años 80 en Italia a raíz de una manifestación que tuvo lugar en un futuro emplazamiento de un

MacDonald's en la Plaza de España de Roma. Fundada por Carlo Petrini y por un grupo de activistas que en un principio querían defender las tradiciones regionales, la buena alimentación, el placer gastronómico y adecuar nuestra vida a un ritmo mas lento. Desde 1986 la sede internacional está en la ciudad de Bra, en la región del Piamonte (Italia). Hoy en día esta presente en 160 países, entre los que nos encontramos y tiene el respaldo de más de 100.000 socios. Es una asociación sin ánimo de lucro y el beneficio que se saca de las diferentes actividades repartidas por todo el mundo, se vuelve a invertir, bien en mas actividades o en otras fundaciones. La red Slow Food, tiene dos funciones:

- “FONDAZIONE SLOW FOOD” por la biodiversidad que coordina programas de apoyo a los productos anteriores y que se centra principalmente en los países del hemisferio sur, salvaguardando los alimentos locales y la vida de las personas que allí habitan, implantando modelos de agricultura sostenible.
- Otra de estas agrupaciones es “FUNDACIÓN TIERRA MADRE” que impulsa una red internacional de personas implicadas en esta técnica y que aspira a un sistema agroalimentario bueno, limpio y justo.
- Y la Universidad de Ciencias Gastronómicas que inició su andadura en 2004, siendo la primera Universidad que da un enfoque holístico al estudio de los alimentos, cuyo objetivo es renovar el enfoque y la comprensión de la gastronomía y crear una tipología nueva capaz de vincular el acto de la comida con el de la producción y todas sus fases intermedias.

Después de dos décadas de vida ha evolucionado para aportar una acercamiento global sobre alimentación, que se reconozca la relación que existe entre nuestros alimentos, el planeta, las personas, la política y la cultura .

La filosofía del Slow Fodd aspira a que todos podamos acceder y disfrutar de una comida buena para nosotros, para los productores y respetuosa con el planeta.

Uno de los aspectos del Slow Food se basa en tener nociones de la calidad de los alimentos que consumimos y que viene definida por tres principios interrelacionados: buenos, limpios y justos.

Bueno: alimentación sabrosa y fresca de temporada que satisfaga los sentidos y que forme parte de la cultura local.

Limpios: que la producción y el consumo de esos alimentos no sean perjudiciales ni para el medio ambiente ni para el bienestar animal ni para la salud humana.

Justos: que los precios sean asequibles para los consumidores y que las retribuciones sean justas para los productores.

Gastronómicamente implica que al venderse solo productos de temporada de áreas determinadas se fomente la producción de platos típicos estacionales. Ayuda a la conservación de especies vegetales autóctonas, son productos que no han sido sometidos a tratamientos para retrasar su descomposición y por lo tanto están frescos y naturales. Al ser producidos a pequeña o mediana escala y ser vendidos con la necesidad de muchos menos intermediarios, reducen el desperdicio alimentario. Según datos de la Unión Europea, en Europa se tiran a la basura aproximadamente 89 millones de toneladas de alimentos, lo que aparte de plantear cuestiones éticas, económicas, sociales y nutricionales, tiene repercusión medioambiental. Aun así, deberemos tener en cuenta que proximidad no siempre equivale a un mayor respeto por el medio ambiente o un cultivo ecológico. A veces productos cultivados a más de 100 km. pueden tener menor huella ambiental que los producidos en la puerta de nuestra casa.

La Unión Europea, consciente de las ventajas que ofrece, pide que los Estados miembros estimulen y apoyen esta iniciativa, pudiendo significar que la comida del futuro está más cerca que nunca.

La marca “Slow Food” nace con la finalidad de luchar contra la influencia de la “FAST FOOD” comida rápida, provocada por el ritmo de vida estresante y rápido, no teniendo tiempo de disfrutar de los alimentos, de sus sabores y menos de invertir tiempo para elaborarlos, lo que nos separa de las comidas tradicionales y autóctonas, conduciéndonos a la globalización de los alimentos.

Pero su objetivo de la comida lenta agrupa mucho más, es un cambio de estilo de vida en la forma de entender la gastronomía. Dándole la importancia que realmente le corresponde como historia y cultura de un

pueblo, protegiendo su identidad y diferencias, impulsando el placer unido a los alimentos. Promueve el equilibrio con el ecosistema y la biodiversidad a través de una mejor utilización de los recursos y el compromiso con los agricultores y la forma de producir para conseguir un reparto de los recursos más justo y equilibrado.

La alimentación kilómetro 0, no pretende ser una imposición para los consumidores y mucho menos limitar su dieta a una serie de productos. Más bien busca instaurarse en nuestra conciencia como norma, indagaremos el origen de los productos que adquiramos y escogeremos siempre, a ser posible, los que tengan un origen local, exigiendo las garantías de que cumplan todas las normas sanitarias y ambientales vigentes. Al ser productos de un radio menor a 100 km., no precisan recorrer grandes distancias. Camiones congeladores, aviones, trenes y barcos pueden ser excluidos de la cadena de distribución para llegar al punto final de consumo, produciendo un ahorro considerable de energía necesaria para transportarlos, especialmente de los combustibles fósiles que son los mayores contribuyentes al aumento de la contaminación y la emisión de gases efecto invernadero.

Tampoco precisan de condiciones especiales de envasado, reduciendo el desperdicio final en biodegradables y al conocer su origen garantizamos que cumpla con la normativa vigente en Europa, mucho más estricta en materia medioambiental que la de algunos países actualmente productores.

El activista Tristan Stuart, uno de los líderes contra el desperdicio alimentario global, calculaba que cerca de dos tercios partes de la producción se desperdicia antes de llegar al consumidor por culpa de la cadena de intermediarios.

Normalmente adquirimos muchos de estos productos en forma de materia prima sin tratar, también conocida como alimentos orgánicos, que podemos cocinar nosotros mismos y consumir cuando creamos oportuno, ya sea inmediatamente o tras un periodo de congelación, sobre todo en el caso de las carnes. Con ello ahorramos la inclusión de elementos potenciadores del sabor como azúcares añadidos, espesantes como las grasas hidrogenadas o estabilizantes como el aceite de palma, que no son precisamente saludables, permitiéndonos controlar las sustancias que ingerimos y sortear el sobrepeso y el riesgo cardiovascular.

Al consumir alimentos KM.0, no podremos consumir ciruelas en febrero, ni cerezas en diciembre, las acelgas en julio o las alcachofas en agosto, deberemos regirnos por el calendario de verduras de temporada, lo que nos hará ser conscientes del coste que supone disponer de todo tipo de alimentos todo el año, tal como sucede hoy en día.

Estas limitaciones nos obligaran a agudizar el ingenio y aprender a cocinar los productos de modo que aumentaremos su vida útil, salándolos, congelándolos, en conserva o secándolos. Puede ser una solución que no

solo corrija los impulsos de la globalización neoliberal, sino que también potencie la conservación de nuestros entornos rurales y paisajes agrícolas al facilitar las economías de escala y acordes con la sostenibilidad del ecosistema

Para conseguir estos objetivos, cabe diferenciar en primer lugar “EL ARCA DEL GUSTO”. Donde se catalogan todos los alimentos. Son seleccionados por su singularidad, por ser parte de la cultura, tradiciones o historia de una región, y en muchos casos por asegurar su supervivencia y sean herencia para próximas generaciones, impulsando su consumo.

Lo forman 1519 productos, que a nivel internacional es todo un orgullo, de hechos nosotros, los valencianos, tenemos que sentirnos muy satisfechos porque muchos de ellos son de nuestra tierra.

- De Castelló encontramos el aceite de la Sierra de Espada, del bajo Maestrazgo y el queso de leche cruda de oveja Guirra, también del bajo Maestrazgo. En el País Valencia, *la oveja Guirra, la naranja blanca comuna o el meló det l'any*, son algunos de estos alimentos.
- En segundo lugar, hablaremos de “BALUARTE”, que no se centra únicamente en el producto, si no que su finalidad es asesorar a los productores artesanales, para intentar conservar los métodos de trabajo tradicional y respetuoso con el medio ambiente, pero son dejar de ser viable para el productor. Cuenta con 1600 asociados y 400 productos BALUARTE repartidos por todo el mundo. El queso asturiano de Gamonedo y las alubias de Tolosa, fueron los primeros productos españoles en ser “BALUARTE”.
- Y por último “TUTELADO SLOOW FOOD”, que son productos que, a pesar de no cumplir los criterios a nivel técnico para formar parte de los programas anteriores, si que se han de proteger por su singularidad, y cuentan también con asesoramiento y soporte.

A pesar de que a nivel internacional esta asociación es conocida de hace bastantes años, en España ha vivido diversas crisis. Tuvo un principio muy esperanzador sobre el año 1998, ganando muchos adeptos, pero mas tarde estuvo a punto de desaparecer. Este ciclo se repitió varias veces hasta el año 2002-2003 donde se empezó a formar las bases para una asociación fuerte.

Para poder transmitir la filosofía de Slow Food, sale la iniciativa de los restaurantes Km.0, donde es tan importante el placer de los alimentos, como el respeto a la biodiversidad, medio ambiente y los productos.

Cuenta con una lista de restaurantes y cocineros Km.0, que se puede consultar en las redes sociales. En Castelló, tenemos uno El Pou de Beca en el término de la Vall D'Alba.

Para poder entender el valor que suponer formar parte de esta red "*Restaurante Km.0 Slow Food*," hay que conocer los principales criterios de inclusión. Como mínimo deben tener 5 platos Km.0 al año. Como mínimo tendrá que comprar 5 productos del Arca del Gusto de Slow Food de forma continua, así como tienen que comprar 5 productos locales de menos de 100 km. del restaurante, uno de ellos al menos de verdura.

Pero ¿qué es un plato Km.0?, aquí es donde radica la dificultad y el compromiso del restaurante, ya que el 40% del plato se tiene que elaborar con productos de procedencia local, y el otro 60% con ingredientes del Arca del Gusto, Baluarte, Tutelado, Slow Food o certificado ecológico, estando prohibido utilizar transgénicos o animales alimentados con ellos.

2.3.-Real Food o Realfooding es un movimiento que está relacionado con el hábito de comer alimentos naturales y eliminar de nuestra comida los ultraprocesados ya que tienen un alto contenido en sal, grasas polisaturadas, excipientes, conservantes etc... en definitiva comer "comida real" es el derecho a una alimentación saludable. Según el Real food es aquella que incluso estando procesada tiene menos de cinco ingredientes y uno de ellos es el propio alimento, por ejemplo: un bote de legumbres a estos se les llama buenos procesados y también están incluidos lo congelados. Pero además del riesgo para nuestra salud de los ultraprocesados dejan huella ecológica por la producción de envases de un solo uso y el uso plástico contaminantes. Nos encontramos en el siglo XXI con enfermedades crónicas: sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades autoinmunes, diabetes tipo 2, cáncer de colón etc... que están íntimamente relacionadas con la alimentación, todas ellas parece que tengan algo en común que es la alimentación con productos procesados.

La comida real no se trata de dietas ni se enfoca en calorías, la comida real se cocina y se disfruta. Atención pues, a los refrescos, azúcares, alimentos con etiquetas bajo en grasa, o 0% materia grasa, aceites refinados, aditivos y sal.

3.-BANCO DE ALIMENTOS Y SEMILLAS. -

Es necesario reconocer que el planeta en el que vivimos está cambiando y que preservar la fauna, flora, las semillas de todo tipo de alimentos para el ser humano es condición imprescindible ante un posible cataclismo mundial, por esta causa desde hace ya bastantes años se crearon los Bancos de Semillas de los cuales hablaremos a continuación. Por extraño que nos pueda sonar hoy en día, todo se compra y todo se vende, hasta los plántones de cualquier variedad, híbridos y semillas de plantas de extraña procedencia. No hace muchos años, este mercado era imposible ya que desde los principios de la agricultura, los seres humanos han guardado sus semillas para consumirlas o bien para sembrarlas la próxima temporada. De esta manera, con el paso del tiempo, cada territorio ha ido seleccionando las mejores variedades que más se adaptaban a su medio, arreglo a la climatología, el tipo de tierra o las necesidades de consumo.

Se trataba de variedades rústicas muy resistentes a plagas o enfermedades y que se podían conservar hasta el año siguiente sin problemas. Estas características fueron las que pusieron en peligro su conservación, ya que chocaban con la agricultura moderna, química, industrializada con números intermediarios, gobernada por lo general por empresas por arriba de los intereses de los consumidores, hasta el punto de que se llegó hasta penalizar a los conservadores tradicionales de semillas, lo que supuso una pérdida muy importante por la diversidad de nuestro planeta. Ha sido de esta manera como empresas químicas se han enriquecido a costa del sector agrario, fertilizantes, insecticidas, medicamentos, etc., todos productos para luchar contra plagas y que en muchos casos son de dudosa efectividad, de precios muy altos. Estas empresas saben que se puede hacer una agricultura sin fertilizantes químicos, sin insecticidas, pero también saben que si consiguen prohibir e intercambiar semillas tradicionales, el negocio les saldría redondo.

Negocio y dinero por encima de la destrucción de ecosistemas naturales muy valiosos, por encima de provocar la erosión del suelo agrícola y natural, por encima de los labradores que nos suministraron su materia prima y por encima de la cultura y del entorno.

Frente a esta situación de destrucción ha ido apareciendo gente contraria que ha sentido la necesidad de tomar de los recursos de cada zona las variedades tradicionales que suponen una riqueza inestimable que juntamente con los conocimientos de los labradores, proporcionan un tesoro que tenemos la obligación de conservar y mejorar para así garantizar la seguridad alimentaria, el equilibrio ecológico y la riqueza culinaria y

cultural de cada pueblo.

Así nacieron los bancos de semillas y el movimiento a favor de su intercambio.

Un banco de semillas o de germoplasma, es un lugar destinado a la conservación de la diversidad genética de los cultivos y sus especies relacionadas. En muchos casos no se conservan semillas sino otros propágulos como tubérculos o raíces debido a que el cultivo en cuestión se multiplica solo asexualmente.

La conservación de las semillas se realiza a bajas temperaturas, de modo de mantener por muchos años una adecuada viabilidad de estas.

Físicamente un banco consiste en un gran depósito de sobres de semillas conservadas a bajas temperaturas. Las razones del almacenamiento son variadas. En caso de los cultivos destinados a alimento, muchas plantas útiles que se han desarrollado durante siglos ya no se utilizan para la producción agrícola y son cada vez más raras, por lo que se hace imprescindible conservarlas antes de su completa desaparición. Su almacenamiento también las protege contra eventos como los desastres naturales, brotes de enfermedades o las guerras.

Hay cerca de 6 millones de muestras de una población de plantas en particular, almacenadas como semillas en 1300 bancos de germoplasma en todo el mundo, representando una pequeñísima fracción de la biodiversidad del mundo, ya que muchas regiones del planeta no han sido totalmente exploradas para coleccionar recursos genéticos.

Hay bancos que disponen de acceso libre al material fitogenético almacenado, como en el caso de la Red de Bancos de Germoplasma Chileno.

Las semillas se conservan dentro del banco, se cosechan y se secan hasta un contenido de humedad del 5%, una vez realizado el proceso de desecación, se almacenan en congeladores a -18 grados o menos, y como las semillas, por el tiempo, pierden su viabilidad, tienen que ser periódicamente sembradas y recolectar de frescas.

En todo el mundo hay unos 1.500 bancos de semillas, entre los más destacables el de:

1. SVALBARD GLOBAL SEED VAULT, esta en una isla al norte de Noruega cerca ya del Polo Norte conocida como “la bóveda de Semillas“, inaugurada en 2008 se guardan a modo de copia de

seguridad el contenido de 1.750 bancos de semillas de todo el planeta, en caso de catástrofe Svalbard sería la salvación para reconstruir la vegetación gracias a las 4.500 de plantas terrestres almacenadas. El almacenamiento de semillas se sitúa a 131 metros sobre el nivel del mar y bajo una montaña de piedra arenisca, entre capas de roca que cuenta entre cuarenta y sesenta metros de espesor y tiene una espesa capa de permafrost, lo que mantiene y garantiza una temperatura estable entre -3 y -4 ° C además el área de almacenamiento tiene un sistema de enfriamiento adicional que permite bajar la temperatura a -18°C. En definitiva, es una instalación de almacenamiento a la que solo las organizaciones que tienen depositadas semillas pueden acceder, con fuertes medidas de seguridad en todo el complejo. Actualmente alberga unas 840.000 muestras, pero tiene capacidad para almacenar hasta 4.5 millones de muestras. Sin embargo, debido al cambio climático el permafrost está desapareciendo y pone en peligro el banco de semillas.

2. En el sur de Londres hay otro banco de semillas de referencia en todo el plantea es el MILLENIUM SEED BAN, situado en Wakehurst. Además de preservar las plantas en peligro de extinción, aloja también plantas que cuya existencia no peligran. 80 países están asociados a este banco y ha recogido 34.088 especies de plantas silvestres es un total del 13% del total mundial y su objetivo es llegar al 25% en 2020.
3. Banco de plantas australiano también llamado **Jardín Botánico australiano**, está especializado en investigar y conservar especies nativas de plantas australianas y utiliza métodos de conservación tradicionales, conservar y cultivar plantas a partir de pequeñas piezas de tejido vegetal. En este banco hay más de 10.000 colecciones de semillas de origen silvestre, llegando a 100 millones de semillas individuales q pertenecen a 4.669 especies, la mayoría recogidas en Nueva Gales del Sur, donde hay más de 600 especies de plantas en extinción.
4. **Camino Verde** con sede en EE. UU., pero trabaja en la Amazonía peruana, donde ha plantado mas de 250 especies de árboles. Se centra sobre todo en la preservación de árboles utilizados en medicina, alimentación o artesanía, su proyecto lo basa en la siembra y protección de esos árboles para futuras campañas de deforestación. Así mismo colabora con la agricultura de subsistencia de Perú y da información y capacitación en agrosilvicultura sostenible.

5. **ARVDC. Centro mundial de Vegetales en Taiwan** desarrolla y enseña métodos de cultivo eficaces para aumentar el rendimiento de los cultivos, en la actualidad ha distribuido 600mil muestras de semillas a mas de 180 países y entre el inventario de sus germoplasmas hay mas de 59.500 variedades recolectadas en 156 países. Su misión mejorar la nutrición mundial, la eliminación de la pobreza y el hambre en el mundo a través de mejorar las prácticas agrícolas.

6. **Navdanya en India Granja de conservación de la Biodiversidad** su nombre en hindi significa nueve semillas fundada por el científico Dr. Vandana Shiva su misión era preservar la agricultura natural de su país, así como alejar de las explotaciones las semillas endémicas de la India. Este banco guarda semillas en peligro de extinción y se dedican a investigar la agricultura sostenible. Se han establecido 111 bancos de semillas comunitarias en todo el país y a dar formación a los agricultores. Dispone de mas de 5.000 semillas de distintos cultivos siendo el objetivo la preservación de alimentos básicos como el arroz, alubias, cereales o plantas medicinales.

7. En España en **Banco de Germoplasma Vegetal de la Universidad Politécnica de Madrid**, fue fundada en 1966 por el Profesor Cesar Gómez Campo, plenamente reconocida a nivel mundial, alberga semillas procedentes de mas de 30 países y conserva más de 4.000 muestras de simientes.

Fue el primer banco que empezó a funcionar en España y el primero a nivel mundial que conservó semillas de especies silvestres. Conserva especies silvestres endémicas y amenazadas de la península ibérica. Utiliza tres métodos de conservación:

- Banco de semillas
- Colección in vitro
- Colección de campo

Actualmente conserva alrededor de 10.000 accesiones de semillas de 3.500 especies distintas. Una característica de este Banco es que está dentro de un departamento universitario lo hace que tenga actividad investigadora intensa y continua, el material conservado ha sido utilizado para la realización de numerosos estudios sobre caracterización y condiciones técnicas de preservación de semillas.

4.-HUERTOS URBANOS

Otra alternativa para consumir productos naturales son los huertos urbanos y sociales. Hasta finales del siglo XX en el mundo agrícola era habitual que con estrechar las manos se cerrasen cualquier tipo de trato. Por tanto, si por ejemplo, un agricultor quería conseguir una parcela de tierra para sus cultivos, solo tenía que ponerse en contacto con un propietario, ponerse de acuerdo y cultivarlo. Actualmente nos encontramos en una situación muy diferente, ya que el abandono de tierras por parte de los propietarios se ha acelerado a causa de la falta de rentabilidad y el envejecimiento de los agricultores, que, junto con la falta de renovación e interés por parte de los jóvenes, ha traído el incremento constante de parcelas sin cultivar.

Por otra parte, hay un cierto movimiento de personas interesadas en cultivar en pequeñas parcelas para autoconsumo, como jubilados jóvenes o familias interesadas en el ecologismo y el medio ambiente, y algunos agricultores ecologistas o no, que desean incorporarse a la actividad, pero que no son propietarios agrícolas, y que pueden optar a parcelas municipales de huertos urbanos.

La agricultura urbana no es una moda, viene para quedarse, es una revolución. Empezó a principios del siglo XIX. En países como Gran Bretaña, Alemania o Francia las autoridades locales y las grandes fábricas se vieron obligados a ofrecer terrenos a los trabajadores para completar sus recursos y mejorar las condiciones de vida en los barrios obreros. En Gran Bretaña las leyes regulaban los huertos, obligaban a la iglesia y a las autoridades locales a proporcionar a los obreros terrenos para cultivar, pero se tuvieron que establecer unas medidas para evitar que los huertos se convirtieran en una alternativa al trabajo asalariado, controlando la extensión del huerto, el tiempo de dedicación en él y prohibiendo la venta de la producción, por lo que sólo se destinaba al autoconsumo.

Durante la primera y segunda guerra mundial, en las ciudades mas importantes del Reino Unido, Estados Unidos y Canadá, se utilizaban para suministrar alimentos a los ciudadanos en los periodos de escasez por falta de suministro

Con la finalidad de concienciar y educar a los ciudadanos en el cultivo de huertos urbanos se editaron boletines educativos, programas de radio y películas formativas, donde se explicaba como preparar los terrenos y cultivar, como alimentar a los cerdos o a las gallinas con los restos de comida o las mejores recetas para aprovechar al máximo los alimentos.

En los años 70 vuelven a surgir los huertos urbanos, pero la razón no era tanto por la necesidad de alimentos, sino la necesidad de responder al sistema que estaban impulsados por movimientos ecologistas que buscaban

una forma de autogestión, la integración de grupos sociales excluidos y el desarrollo de comunidades.

Se calcula que hoy en día hay cerca de 800 millones de personas involucradas en agricultura urbana. En Argentina en la actualidad hay 800 huertos comunales que apoyan directamente a 10.000 familias, beneficiando a 40.000 personas.

En Europa, Polonia es el país con más metros cuadrados de agricultura urbana por habitante, seguida por Escandinavia, y Alemania, estando España muy lejos de ellos. En España el número de huertos supera los 15.000 repartidos por 300 municipios y con más de 1.500.000 metros cuadrados y 150 hectáreas.

Cada vez son más las personas que participan de un huerto o de un espacio verde, siendo una vía de contacto con la naturaleza y que aportan beneficios educacionales, sociales y terapéuticos.

Fomentan la participación ciudadana en la educación ambiental y el desarrollo sostenible de la ciudad, se aprenden técnicas ecológicas del cultivo, facilitan el contacto directo y la manipulación de los elementos con la tierra, el agua y las especies, proporcionando una experiencia enriquecedora y se adquieren unos valores ambientales aumentando el interés y la preocupación por conservar la biodiversidad y el hábitat natural, así como conocer las variedades autóctonas.



Los huertos urbanos suelen ser de titularidad municipal con el objetivo de poder llevar a término proyectos de desarrollo comunitario entre la población común con alto grado de vulnerabilidad social acreditada, parados de larga duración que no perciben ayudas o que si las reciben son mediocres, mujeres víctimas de violencia de género, población excluida ha obtenido el tercer grado, jóvenes en busca de su primer trabajo que abandonaron los estudios, personas con diversidad funcional,

pensionistas con rentas bajas, familias numerosas, familias castigadas por la crisis y que obtienen ayudas, personas que viven en soledad y buscan relacionarse con los demás, etc.

Hay que tener en cuenta que estos huertos han servido y sirven para que muchas familias hayan podido conseguir alimentos frescos y ser autosuficientes, incrementando su propia estima.

5.- REFRANES

El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.
Come bien, bebe mejor, mea claro, peate fuerte y cagate en la muerte.
Una manzana cada día, de medico te ahorraría.
Tertulia, zapato y buena alimentación por tu corazón.
Si bien cómo y mejor duermo, no estoy enfermo.
La mejor medicina, la buena comida.
Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
Comer verdura es cordura.
Las espinacas a sacas.
Aceite y vino, bálsamo divino.
Con huerta y verduras, alejas la sepultura.
Zumo de limón, zumo de bendición.
Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate.
Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas.
Naranja y granada antes que nada.
El aceite de olivar espanta el riesgo cardiovascular.
Ajo, cebolla y salmón, y aléjate de la inyección.
Quien bien come y mejor bebe, la muerte no se atreve.

6.-CONCLUSIONES. -

Por lo que se refiere a las variedades de semillas que cabe conservar como las variedades tradicionales, locales o autóctonas, de lo que principalmente se trata es de conservar semillas con características comunes, que han sido mejoradas por los labradores de una zona determinada, adaptadas perfectamente a las condiciones de cada territorio. Nuestro mundo y nuestra tierra son demasiado bonitos para estar en manos de multinacionales y gobiernos al servicio de empresas químicas, multinacionales, etc. Ha sido siempre el labrador quien ha conservado nuestra biodiversidad agraria y cultural. En el País Valencià en el año 2007 nació “Semillas de aquí” para la promoción y conservación de la biodiversidad agraria del País Valencià, un colectivo de gente que tomo conciencia del peligro que suponía que las producciones y los mercados alimentarios sean cada vez más uniformes. Slow Food siempre ha trabajado en el tema de las semillas, muy pocas personas saben como obtener semillas nuevas sin comprarlas, solo recolectando de las que producen en su huerto.

Ya no encontramos variedades antiguas y las que quedan mueren abandonadas en un armario o dentro de botes de cristal. Nuestros mayores se van y con ellos una gran parte de conocimientos de un valor incalculable.

Cierto es, que, desde hace algún tiempo, nos estamos acostumbrando a que cada vez hay mas personas que compran comida ecológica, que buscan una alimentación más sana alejándose de la globalización. Palabras como transgénica o huerto urbano, forman parte de nuestro vocabulario y mirar las etiquetas de los alimentos y su procedencia es un acto habitual al comprar. Se cumplen ya más de 10 años desde que se conoció el escándalo de las hipotecas en los Estados Unidos, que provocó una de las mayores crisis sociales, económicas y culturales de la civilización humana a escala global y en nuestro caso la crisis del 2008, seguimos inmersos en una crisis multidimensional, ecológica, energética, económica, social y cultural que ha generado una seria fractura social, con una sociedad que camina a dos velocidades, la de los ricos, que no paran de crecer, y la de los pobres que no paran de aumentar. La práctica de la agricultura ha contribuido a una mejor calidad de vida de las personas y en el caso de las familias con riesgo de exclusión social a las que se les ha sido asignada una de estas parcelas, obtienen beneficios, ya que la práctica agrícola beneficia la salud por el ejercicio físico y mejoran sus relaciones sociales.

Siempre defenderemos la importancia de la consciencia en el consumo, somos lo que comemos, somos lo que cultivamos y también hemos de ser lo que queremos ser, un pueblo orgulloso del pasado y heredero de labradores que quieren la tierra.



7.- BIBLIOGRAFÍA. -

Webgrafía :

*(artículo JMP Villamil);
<http://mapama.gob.es>.*

<http://labrijulaverde.com> (LBV Magazines cultural Independiente. Ecología 1 de junio 2015; Victor R. Villar Ciencia naturaleza 27 feb.2008);

<http://muyinteresante.es>;

<http://bancodegermoplasma.upm.es> (departamento de Biotecnología y Biología Vegetal de la UPM, ingeniería Agrónoma, Alimentaria y de Biosistemas)

www.unisgt.it

wwwslowfood.com.semillas Silvia Cieriani

<https://slowfood.com>

<https://elcomidista.elpais.com/el-comidista-2019/07/09> Mikel López Iturriaga y su equipo.

<https://realfooding.com/aarticulo/que-es-comida-real/>

Tramussos d’Africa n^a de registre CS119-2018