

Notas de la conferencia (en frances)
"Una comida para nuestra salud, la del planeta y la de todos sus habitantes"
por Daniel Cauchy, 24 de abril 2009
para "Nouvelles Alternatives"
(<http://www.nouvelles-alternatives.be/alimentation-ecologie-ecosystemique>)

Los retos que ahora amenazan la vida en el planeta y la humanidad están relacionados, y eso en todos los niveles. Por eso es importante de tratarlos de manera sistémica, en lugar de tratar de resolver cada uno de ellos independientemente de la existencia de los demás.

Porque estos problemas dependen unos de otros, son intrincados entre sí. Y resolver solo uno de ellos equivale a tirar los hilos de una bola de nudos apretándolos.

Para ilustrar esto, Daniel Cauchy nos da el ejemplo de los alimentos "milagros" por los cuales nos ensalzan los beneficios aquí y allá. Él los llama alimentos-probetas, porque el alimento es analizado fuera de su contexto, es decir, fuera de nuestra dieta, de otros factores que influyen nuestra salud, y también de la naturaleza en general, de la cadena alimentaria, sino también del modo de cultura, del origen y del transporte, de los hombres que los producen, etc.

Algunos científicos en el laboratorio muestran que la mango, por ejemplo, es un alimento milagroso, porque contiene micro-nutrientes que ayudan a mantener el equilibrio de la salud en los seres humanos.

Ya la idea de promover sistemáticamente la alimentación con alimentos no locales, que nunca fueron parte de la dieta de una población dada, falta de sentido común. Pero si realmente tenía que aplicar esto a gran escala, aunque sólo sea por Bélgica, requeriría para producir, en una tierra lejana, 10 millones de mangos semanal o mensual. ¿Qué región del mundo sería elegida para hacernos este servicio? ¿Y cuántos aeropuertos deberían ser construidos para importar millones de toneladas de fruta, sólo para el pueblo de Bélgica?

Si esta idea destinada a ser constructiva para la salud de todos - de una manera más amplia y más realista - nos damos cuenta que la propuesta no tiene sentido.

El modelo alimentario actual es un reflejo del resto de la sociedad: está en crisis. Y no es una pequeña crisis temporal. La cuestión es en realidad: ¿Qué vamos a poder comer en un par de años?

Si uno mira la evolución histórica, los últimos dos siglos, el modelo agrícola en nuestros países, vemos esto:

En el siglo 19: el agricultor trabaja con herramientas mecánicas y un caballo. Su trabajo, la tierra, el sol y el agua, traen en su totalidad, la producción de alimentos que se pueden traducir en calorías. No necesita casi otros ingredientes o dispositivo técnico, La granja es un productor de energía, de calorías alimentarias.

Después de la guerra 40-45: la agricultura y la ganadería es más mecanizada, con el uso del petróleo. Esta vez, para 8 calorías alimentarias producidas, una caloría fósil era necesaria.

Actualmente en la agricultura industrializada: se utiliza un promedio de 10 calorías fósiles para producir una sola caloría alimentaria.

Pero esta desproporción no se termina allí. Teniendo en cuenta los combustibles fósiles utilizados en el transporte, la refrigeración, la cocina y otras manipulaciones que se utilizan actualmente por la comida en fin que el alimento llega en el plato, obtenemos entonces un promedio de 40 calorías fósiles utilizadas para una sola caloría alimentaria.

Todavía peor, en el caso de la carne, para una caloría de carne de vacuno "industrial" se necesitan 76 calorías fósiles.

Y solo hablamos de producción alimentaria.

Pero se debe hablar también del empobrecimiento de tierras agrícolas que se produce en paralelo.

Actualmente se empobrecen 18 veces más rápido que sus capacidades para regenerarse. En otras palabras, por ejemplo, un año de cultivo de remolacha requiere entre 10 y 100 años a la tierra para

recuperar su fertilidad. Sin embargo, se cultivan otra vez remolachas en la misma tierra, de un año al otro. De hecho, esto es posible gracias al uso masivo de abono. Y el abono se produce, una vez más, a base de petróleo.

Una tierra agrícola, sujeta a este tipo de explotación, pierde entre 6 a 18 toneladas de suelo por cada tonelada de alimentos producidos.

Las piedras de la tierra, naturalmente, tienden a ser cubiertas por ella. Sin embargo, los agricultores actualmente tienen que recoger anualmente las piedras en sus tierras, porque los cultivos sucesivos resultan en pérdidas importantes de suelo.

Otro aspecto del problema, poco conocido por el público: el riego.

Actualmente, China cultiva su tierra pasivamente y para eso saca el agua subterránea de su suelo. Estos incluyen, por una parte importante las aguas subterráneas fósiles (que no se renuevan, como en nuestros países (como Bélgica), a través de la escorrentía del agua de lluvia). El gobierno chino sabe que la agricultura intensiva está condenada. Para superar esta situación, China está adquiriendo miles de hectáreas de tierras agrícolas en todo el mundo.

Estamos, de manera indirecta, en la misma situación. En Bélgica, el 60% de nuestra verdura es importada. También dependemos de las importaciones por un 60% por todos nuestros productos.

En cuanto al consumo de agua, cada belga usa en promedio 106 litros de agua al día en su vida diaria. Si se tiene en cuenta el consumo indirecto, es decir, el agua utilizada en la industria, los servicios públicos, etc, cada Belga utiliza (en promedio) 1.000 litros de agua por día.

Para estar completo, y también tener en cuenta los diferentes productos importados, incluyendo la comida, todos los belgas indirectamente consumen 5.000 litros de agua por día.

Porque se debe saber que la "producción" de un kilo de carne de vacuno, por ejemplo, requiere entre 20.000 y 250.000 litros de agua (las cifras varían dependiendo de las fuentes), y 10 kg de cereales.

No es, por supuesto, el agua del abrevadero, sino también el agua necesaria por la producción de cereales (proteínas) que van a alimentar al animal. Y por el lugar de producción de estos cereales, una pérdida fenomenal puede ocurrir. En países del sur de Europa, por ejemplo, los campos pueden ser regados con cantidades astronómicas de agua, pero sólo el 3% de esta agua es absorbida por las plantas.

No podemos imaginar las cifras relativas a campos de frijoles cultivados en las regiones más cálidas de Kenya o Egipto. Y eso sin tener cuenta que vienen en avión, mismo durante todo el invierno.

Hay escasez de agua en casi todas partes, según los especialistas la mitad de la población de la tierra vive en zonas donde las aguas subterráneas se agotan, y sin embargo, cada uno sigue a ver sólo su metro cuadrado de tierra.

En Grecia, Palestina y Egipto, por ejemplo, las capas freáticas están tan explotadas que se convierten saladas, ya que poco a poco, se infiltra el agua de mar. Y así la tierra regada por el agua salada, se convierte con el tiempo en desiertos. Círculo vicioso. Más de la mitad de la población mundial vive en países donde las capas freáticas se secan.

Si uno mira el lado humano, a nivel mundial, la situación es igualmente catastrófica. En 2007, había 854 millones de personas en un estado de hambruna. Actualmente (primavera 2009), son 976 millones. Podemos añadir que alrededor de mil millones de personas están mal nutridas. Eso significa que tienen suficiente para comer en cantidad, pero es la cualidad que le falta: carecen de ciertos nutrientes, y esto se traduce en un precario estado de salud para la mayoría, la enfermedad para muchos, y la muerte en el corto plazo para algunos.

A esto se suman, sin embargo, aproximadamente mil millones de personas que viven en la pobreza absoluta, es decir, con menos de dos dólares al día. Y cada vez es peor.

Nuestro estilo alimentario es realmente absurdo. Esto es lo que se puede decir:

"El presupuesto que se gasta en alimentos ha disminuido dramáticamente en nuestras regiones prósperas y es por lo menos 15% del ingreso familiar en promedio (cifras de 2008 – Bélgica)." (1)

"78% de las tierras agrícolas se destina a alimentar a decenas de millones de personas más ricas ..."

(2)

"A escala mundial, el ganado representa el 60% de la producción de granos."(2) "La élite intelectual en los países desarrollados se preocupa de la superpoblación en el mundo, pero siempre se olvida un hecho: la superpoblación real es el de la ganadería." - Jeremy Rifkin, economista.

En promedio, se encuentra 280 gr/día/persona de carne en la comida diaria belga.

"Vandana Shiva considera la superficie agrícola europea escondida en el 'Sur' de 7 veces la superficie agrícola de Europa." (1)

"Nuestra comida ha viajado 2500 km en promedio!" (1)

Más "La diferencia en la rentabilidad por trabajador entre los pequeños agricultores en el Sur y la empresa agrícola moderna es actualmente 1 a 1000!" (1)

"El avance maravilloso, es de hecho, el resultado de un robo masivo." (1)

"El juego del liberalismo es un juego de suma cero: lo que unos ganan otros pierden." (1)

Para obtener más información, consulte el juego del hilo (en francés) : <http://quinoa.be/Jeu-de-la-ficelle> creado por Daniel Cauchy.

En particular de la página 13 a la página 83 del documento pdf del juego:

http://quinoa.be/IMG/pdf/SC-ficelle_farde-2.pdf

En definitiva, casi la mitad de la humanidad está viviendo una crisis alimentaria. Esto se refiere principalmente a la población de los países del sur o, recientemente llamada: "países en desarrollo". Pero el fenómeno se está extendiendo y comienza a afectar a las personas económicamente y culturalmente desfavorecidas en los países occidentalizados. La comida barata no falta, pero su calidad daña la salud. En los segmentos de la población favorecida, se compra productos frescos, que no son preparados. Por el contrario, la comida que se ofrece en los hard discounts es como los nuggets, por ejemplo: la cantidad de carne es baja, se añade el pan rallado y sobre todo grasas, ingredientes que son mucho más baratos. Sin embargo, dichos alimentos conduce a largo plazo, a la obesidad, a la diabetes tipo II, a enfermedades cardiovasculares, entre otros. La diferencia de peso entre las clases sociales desfavorecidas o no, varía de 10 a 15 kilo. La diferencia en la longevidad también es un hecho establecido. La vida es mas corta en los segmentos sociales más desfavorecidos.

(3)

Otra indicio catastrófico es el fenómeno actual de la desaparición de las abejas por miles de millones. Por regiones, medimos una disminución en su número del 60 al 90%. En estados como California, importan miles de colmenas para hacer posible la polinización de árboles frutales (entre otros).

Es extremadamente difícil de erradicar el fenómeno porque los factores de desaparición de estas poblaciones son múltiples. "75% de los cultivos que alimentan la humanidad y el 35% de la producción de alimentos dependen de los polinizadores!" (4)

Einstein dijo: "Si la abeja desapareciera de la faz de la tierra, el hombre tendría sólo cuatro años de vida, si no hay polinización, no hay más hierba, ni animales, ni seres humanos."

En sus artículos (1) (4), Daniel Cauchy también menciona la pérdida actual de la biodiversidad.

"La FAO estima que Europa ya ha perdido el 90% de sus variedades de verduras, recuerde que los miles de variedades de manzanas y peras francesas se reducen a una docena, que es el mismo para los cereales." (4)

Nuestra manera de comer es también responsable de la desaparición de los campesinos. A nivel mundial, 50 millones de ellos desaparecen cada año. Francia perdió en 50 años el 92% de sus agricultores.

Y, por último, todo esto está relacionado con el calentamiento global del planeta: "Recuerda que la agricultura es responsable del 25 al 30% (según los autores) de las emisiones de gases de efecto invernadero, y la pérdida del 1% de materia orgánica del suelo libera 20 toneladas de CO2 por

hectárea."(4)

Así que estamos realmente en un callejón sin salida social y ambiental.

Una posible alternativa para cambiar esta tendencia es la vuelta a los productos locales, dejando el papel de los consumidores, es decir, la participación personal y financiera en una relación de confianza con un hortelano, productor, para garantizar la sostenibilidad de su negocio, y esto a través de la creación de cooperativas locales.

En efecto, seguir comprando productos orgánicos, locales, etc. en los supermercados, en las tiendas de alimentos orgánicos o en los mercados, persiste en una política de "consumo", cuando el productor no tiene la garantía que pueda sobrevivir a largo plazo.

En Bélgica, la cuota de la producción orgánica en la agricultura es sólo el 3% (frente al 18% en Italia, por ejemplo).

Usted debe saber que en Walonia (aproximadamente 3,5 millones de habitantes), sólo hay 40 hortelanos orgánicos (2009). Si nos damos cuenta de que pueden proveer las verduras para alrededor de 200 familias cada uno, estamos lejos de ser capaz de alimentar a toda la población. Además, el 76% de las tierras agrícolas se destinan a la alimentación del ganado.

Por eso no es posible preconizar los alimentos orgánicos y locales para todos a través de los canales tradicionales, es esencial de crear nuevas alternativas a través de cooperativas.

La mayoría de las asociaciones ambientales y de las instituciones, sin embargo, mantengan ese lenguaje, y es simplemente incoherente.

No es creíble. Es necesario que los ciudadanos se solidaricen, que creen cooperativas, y que acepten involucrarse en ciertas épocas del año cuando el hortelano y su personal no pueden garantizar la cosecha sin ayuda. En este contexto, el modelo cooperativo implica que cada miembro tome los riesgos también.

El doble discurso es también parte de la educación de nuestros hijos, cuando preconizamos, a veces, una nutrición correcta y equilibrada, criticando los caramelos, dulces, alimentos fritos, mientras que el entorno del niño lo llama sin parra por el consumo de estos productos, a través de máquinas expendedoras, de los supermercados, de los anuncios que lo rodean por todas partes.

Enseñar durante una hora al año la dietética en las escuelas, mientras que se somete los niños a una presión continua a comer poco saludable, es un discurso esquizoide.

¿Según Qué criterios elegir los alimentos que llegan en nuestro plato?

1/ Local

La distancia de la producción es relativa para cada uno: 50 - 100 - 250 km. Todavía se debe hacer la diferencia entre transporte en avión, tren, camión o barco. El buque consume y contamina entre 100 y 300 veces menos que el avión. El camión consume y contamina entre uno y ocho veces menos que el avión. (5 *) (6 *)

Cuando los alimentos están producidos en la cooperativa a la que se pertenece, esas preguntas no surgen.

2 / Costos

Esto implica explícitamente: alimentos de temporada.

Para congelar los alimentos (en una cadena industrial), se hace a -40 ° Celsius (o -40° Fahrenheit), luego se aumenta la temperatura a -18 °C (0,4°F) . Para una conservación promedia de 6 meses, un caloría alimentaria congelada requiere un promedio de 12 calorías fósiles.

3 / Campesino

El objetivo es revalorizar la producción artesanal, en frente de la industria.

4 / Orgánica

Esto significa mucho más que la prohibición del uso de pesticidas y fertilizantes químicos. Es

importante que el suelo se mantiene con vida, no sólo por lo que se cultiva, sino para la preservación de la tierra su misma.

Por ejemplo, una tierra de un campo de cereales que se cultiva químicamente, en un período de lluvia, absorbe 1 mm de agua por hora, el resto del agua se escurra de la superficie a otros lugares.

Un terreno forestal puede absorber hasta 150 mm de agua por hora.

Cuanto más se empobrece el suelo, más se crea erosión, riesgos de deslizamientos de tierra y riesgos de inundación.

La riqueza del suelo, es entre otros relacionada con la presencia de los gusanos que viven dentro, trabajan en la formación de humus y en la aireación del suelo por sus galerías. Encontramos, por la misma área de terreno, 3 toneladas de gusanos, si es orgánico, unos cientos de kilos solamente, en tierras agrícolas industriales. Sin embargo los túneles en el suelo también permiten que el agua sea absorbida.

Algunos sostienen que la agricultura ecológica no permite una producción suficiente. Esto es sólo parcialmente la verdad. En las zonas templadas frías (como en Bélgica) los rendimientos de la agricultura orgánica alcanzó el 80% de la cultura industrial. En zona caliente (por ejemplo, tropical) la rentabilidad es igual o mayor que la de la agricultura industrial, porque la mineralización del humus es más rápida con el calor.

Por tanto, es posible alimentar al mundo a través de la agricultura orgánica.

Incluso hay modelos campesinos muy productivos, cuando se combinan en la misma tierra: plantas, árboles, arbustos y tubérculos, cada uno con un espacio distinto, un nivel diferente, como, por ejemplo: palma, café, plantas de frijol, y patatas.

Los rendimientos son a veces hasta cuatro veces mayor que los monocultivos.

5 / Dieta vegetariana o reducción muy importante del consumo de carne

El área requerida para obtener alimentos a base de carne o vegetarianos es muy, muy diferentes. Por ejemplo, una dieta de carne en EE.UU. requiere una hectárea de tierra para una persona (10.000 m²). Una dieta de Indonesia o Tailandia, baja en productos de origen animal, sólo requiere de 7 acres (700 m²).

Estas cifras varían según la fuente.

Por ejemplo, cada canadiense indirectamente consume 950 kilogramos de grano por año, aunque en realidad consume solo 180 kg directamente por año.

De hecho, se necesitan entre 7 y 10 kg de grano para producir un kilogramo de carne (de buey). Así que, más se come carne, más tierras se necesitan para vivir.

En Bélgica, cada habitante consume un promedio de 280 gramos de carne por día y 600 gramos de productos de origen animal en total.

Sin embargo, la OMS recomienda consumir unos 400 gramos de carne por semana, o 80 gramos máximo por día.

6 / Natural

Se trata de productos que han sido sometidos a los mínimos cambios posibles: no irradiados, no cocidos, o pre-cocinados, no procesados, no envasados.

7 / Ética

A todos estos puntos, que se refieren, ya sea a la preservación del medio ambiente, o a la capacidad para alimentar a todos, o a la salud de las personas que consumen los alimentos, es importante añadir un factor ética para considerar las condiciones de vida aceptables para aquellos que los producen.

Si nuestra alimentación corresponde a los 7 criterios mencionados anteriormente, aún debe ser capaz de establecer una dieta equilibrada.

Hasta ahora nos hemos preocupado por los alimentos, su producción, su camino antes de llegar a nuestros platos.

¿Pero, qué dieta podemos seguir, teniendo en cuenta los 7 criterios (local - costo - campesino - orgánico - vegetariano - natural - ético)?

Si no hacemos caso de todas estas nuevas teorías (sobre todo las verdades de laboratorios), que no siguen una coherencia, y a veces se contradicen entre sí, cada uno tenemos que adaptar nuestra dieta a lo que mejor nos convenga, pero para ser realmente apropiado a un medio ambiente sano, volver a una dieta tradicional, de la época en que todo se producía a nivel local y en escala humana, es el más concebible, el más adecuado.

¿Cuál fue la dieta tradicional en Bélgica antes de la llegada de todos estos ingredientes lejanos, estos productos preparados, esta orgía de carne, dulces, y alimentos fritos?

a) El ingrediente más importante son los cereales.

Los cereales contienen todas las semillas compuestas principalmente de carbohidratos y 10-15% de proteínas. No sólo se componen de gramíneas (trigo, centeno, etc.), pero también de otros cultivos como el trigo sarraceno, mijo, quinoa, maíz. Se puede comer como grano, harina, copos o pan (tortas).

b) El segundo ingrediente se come en complemento a los cereales. Son las proteínas vegetales, sobre todo las leguminosas cuyas hay miles de variedades, tales como frijoles, guisantes, habas, lentejas, soja, alfalfa, altramuza, Estas son las semillas que importan.

Es importante asociarlas con los cereales, debido a que sus proteínas son complementarias a las de las leguminosas y juntas, están mejor asimiladas, y por lo tanto son equivalente a una ingesta de proteínas de carne.

La asociación de cereales con los productos lácteos funciona parecido.

c) Esta asociación debe ser complementada por una gran cantidad de verduras de temporada (fibra, vitaminas, minerales) - cocidos, crudos o lacto-fermentados (como el chucrut, por ejemplo). De esta manera, podemos prescindir de la congelación. La lacto-fermentación mantiene verduras durante varios meses, mientras que conserva las vitaminas.

d) A estos ingredientes se pueden añadir más variedad de alimentos (hay varios miles): incluye las setas, las bayas, los productos animales (que son de temporada - que hemos olvidado en estos días - como huevos, por ejemplo), aceites y semillas oleaginosas.

escrito por Claire De Brabander
revisada y corregida por Daniel Cauchy
Junio 2009

traducción Diciembre 2011

del sitio : <http://sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Unacomida.htm>

Referencias, a partir de textos en francés:

(1) Extracto del artículo en francés « L'alimentation : un thème pour se questionner et se positionner ! » escrito por Daniel Cauchy

(2) Véase el « Jeu de la ficelle »: <http://quinoa.be/Jeu-de-la-ficelle> (en francés)

(3) Véase, en particular: Savoir manger et « L'injustice sociale tue » <http://www.monde-diplomatique.fr/carnet/2008-09-02-inegalites> (en francés)

(4) Extracto del artículo en francés « Alimentation biologique », escrito por Daniel Cauchy

(5 *) Extracto de un artículo en "Agenda+" (revista francófona belga) febrero 2006 p. 32:

"Actualmente, una tonelada transportada en un kilómetro consume : 1000 g de petróleo por avión , 400g por camioneta, 380 g por camión, 80g en barca fluvial, 11g por tren de carga y 3g por buque comercial."

(6 *) CRIOC da las siguientes cifras para el transporte de alimentos (emisiones de CO2 en tonelada-kilómetro):

- Barco: 15 a 30 g tonelada/km;
- Tren: 30 g tonelada/km;
- Automóvil: 168 a 186 g tonelada/km;
- Camión: 210 a 1,430 g tonelada/km;
- Avion: 570 a 1580 g tonelada/km.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. Ver más a la pagina : [.http://sechangersoi.be/ES/ES-traducccion.htm](http://sechangersoi.be/ES/ES-traducccion.htm). Su ayuda podría ser bienvenida.

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.