

OUR FOOD
OUR FUTURE

ALIMENTACIÓN COHERENTE, SANA Y SEGURA FEED COHERENCE, HEALTHY AND SAFE

Alimentar el
Futuro

Cuidando a las
Personas y al
Planeta ahora

Feed the
Future by
People and
Planet Care
now



BY BERTA GARRIGA GARRIGA

Co-funded by
the European Union



#eatwithlove!



GUÍA PARA UN SISTEMA ALIMENTARIO CONSCIENTE
GUIDE FOR A TOTAL FOOD SYSTEM AWARNESS

#eatwithlove ! [Linktr.ee/ofof_spain](http://linktr.ee/ofof_spain)

Alimentación coherente, sana y segura_Feed coherence, healthy and safe

Autora /Author: Berta Garriga Garriga

Edición / Editing: Alicia Ocon Fdez & Natalia Italiano (Andalucía Acoge)

Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez.

Versión original / Original version: Castellano / Spanish

Traducción al inglés / Translation to English: Natalia Italiano (Andalucía Acoge)



Alimentación coherente, sana y segura_Feed coherence, healthy and safe © 2023
by Autora /Author: Berta Garriga Garriga. Edición / Editing: Alicia Ocon Fdez &
Natalia Italiano (Andalucía Acoge). Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez. is licensed
under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy
of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Federación Andalucía Acoge | acoge@acoge.org | www.acoge.org

Proyecto Our Food Our Future (CSO-LA/2020/411-443), financiado por la Comisión Europea. Programa de Educación para el Desarrollo y Sensibilización de la Comisión Europea (DEAR) / Our Food Our Future project (CSO-LA/2020/411-443), funded by the European Commission. European Commission's Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme

www.ofof.eu / linktr.ee/ofof_spain

Las opiniones vertidas realizadas por la/el autora/r o autoras/es no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad Andalucía Acoge / The opinions expressed by the author/s do not necessarily reflect the views of Andalucía Acoge

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la/el autora/r o autoras/es, y en su caso de la/s editora/s en nombre de Andalucía Acoge, y no reflejan necesariamente la opinión de la Unión Europea / This publication has been produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author/s and, where appropriate, of the editor/s on behalf of Andalucía Acoge and do not necessarily reflect the opinion of the European Union





Prefiero
castellano

I prefer
English

#eatwithlove!

OUR FOOD
OUR FUTURE

ÍNCLIDE

OFOF

LA IMPORTANCIA DE NUESTRO PLATO

MODELOS AGRÍCOLAS HEGEMÓNICOS Y ALGUNAS DE SUS IMPLICACIONES

SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL Y SALUD

JUSTICIA SOCIAL Y PRODUCCIÓN AGRO-ALIMENTARIA

UN PRIMER PASO HACIA EL CONSUMO CONSCIENTE

PROYECTOS DE CO-CREACIÓN Y ACCIÓN

REFLEXIONES QUE TRANSFORMAN

MÁS INFO &
BONUS INSPIRACIÓN



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



Our Food Our Future es una Campaña Internacional de Sensibilización para la transformación justa, balanceada y equilibrada del sistema alimentario, de las cadenas de producción y distribución de alimentos a nivel internacional, y para co-crear una nueva forma de concebir el sistema alimentario, la economía, la cooperación y colaboración, la sociedad, los ecosistemas y la pertenencia al planeta y por tanto las relaciones.

Our Food Our Future se desarrolla en 13 países a través de 16 organizaciones.

En la página web del proyecto www.ofof.eu y en sus redes sociales está disponible información sobre las acciones desarrolladas, otra información de interés y herramientas de utilidad.

Our Food Our Future, es información, es inspiración y es transformación!

¡Esto no va (solo) de comida!
¡Esto va de alimentar una vida en común!

#eatwithlove!

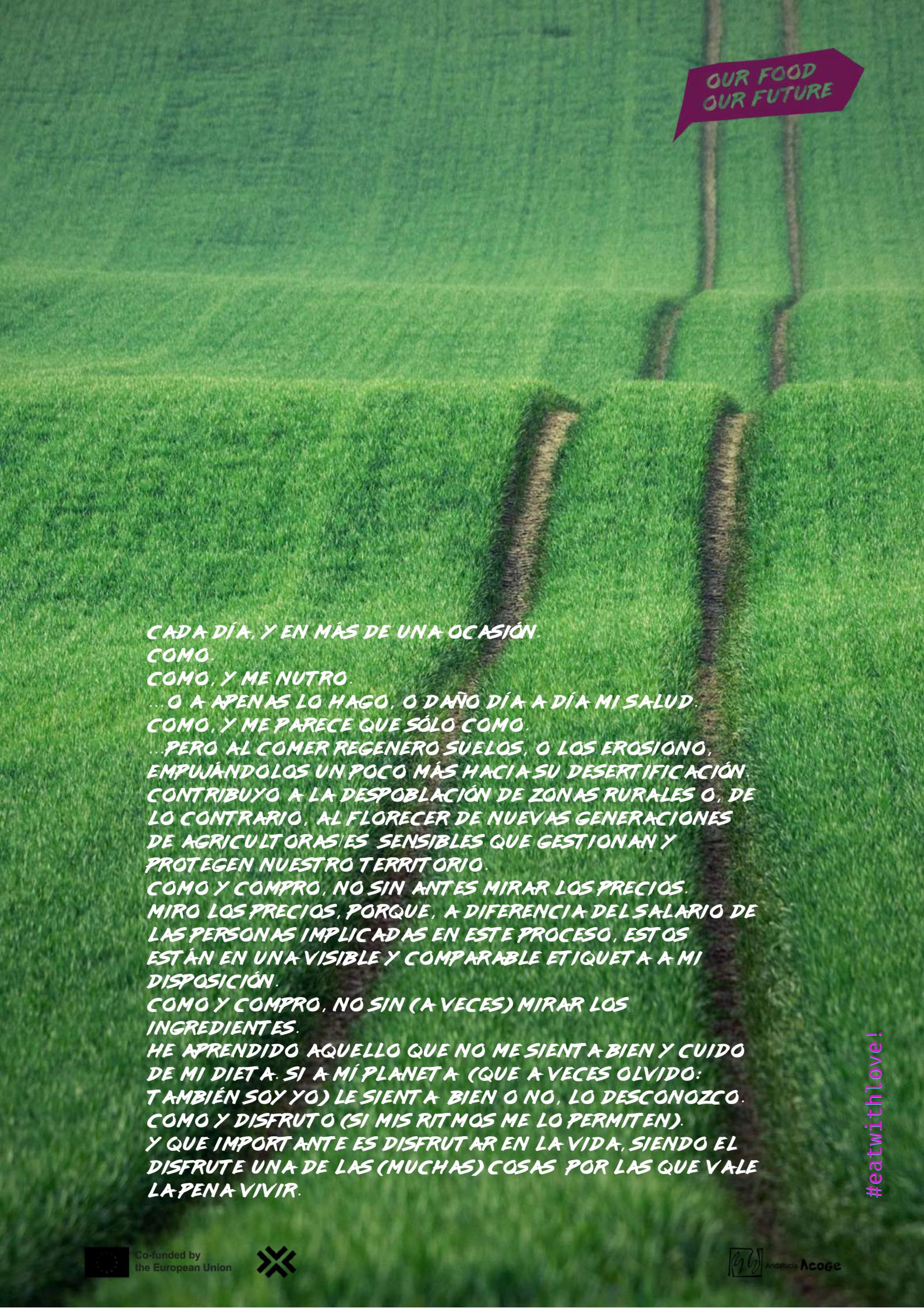






OUR FOOD
OUR FUTURE

LA IMPORTANCIA
DE
NUESTRO PLATO



OUR FOOD
OUR FUTURE

CADA DÍA, Y EN MÁS DE UNA OCASIÓN.
COMO.

COMO, Y ME NUTRO.

... O A APENAS LO HAGO, O DAÑO DÍA A DÍA MI SALUD.

COMO, Y ME PARECE QUE SÓLO COMO.

... PERO AL COMER REGENERO SUELOS, O LOS EROSIONO,
EMPUJÁNDOLOS UN POCO MÁS HACIA SU DESERTIFICACIÓN.
CONTRIBUYO A LA DESPOBLACIÓN DE ZONAS RURALES O, DE
LO CONTRARIO, AL FLORECER DE NUEVAS GENERACIONES
DE AGRICULTORAS/ES SENSIBLES QUE GESTIONAN Y
PROTEGEN NUESTRO TERRITORIO.

COMO Y COMPRO, NO SIN ANTES MIRAR LOS PRECIOS.

MIRO LOS PRECIOS, PORQUE, A DIFERENCIA DEL SALARIO DE
LAS PERSONAS IMPlicADAS EN ESTE PROCESO, ESTOS
ESTÁN EN UNA VISIBLE Y COMPARABLE ETIQUETA A MI
DISPOSICIÓN.

COMO Y COMPRO, NO SIN (A VECES) MIRAR LOS
INGREDIENTES.

HE APRENDIDO AQUELLO QUE NO ME SIENTA BIEN Y CUIDO
DE MI DIETA. SI A MÍ PLANETA (QUE A VECES OLVIDO:
TAMBién SOY YO) LE SIENTA BIEN O NO, LO DESCONOZCO.

COMO Y DISFRUTO (SI MIS RITMOS ME LO PERMITEN).
Y QUE IMPORTANTE ES DISFRUTAR EN LA VIDA, SIENDO EL
DISFRUTE UNA DE LAS (MUCHAS) COSAS POR LAS QUE VALE
LA PENA VIVIR.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

Todas/os comemos, y la mayoría lo hacemos una media de 3 veces al día. Todos los humanos vivimos en el planeta tierra, y lo más probable es que muramos todos en ella.

Los ritmos de vida de la mayoría de las sociedades actuales, la globalización y la consecuente importación de una gran cantidad de los productos que consumimos desde el norte global, entre muchas otras cosas, nos dificultan practicar la conciencia en aquello que consumimos diariamente.

En resumen, tanto por la dificultad para “rastrear” productos cada vez más complejos y lejanos, como por los crecientes cuadros de estrés, presión y una sensación de “no llegar”(a fin de mes, a todas nuestras tareas domésticas, a la posición laboral que deseamos, al cuerpo que ansiamos...) que generalmente sufrimos de forma más o menos aguda y constante, practicar un consumo consciente no nos es tarea fácil.

Sin embargo, es precisamente porque habitamos un contexto en el que el tiempo libre (y el igual de importante espacio mental) no abundan[1], por el que convertir un acto para el que sí o sí creamos espacio (comer) en un motor de cambio es tan importante[2].

A menudo podemos decir que la especie humana es egoísta y por eso un cambio voluntario en el modelo de consumo que más “confort” nos aporte es una fantasía. Yo digo que aparte de egoístas (característica sana e intrínseca a todas las especies en justa y matizada medida) podemos ser muchas cosas que nos resuenen más positivamente[3].

Pero también digo que un egoísmo informado y un cambio voluntario no son antónimos ni mucho menos, por el simple motivo de que “cuidar del medio ambiente” no puede estar más interrelacionado con cuidarnos a nosotras/os: desde la salud individual, hasta la supervivencia de nuestra especie, pasando por todas aquellas necesidades físicas, pero también relaciones realmente vitales para una vida saludable y plena[4].

Veámoslo un poco con detenimiento.



OUR FOOD
OUR FUTURE

MODELOS AGRÍCOLAS
HEGEMÓNICOS
Y ALGUNAS DE SUS
IMPLICACIONES

Sabemos que la naturaleza (y por ende, nosotras/os) es cíclica[5]. Sin embargo, si pretendemos analizar de forma ordenada los principales factores que conforman nuestra alimentación, empezar por la producción agrícola puede ser una buena idea.

¿Cómo se cultiva nuestra comida y qué relación tiene un modelo u otro con nuestra salud y la del planeta?

MONOCULTIVOS: INTRODUCCIÓN A UNA PROBLEMÁTICA

La creciente mecanización de la mayoría de sectores ha impulsado una agricultura basada en monocultivos[6]. Pero... ¿cómo funcionan? ¿Qué implican? ¿Son todos iguales? Son todos necesarios?

Los monocultivos son grandes plantaciones de una misma especie, ya pueden ser plantas (grano, verdura...) o árboles (madereros, frutales...).

Generalmente se utiliza un mismo método de cultivo para toda la plantación (tanto para su fertilización como para el control de plagas, por ejemplo).

A grandes rasgos, este método de cultivo facilita la producción a gran escala y, por lo tanto, los hace por lo general más eficientes, al menos a corto plazo y con un alto coste energético y ambiental, en cuanto a productividad por unidad de superficie y rendimiento económico.

Aunque a estas alturas existe ya un segmento de la población que rechaza utilizar conceptos como "eficiencia" en prácticas que comprometan, oximóricamente, la eficiencia futura (pues para mantener su alta productividad requieren de crecientes recursos y degradan gravemente los ecosistemas en el que se realizan) esta sigue dictando las características de cultivo en modelos productivos basados en un crecimiento económico constante, en un mundo en el que la demanda de consumo (relacionada con el modelo económico) sigue también creciendo.



La respuesta absoluta no se encuentra en este artículo (si es que se encuentra en alguna parte) pero en él sí se intentará ampliar nuestro nivel de conciencia de las implicaciones de algunos de los modelos productivos que nos abastecen.

Cuando hablamos de que los monocultivos son más “eficientes”, nos referimos principalmente a que permiten ahorrar tiempo (y, de momento, este factor va estrechamente relacionado al ahorro económico), así como producir cantidades mayores de producto en un mismo espacio. Sin embargo, sabemos que existen propuestas agrícolas de alto rendimiento con carácter regenerativo, como la iniciativa de Bec Hellouin, en Francia.

En esta parcela hortícola de 1.000 m² trabajada manualmente, el volumen de negocios anual obtenido ha sido de 54.000 euros por 1.600 horas de trabajo en los huertos y 2.400 en total. De este modo, una pequeña superficie de horticultura biológica, cultivada según los principios de la permacultura, puede crear una actividad a tiempo completo. Una pequeña revolución en el mundo rural que, al final, promete millones de puestos de trabajo.

Una de las supuestas ventajas del modelo de monocultivo es que cultivar una misma variedad con unos mismos ritmos y necesidades permite simplificar enormemente las tareas de este cultivo (por lo menos si obviamos los agentes externos) y disponerlo de tal forma que sea posible y fácil su mecanización (líneas con espacios para el acceso de maquinarias de labrado, plantas emparradas para facilitar la recolección con cosechadoras, etcétera).

Sin embargo, la mecanización de los cultivos no es inocua, y es necesario tomar conciencia de todas sus implicaciones al momento de decidir su uso, su frecuencia y su manejo.



MECANIZACIÓN Y TÉCNICAS DE CULTIVO

El uso de tractores y maquinaria pesada en cultivos, por ejemplo, contribuye enormemente a la compactación de los suelos. Este hecho, sumado a la erosión que generan muchas otras de las prácticas actuales en cultivos intensivos, empeora la calidad de la tierra agrícola y dificulta su manejo. Esta dificultad añadida incrementa, en este tipo de cultivos, el uso de técnicas de fertilización del suelo cortoplacistas que empeoran el problema a medio y largo plazo.

La compactación del suelo, que es ya la inercia de muchos suelos pobres en cuanto a microorganismos y estructura, sumada a la disminución de la lluvia en algunas regiones (sobre todo de aquella que cae de forma suave y constante y permite una buena infiltración), toma otro nivel cuando se trabaja con maquinaria pesada de forma recurrente.

Un suelo compactado tiene muchas implicaciones sencillas de observar y comprender: un suelo compactado dificultará la entrada de agua (y, si estamos en zonas donde ésta ya no abunde, repercutirá en problemas relacionados con el agua).

UN SUELO COMPACTADO REQUERIRÁ DE MÁS ESFUERZO PARA ACCEDER A ÉL (POR EJEMPLO, PARA SEMBRAR Y PLANTAR), POR LO QUE LAS TAREAS SERÁN MÁS PESADAS Y, EN LA MAYORÍA DE CULTIVOS A LOS QUE NOS ESTAMOS REFIRIENDO, SE TRADUCIRÁN SÍ O SÍ EN MÁS USO DE MAQUINARIA PESADA (QUE, AUNQUE EMPEORARÁ EL PROBLEMA A LA LARGA, REALIZARÁ "SIN ESFUERZO" LA TAREA EN CUESTIÓN).

Las máquinas, como cosas no sintientes que son, no realizan, en efecto, ningún esfuerzo. Sin embargo, este avance (con su indiscutible potencial) se utiliza a menudo como si al utilizar maquinaria no hubiera esfuerzo alguno por ningún lado, ni desgaste ni implicaciones (más allá de la adquisición, mantenimiento y repostaje/recarga de estas).



Los modelos intensivos hegemónicos dependen de maquinaria pesada para mantener sus ratios de tiempo y capital invertido y sus resultados intensivos. Esta maquinaria depende -actualmente- de combustibles fósiles por lo que no es difícil rastrear el "esfuerzo" que se realiza para que estas realicen las tareas con esta aparente facilidad.

FERTILIZANTES QUÍMICOS

El suelo está formado por la acumulación e interacción de minerales, materia orgánica en distintos estados y micro-organismos y macro-organismos. Su formación es lenta (3cm cada 1000 años) y, sin embargo, sus nutrientes se pueden agotar rápidamente si el manejo de este no es el adecuado.

Las prácticas agrícolas hegemónicas actuales no tienen en cuenta el deterioro de este a medio plazo sino la necesidad de producir mucho, en poco espacio y en poco tiempo.

DESDE ESTE PROCESO DE NEGLIGENCIA DE LAS NECESIDADES DE REGENERACIÓN DEL SUELO, LA APORTACIÓN EXTERNA DE NUTRIENTES SE HACE NECESARIA PARA MANTENER LOS NIVELES DE PRODUCCIÓN, Y LA FÓRMULA SIMPLIFICADA NPK OFRECE ESTA POSIBILIDAD.

SIN EMBARGO, ESTOS FERTILIZANTES INDUSTRIALES BLOQUEAN OTROS MICRONUTRIENTES (7), POR LO QUE TERMINAN EMPOBRECIENDO EL SUELO, CONVIRTIÉNDOSE, UNA VEZ MÁS, EN EXPONENCIALMENTE CONTRAPRODUCENTES A MEDIO PLAZO. ESTE HECHO IMPLICA QUE ESTOS SUELOS REQUIEREN CADA VEZ MÁS DE FERTILIZANTES INORGÁNICOS, UNA ESPIRAL QUE MÁS ALLÁ DE SUS IMPLICACIONES AMBIENTALES, SUPONE UN INCREMENTO EN EL COSTE QUE INCIDE EN EL ENDEUDAMIENTO PROPIO DE LA AGRICULTURA INDUSTRIAL.

La práctica de añadir fertilizantes inorgánicos es antigua y su forma de hacerlo ha tomado muchas



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

formas (y consecuentes impactos) diferentes. Cada nutriente inorgánico requiere de procesos productivos y materiales distintos y puede ser más o menos costoso ambiental y económicamente. Sin embargo, todos dependen actualmente en mayor o menor medida de combustibles fósiles, ya sean petróleo o gas.

Además, más de la mitad de los productos utilizados terminan disueltos en las aguas del planeta, con implicaciones altamente contaminantes diversas.

Actualmente el nutriente de origen químico que más alerta empieza a generar es el nitrógeno químico, pues depende en alta medida del gas natural (su principal materia prima) y del petróleo (por la cantidad de energía requerida en el “proceso Haber-Bosch” para su fabricación).

CASI LA TERCERA PARTE DE LA ENERGÍA DEL SECTOR AGRÍCOLA SE DESTINA A LA FABRICACIÓN DE FERTILIZANTES INORGÁNICOS.

Nos encontramos en una era en la que la agricultura depende de la minería y otras formas de extractivismo, lo que se traduce en una peligrosa dependencia del suministro de recursos limitados (y desigualmente repartidos) para el suministro alimentario mundial.

PESTICIDAS

Una de las supuestas ventajas del modelo de monocultivo es que conrear una misma variedad con unos mismos ritmos y necesidades permite simplificar enormemente las tareas de este cultivo, pero, más allá de las externalidades negativas de este, este hecho es mayormente cierto si obviamos los agentes externos:

AL CULTIVAR UNA SOLA ESPECIE EN GRANDES EXTENSIONES, SE CREA UN AMBIENTE IDEAL PARA QUE LAS PLAGAS Y ENFERMEDADES SE PROPAGUEN RÁPIDAMENTE, LO QUE PUEDE LLEVAR A GRANDES PÉRDIDAS DE CULTIVOS. PARA EVITAR ESTA EXTERNALIDAD SIN COMPROMETER EL MODELO DE CULTIVO INTENSIVO, SE UTILIZAN UNA VARIEDAD



Co-funded by
the European Union



DE PESTICIDAS, QUE SON SUSTANCIAS QUÍMICAS UTILIZADAS PARA CONTROLAR, PREVENIR O MATAR ESTOS AGENTES EXTERNOS QUE AMENAZAN LOS CULTIVOS.

ESTAS SUSTANCIAS, CÓMO MORTALES QUE SON EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS PARA SU BLANCO DE ACCIÓN, NO SON INOCUAS PARA NUESTROS ECOSISTEMAS NI PARA LA SALUD DE AQUELLAS/OS QUE CONSUMIMOS LOS PRODUCTOS QUE SE HAN ROCIADO CON ELLOS.

Algunos de los pesticidas más comunes son:

—ORGANOFOSFORADOS

Son pesticidas utilizados en la producción de frutas y verduras que pueden causar daño al sistema nervioso, problemas respiratorios, trastornos de aprendizaje y problemas de comportamiento en las/os niñas/os.

—CARBAMATOS

También se utilizan en la producción agrícola, así como en el control de plagas en viviendas. Pueden causar náuseas, vómitos, diarrea, sudores, mareos y problemas respiratorios.

—PIRETROIDES

Utilizados en los mismos casos, pueden causar irritación de la piel y los ojos, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, dolor de cabeza, mareos y problemas respiratorios.

—GLIFOSATO

Es un herbicida ampliamente utilizado en la producción de cultivos como la soja, el maíz y el trigo. Se ha vinculado a una mayor incidencia en ciertos tipos de cáncer, así como problemas hormonales y reproductivos y trastornos del desarrollo.

—NEONICOTINOIDES

Son insecticidas especialmente utilizados en la producción de cultivos como el maíz o la soja, han sido relacionados con la disminución de las poblaciones de abejas, por lo que pueden tener un impacto muy negativo en la polinización y, entre otras, en la producción de alimentos.



MONOPOLIO DE SEMILLAS

Las/os campesinas/os de todo el mundo han cultivado y sembrado sus semillas libremente durante milenios, intercambiándolas libremente. La propia capacidad de reproducirse de estas semillas limitaba hasta hace poco su comercialización.

SIN EMBARGO, EN LA DÉCADA DE LOS 90 SE INTRODUJERON LEYES PARA PROTEGER LOS NUEVOS CULTIVOS MODIFICADOS GENÉTICAMENTE Y, EN LA ACTUALIDAD, CUATRO EMPRESAS (BAYER, CHEMCHINA, CORTEVA Y LIMAGRAIN) CONTROLAN MÁS DEL 50% DE LAS SEMILLAS DEL MUNDO, DOMINANDO ASÍ EL SUMINISTRO MUNDIAL DE ALIMENTOS.

La mayoría de países sólo permiten las patentes sobre las semillas modificadas genéticamente, pero otras variedades de plantas también pueden estar estrictamente controladas por otro tipo de legislación de propiedad intelectual: la Protección de las Obtenciones Vegetales[8].

Pero para cumplir los criterios de la UPOV, las semillas comerciales deben ser genéticamente diversas, homogéneas y estables, característica inusual en las semillas comunes.

Las variedades que cultivaban y transmitían de generación en generación las y los campesinos/as, son genéticamente diversas y en continua evolución, lo que tiene incontables beneficios (desde el patrimonio agrícola hasta la resiliencia frente a los cambios). Sin embargo, al no poder cumplir con esos requisitos, las/os agricultoras/es carecen de derechos de propiedad intelectual sobre las variedades vegetales que ellos mismos obtienen, e incluso en muchos países, sus variedades ni siquiera pueden certificarse como semillas.



OUR FOOD
OUR FUTURE

HABLAR DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AGROECOLOGÍA SIN HABLAR DEL PROBLEMA DEL MONOPOLIO DE SEMILLAS SERÍA OLVIDARNOS DE, LITERALMENTE, DÓNDE EMPIEZAN TODO (MÁS ALLÁ DEL SUELO): LA DIVERSIDAD DE CULTIVOS Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DE LAS SEMILLAS NO MANIPULADAS SON CLAVE PARA ALCANZAR LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, FACILITANDO QUE LAS PROPIAS PLANTAS Y LOS AGRICULTORES/AZ PUEDAN ADAPTARSE.

SOMOS NATURALEZA, Y FUNCIONAMOS COMO ELLA PORQUE NO PUEDE SER DE OTRA FORMA. EN LA NATURALEZA SALVAJE, UN ECOSISTEMA BIODIVERSO SIEMPRE SERÁ MÁS RESILIENTE. NI NOSOTROS/AZ NI LOS CULTIVOS PUEDEN SER UNA EXCEPCIÓN A ESTA NORMA, Y DELANTE DE LA CRISIS ECOLÓGICA QUE ESTÁ MÁS QUE INICIADA, ENLAZAR "RESILIENCIA" Y "BIODIVERSIDAD" ES YA MATERIA URGENTE.



OUR FOOD
OUR FUTURE

SOSTENIBILIDAD
AMBIENTAL
Y SALUD

DOGMAS, MODAS, SU AUGE E IMPACTO EN LA SALUD

El flujo de información actual y sus potenciales ventajas vienen, como bien sabemos, acompañados de numerosos retos. Con el auge de las redes virtuales y las diferentes vías de altavoz de los medios de comunicación, la velocidad en la generación y asentamiento de modas (con más o menos fundamento) y la cantidad inabarcable de información (y desinformación), resulta cada vez más difícil la creación de una opinión propia (y las decisiones que se le deriven) que esté equilibrada. Tanto en cuanto a base informativa y en cuanto a los filtros necesarios que suponen la integración, el chequeo con el sentido común y la propia valoración, la dificultad es considerable.

El ámbito de la salud y la nutrición no es inmune a este fenómeno, por lo que ha sufrido, con el auge de estas tecnologías y aparte de sus externalidades positivas, una serie de efectos peligrosos para la salud individual, colectiva y ambiental:

—PROMOCIÓN DE DIETAS EXTREMAS Y ABRUPTAS

De estrecha relación con la presión estética (también incrementada con el boom mediático y virtual), prometiendo veloces pérdidas de peso u otros beneficios para la salud, a menudo devienen peligrosas y comportan deficiencias de nutrientes, deshidratación, efectos “rebote” y trastornos de la alimentación.

—ESPARCIENDO DESINFORMACIÓN

En ciberespacios (que, como parte del mundo real que son, se traducen a la cotidianidad y a lo presencial de forma rápida) abunda la información, la desinformación y la opinión personal a menudo de forma difícil de diferenciar. La facilidad de estos para sembrar conceptos erróneos, incluyendo falsos riesgos y beneficios asociados a ciertos alimentos o suplementos, puede comportar una alimentación inadecuada en personas que dedican tiempo y esfuerzo a cuidar de su salud.

—PROMOVRIENDO HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y MODAS ALIMENTARIAS

Basadas en intereses económicos (ultra-procesados con la etiqueta de “saludable”, “súper-alimento”



que llegan a la/el consumidora/or a un alto precio y son producidos en condiciones de explotación de la naturaleza salvaje y/o de las personas) que, a su vez, pueden tener un grave impacto en los ecosistemas.

SÚPER-ALIMENTOS" Y ECOLOGÍA

Los súper-alimentos han existido siempre, pero su etiqueta y diferenciación se ha popularizado en la última década de forma estrechamente conectada a las modas alimentarias y las dietas, que a su vez tienen una gran conexión con la creciente globalización y la mercantilización de la salud, y la nutrición.

El término "súper-alimentos" se utiliza para describir alimentos ricos en nutrientes y considerados particularmente beneficiosos para la salud. Normalmente son alimentos ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y otros componentes que pueden contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, al soporte del sistema inmunitario y a la salud general.

El peligro de estos ingredientes no reside en sus efectos en el organismo (por lo general son, efectivamente, ingredientes nutritivamente interesantes), sino en las posibles implicaciones eco-sociales de su uso, que pueden pasar particularmente desapercibidas cuando tenemos el filtro añadido del considerarlos esenciales para nuestra salud (es probable que nos planteemos antes abandonar un ingrediente que no consideremos saludable ni nos guste particularmente, que uno que "nos prometa" panaceas nutricionales o que tenga un sabor/textura al que no queramos renunciar).

De súper-alimentos los hay en todos los rincones del mundo (entendiendo que este concepto va más allá de la comida saludable que podrían ser la mayoría de los alimentos básicos de buena calidad, centrándose en aquellos con una concentración nutricional más alta). Sin embargo, comer habitualmente cualquier súper-alimento procedente de cualquier país puede tener externalidades negativas para los ecosistemas que los cultivan (tanto en cuanto a naturaleza salvaje como en cuanto a los pueblos campesinos o los recursos hídricos de la región en cuestión).



Algunos ejemplos de súper alimentos popularizados en la última década en los países del Norte Global con efectos ambientales y sociales devastadores son:

—EL AÇAI

La popularización de este fruto rico en antioxidantes ha llevado a que se sobre-recoleste y está asociado con la deforestación de partes del Amazonas[9].

—LA QUINUA

Las virtudes de esta quenopodiácea rica en proteína y libre de gluten han hecho que su demanda se haya visto incrementada estrepitosamente en los últimos 20 años, lo que ha hecho que las comunidades que la tenían como una de las bases nutritivas de su dieta se hayan visto obligadas a venderla como sustento económico por su demanda y encarecimiento. En cambio, han sustituido este ingrediente fundamental en sus dietas ancestrales y nutricionalmente muy completo, por granos refinados de baja calidad y menor precio, por lo que la salud de estas comunidades se ha visto afectada[10].

—LOS AGUACATES

Esta fruta que tanta presencia tiene en las redes sociales de foodies, real fooders e influencers del mundo “healthy”, se ha bautizado como “oro verde” por sus implicaciones ambientales en América Latina, que incluyen la degradación y desertificación de los suelos, la contaminación y el uso excesivo de agua y la pérdida de biodiversidad derivada de estas consecuencias y otras prácticas. Como otros productos de esta lista, la expansión de sus cultivos (monocultivos, con todas las implicaciones de estos explicadas en el capítulo anterior) ha implicado la deforestación de bosques y selvas tropicales. La alta demanda impulsa este cultivo intensivo, así como una explotación laboral que sostiene parte de los beneficios desproporcionados de unos pocos implicados en estos cultivos. El uso de fertilizantes y pesticidas tiene también impactos negativos en la salud humana y en la fauna local[11].



Aunque hay algunas personas que nos hemos interesado por consumir aguacates nacionales para no contribuir a las numerosas externalidades negativas de su cultivo e importación desde América del Sur, también estos arrastran un impacto ambiental en el propio país que probablemente no es compensado por sus numerosos beneficios nutricionales, que podemos extraer fácilmente de otros productos y sus múltiples combinaciones.

Algunas de estas problemáticas se pueden, de hecho, deducir directamente del sentido común: el aguacate es una fruta tropical nativa de la selva. Este simple motivo nos puede orientar fácilmente al momento de entender si su producción en países no tropicales (o en concreto en regiones como Málaga-España) podrá realizarse de forma respetuosa con el entorno y sus recursos (principalmente hídricos). Para producir un kg de aguacates se requieren 2.000L de agua (para producir lentejas: 90L., para producir naranjas: 25L.).

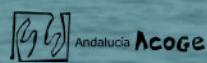
Sin embargo, los problemas hídricos no se salvan ni mucho menos en países tropicales, pues evidentemente los ecosistemas de estas zonas no están preparados para abastecer el mundo entero (principalmente el Norte Global) de, en este caso, aguacates, que, además, se han seleccionado a lo largo de la historia de su agricultura para ser mucho más carnosos (lo que los hace requerir de mucha más agua). Los aguacates silvestres, al igual que la mayoría de las frutas en su versión ancestral o salvaje, constan de un gran hueso o semilla y una capa relativamente fina de "carne" que la alimenta.

—EL ACEITE DE COCO

La expansión de los cultivos de coco para uso alimentario y cosmética natural (aquí podríamos profundizar en la cosmética natural a menudo confundida con automáticamente sostenible) ha comportado, una vez más, la tala de bosques y la degradación de los ecosistemas que les rodean. Se han documentado, además, casos de explotación infantil en plantaciones de cocos, especialmente en países como Indonesia y Filipinas. El mercado de este aceite a menudo carece de regulación y transparencia, dificultando la identificación de prácticas sostenibles y responsables.



Co-funded by
the European Union





OUR FOOD
OUR FUTURE

JUSTICIA SOCIAL
Y PRODUCCIÓN
AGRO-ALIMENTARIA

Los efectos de una agricultura u otra no sólo impactan en la biodiversidad de su zona de ejecución y su medio, sino que también lo harán de forma directa o muy directa en los seres humanos que comparten área geográfica y que trabajen en estas explotaciones (esta afirmación obvia el hecho de que SOMOS parte de esa biodiversidad, y por lo tanto nunca podremos pretender que esta se afecte sin que nos afecte, aunque a corto plazo y desde la distancia nos pueda parecer así).

EXTERNALIZACIÓN DE NUESTRA DIETA (Y SUS IMPACTOS) Y ALGUNAS IMPLICACIONES

La globalización, este proceso económico, político, social y cultural caracterizado por la creciente interdependencia de los países del mundo con su “libre” circulación de bienes, servicios, personas, tecnología..., ha tenido un enorme impacto en la forma en la que se cultivan los alimentos, el tipo de alimentos que consumimos y las externalidades ocultas que se aceptan por el hecho (entre otros) de que a menudo no sean visibles para nosotras/os.

Este proceso, estrechamente conectado con el modelo económico capitalista, ha fomentado la dependencia de la importación de productos para el sustento básico de los países, siendo el capital el que rija mayoritariamente el tipo de dietas que se derivan de estos intercambios (como ocurre con el auge del consumo de quinua en el Norte Global y su decrecimiento en sus tierras nativas). La necesidad de producir, en una sola región, alimento para muchas más personas (exportación) incrementa la necesidad del uso de métodos intensivos.

De este modo, confluyen numerosas externalidades negativas:

- Los países pierden capacidad de soberanía alimentaria, por razones evidentes.
- La dependencia de la importación de alimentos significa, a la vez, la dependencia incrementada de combustibles fósiles y recursos energéticos para proveernos de alimentos (hecho que se ve aún más

incrementado según en qué modelos de cultivos).

—La lejanía del origen de los productos dificultan enormemente la capacidad para rastrear la calidad y el impacto social y ambiental que tienen los productos que se consumen.

—El empobrecimiento y la explotación laboral se incrementa en un modelo productivo que tiene que proveer al exterior de grandes cantidades al mínimo coste posible: los bajos salarios, la falta de derechos laborales, de seguridad social, las condiciones laborales peligrosas son características comunes (especialmente en algunos países del sur global) que tienden a ser desconocidas de forma genérica para la/el consumidora/or final.

—La producción masiva de alimentos a menudo implica la expansión de los monocultivos y la eliminación de los cultivos locales, lo que puede conllevar el desplazamiento de comunidades enteras de sus tierras y medios de subsistencia.

—La producción y distribución de alimentos a escala global también puede tener un impacto negativo en la identidad cultural y las tradiciones alimentarias de las comunidades locales, cuando se priorizan los alimentos comerciales en detrimento de los alimentos locales y tradicionales. En muchos países del norte global, estos fenómenos tienden a ir impulsados por modas y preferencias alimentarias; en muchos otros del sur global, se ven relacionados con los precios de los productos (como con el caso de la quínoa).



OUR FOOD
OUR FUTURE

UN PRIMER PASO
HACIA
EL CONSUMO
CONSCIENTE

No tiene mucho sentido medir la sostenibilidad únicamente desde un ángulo (económico, ecológico o el que sea), pues todo aquello que sostiene la vida (desde las emociones hasta nuestro sustento) está entrelazado de una forma holística y sincrónica.

Por eso, hablar de sostenibilidad ambiental tiene que ir acompañado de otros ángulos, entre ellos la sostenibilidad emocional.

Por eso es importante percarnos de que, efectivamente, rastrear cuales son las implicaciones de cada uno de los productos que consumimos es probablemente insostenible (ya sea emocional, logística y/o temporalmente).

Eso, sin embargo, no es un motivo para rendirnos a una alimentación (u otra forma de consumo) consciente, sino para ver qué cambios de paradigma nos pueden acercar a ella sin suponer el desgaste energético (ahora hablando del desgaste personal) tan enorme y, a poder ser, con el mayor número de externalidades positivas.

La respuesta puede ser tan amplia como sencilla.

Pero podemos encontrar en los múltiples clichés, no sin pasar por un filtro informado y reflexivo primero, muchas respuestas profundas: piensa global, actúa local, podría ser una de ellas.

El consumo local nos puede librarnos de forma automática de la responsabilidad como consumidora/or de una serie de implicaciones sociales y ambientales peligrosas de una alimentación globalizada. Es una forma sencilla de liberarnos del impacto ecológico de los transportes kilométricos, de la explotación invisible que sabemos generalmente más extrema en muchos países del sur global, y de la sobreexplotación de suelos lejanos y su consecuente biodiversidad para aprovisionar a menudo continentes enteros.

No, no es tan simple, pero es un simple inicio con un gran potencial de transformación hacia el soporte y la generación de modelos que promuevan la soberanía

alimentaria, la responsabilidad productiva y de consumo y la salud humana.

Porque también en el plano individual de nuestra salud física y emocional, nos será más fácil, una vez acotada nuestra área de consumo, descubrir y decidir en función de las características de un modelo de producción u otro (en cuanto a pesticidas, en cuanto a regeneración o degradación de ecosistemas, en cuanto a ética socio-laboral...) qué tipo de alimentación nos nutre directamente, así como nutre un sistema de sostén de nuestra vida y la que nos rodea.

La alternativa es, felizmente, sumamente simple: aplicar el sentido común, responsabilizarnos, tomar parte, actuar, reducir la entropía, reducir el movimiento:
—Relocalizando consumos
—Desfossilizando consumos

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROYECTOS
DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

Formar parte del motor de cambio no tiene por qué suponer encargarse de generar alternativas a los modelos hegemónicos de explotación, sino que también puede tomar la forma de dar soporte a iniciativas ya existentes (que, además, sabemos que compiten con los grandes modelos de producción y sus numerosas ventajas en el mercado actual).

Estas iniciativas representativas son también motor de cambio y esperanza que aportan simultáneamente a nuestra salud holística individual y a la salud socioeconómica de los territorios.

1. Espigoladors[12]

Es una iniciativa catalana que apuesta por el aprovechamiento de los alimentos a la vez que empodera colectivos en situación de vulnerabilidad, de una forma transformadora, participativa, inclusiva y sostenible. La organización actúa sobre tres retos sociales principales:

- desarrollar un modelo replicable y transferible que impacte en la reducción de las pérdidas y el desperdicio alimentario,
- fomentar el derecho a una alimentación saludable y sostenible,
- y generar nuevas oportunidades para personas en riesgo de exclusión social.

El nombre “Espigoladors” proviene de la palabra en catalán “espigolar” que designa la actividad tradicional realizada antiguamente en los campos de cultivo por personas con pocos recursos que recogían los excedentes de los campos agrícolas (espigas de trigo, frutos secos, aceitunas...) una vez ya se había realizado la cosecha.

Mediante acuerdos con productoras locales, la entidad organiza “espigolades” con voluntariado en los campos para recoger frutas y hortalizas que son descartadas del circuito comercial por diversos motivos, como una reducción en los precios, un exceso de oferta, o por cuestiones estéticas (estos motivos para el desperdicio alimentario desde los campos de cultivo tienen a menudo una estrecha relación con muchas de las externalidades de la globalización y la competencia de los cultivos intensivos de bajo coste con las pequeñas iniciativas).



Co-funded by
the European Union



De esta forma, la organización recupera estos excedentes y los transforma en conservas 100% vegetales y naturales desde su marca “es imperfect®”. Simultáneamente, la entidad ofrece oportunidades laborales para personas en situación o contextos con riesgo de exclusión social desde su obrador alimentario.

2. Eixarcolant[13]

El nombre de esta iniciativa también se refiere a una palabra del catalán que nos habla del hecho de sacar “hierbajos” de los huertos, así como de utilizar las especies silvestres para usos humanos (etnobotánica).

El objetivo del proyecto de Eixarcolant es el de situar en el centro de debate público las plantas que denominan “olvidadas” (refiriéndose tanto a las variedades silvestres como a las variedades agrícolas y ornamentales tradicionales en vías de desaparición), la agroecología y la necesidad de un cambio profundo de modelo agroalimentario en cuanto a producción, distribución y consumo. Utilizando las especies silvestres comestibles y las variedades agrícolas tradicionales para promover un desarrollo socioeconómico más sostenible, justo y ético, esta entidad realiza desde 2016 múltiples proyectos alrededor de Cataluña en los ámbitos de la investigación, la dinamización territorial, la divulgación y formación y el asesoramiento, impulsando la recuperación del cultivo, el comercio y el consumo de estas variedades “olvidadas”.



OUR FOOD
OUR FUTURE

REFLEXIONES
QUE
TRANSFORMAN

1. OBSERVAR LAS CASI INFINITAS CAPAS QUE CONFORMAN LA REALIDAD QUE SE ESCONDE DETRÁS DE NUESTROS PLATOS NO ES UNA TAREA FÁCIL.

Tanto en lo que implica la investigación de esta (que es a su vez demandante de tiempo, de formación específica -en algunos temas concretos- y otros privilegios de los que no todas las personas pueden disfrutar) como en lo que implica su digestión: integrar la existencia de una dinámica hegemónica de explotación de la naturaleza y las personas en la que se basa el sistema alimentario agroindustrial actual es un proceso que puede fácilmente conducir a la desesperación, generar sentimientos de culpa invalidantes y una sensación de impotencia fácilmente alienante.

2. SI BIEN ESTAS EXTERNALIDADES FORMAN PARTE DEL PROCESO DE CAMBIO INDIVIDUAL Y SOCIAL, ES ESENCIAL QUE ESTA SEA PRECISAMENTE ESTO: UNA FASE.

Y que, desde ella, y precisamente quizás desde la necesidad imperante de conectar con la alegría y la esperanza, nos impliquemos en el promover, respaldar, difundir y encarnar propuestas para un cambio tan holístico como drástico que, si bien puede parecer monstruosamente inabarcable, se ha constatado como la única opción viable para poder disfrutar de un mundo justo, física y emocionalmente saludable y simplemente viable (por lo menos para la mayoría de la especie humana) en los años venideros.

Aquello que puede parecernos tan inabarcable y complejo como es la realidad escondida detrás de la alimentación hegemónica actual, es, a la vez, lo que nos puede conectar con nuestro potencial de cambio de una forma que puede ser consistente, efectiva y doblemente transformadora.

3. POR UN LADO PORQUE SOSTENER ESTA TRANSFORMACIÓN PUEDE SER MÁS SENCILLO DESDE ACCIONES QUE PRACTICAMOS CADA DÍA Y EN MÚLTIPLES OCASIONES, QUE DESDE AQUELLAS ESPORÁDICAS QUE REALIZAMOS DE FORMA INCONSENTESTE.

Es por ese motivo que la alimentación es un buen punto de partida desde el que empezar, paso a paso y de forma continuada, a transformar nuestros hábitos de consumo, alimentación, autocuidado y conciencia. Además, el consumo alimentario es el más frecuente y

cotidiano de todas las acciones de consumo humana, y, en cualquier caso, uno de los ejes de acceso a productos y recursos que provee la tierra más importante en lo que conforma el sostener la vida. Por este motivo, es particularmente importante ponerlo en uno de los centros de atención (y acción) para impulsar el cambio.

4. POR OTRO LADO, PORQUE ES PRECISAMENTE EN ESTE CAMBIO DE HÁBITOS QUE SERÁN BANDERA DE UN MODELO ALTERNATIVO DE ORGANIZACIÓN ALIMENTARIA.

Desde el que nosotras/os mismas/os podremos encarnar los incontables beneficios de llevar a cabo una alimentación que sea a la vez más saludable y positiva en nuestro cuerpo físico (al consumir alimentos de calidad, ingredientes libres de tóxicos...) como en el emocional (ser conscientes de nuestra aportación y respaldo a modelos alternativos que protejan nuestro entorno y sociedad nos puede aportar alegría y calma necesarias en toda realidad, y particularmente en momentos de importantes cambios socioeconómicos como los que indudablemente nos procederán)[14].

5. ESTIRANDO EL HILO DE LO QUE ESCONDE NUESTRO PLATO, NOS ENCONTRAREMOS PROBABLEMENTE CON LA SENSIBILIDAD DE ESCOGER NO SÓLO CULTIVOS SOSTENIBLES Y RESPECTUOSOS, SINO TAMBién INICIATIVAS PRODUCTORAS SENSIBLES, PASANDO POR PROCESOS DISTRIBUTIVOS Y DE EMBALAJE QUE SEAN FIELES A NUESTROS VALORES.

En el proceso, como todos aquellos procesos disruptivos y a la vez amorosos con los que nos podemos encontrar en la vida, probablemente necesitaremos y buscaremos la red social para ayudarnos (ya sea para acceder y/o comprar los alimentos colectivamente y ahorrar en costes y logística, como para repartirnos la responsabilidad de la “investigación” del producto, para compartir espacios o trucos de cocina....), enriqueciendo así también nuestra red de personas afines y nuestra salud social y emocional.



OUR FOOD
OUR FUTURE

MÁS INFO &
BONUS
INSPIRACIÓN

PROYECTO LIBERA

Libera es una iniciativa que lucha contra el abandono de residuos en espacios naturales, promoviendo la custodia territorial y la conservación del medio ambiente a través de la participación ciudadana y el voluntariado.

<https://proyectolibera.org/>

COOPERATIVA INTEGRAL CATALANA

La Cooperativa Integral Catalana es una red de cooperativas y proyectos autogestionados que promueven la autogestión, el consumo responsable, la economía solidaria y la sostenibilidad.

<http://cooperativa.cat/>

MERCADO SOCIAL DE MADRID

El Mercado Social de Madrid es una iniciativa que promueve un modelo económico más justo y sostenible, fomentando el consumo responsable y la producción local, bajo los principios de la economía social y solidaria.

<https://www.mercadosocialmadrid.net/>

RED TERRAE

Red Terrae es una red de agricultura social y ecológica que promueve la producción y el consumo de alimentos ecológicos, apoyando a los productores locales y fomentando la soberanía alimentaria.

<https://www.tierrasagroecologicas.es/>

PROYECTO REAS

REAS (Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria), es una red de cooperativas, empresas y entidades que promueven la economía solidaria, impulsando un modelo económico más justo, sostenible y centrado en las personas.

<https://www.economiasolidaria.org/>

- [1] Sobre experiencia y percepción temporal: Plumwood, Val. (2014). Time Experience. In E. N. Zalta (Ed.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2014 ed.) bit.ly/3OgFbjr; McAlexander, John HS; Schouten, John W; Koenig, Harold F. (2003). Brand Communities and Personal Identities: Negotiation Processes and Outcomes. *Journal of Consumer Research*, 30(3), 277-291. bit.ly/44iY9ew
- [2] Cambio y toma de decisiones: Hornsey, Matthew J; Hogg, Michael A (2004). What's a Good Reason to Change? Motivated Reasoning and Social Accounts in Promoting Organizational Change. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 647-662. bit.ly/3JLJ1yf; Janz, Nancy K; Becker, Marshall H (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47. bit.ly/3JPFnC
- [3] Egoísmo: Hinman, Lawrence M (2018). Egoism. In E. N. Zalta (Ed.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2018 ed.). bit.ly/3PjLRHP; Socolow, Robert; Pacala, Stephen; Tol, Richard (2008). Fossil fuel burning and climate change: The case for cleaning up sooner rather than later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(2), 381-386. bit.ly/43j1vNe
- [4] Cuidar el planeta, nosotros y el legado: Feinberg, M., & Willer, R. (2016, 4 de enero). Psychologists have discovered the secret to making people care about climate change. *The Washington Post*. Recuperado de bit.ly/43mVFdQ; López-Córdoba, Esteban; Montoya-Gómez, Andrés; Londoño-Castaño, Catalina (2016). The Role of Education in Economic Growth. *Modern Economy*, 7(5), 598-614. bit.ly/44BX5Ch; Haas, Angela M. (1979). Naming as an Indicator of Social Change. *Language in Society*, 8(1), 49-63. Recuperado de bit.ly/3NEY96m; Mascaro, Oriana; Csibra, Gergely; Sperber, Dan (2017). The Role of Theory of Mind in the Construction of Social Reality: A Computational Approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 1065. bit.ly/3rbbr4v
- [5] Ciclos: Ridgwell, Andy; Zeebe, Richard E (2019). The future of the carbon cycle: Review, calcification, and circulation in the ocean. *Nature Geoscience*, 12(11), 823-834. bit.ly/43kKfXY; Fasullo, John T; Nerem, R. Steven; Hamlington, Benjamin D (2013). Observational evidence for volcanic impact on sea level and the global surface temperature. *Nature*, 500(7462), 318-321. bit.ly/43kh0ov

- [6] Taylor, James. (sin fecha). A Global History of Monoculture. Universidad de Birmingham, Proyecto de Investigación de Transformaciones en la Historia y Cultura del Mundo (QUEST). bit.ly/3JLAvPx ; Nord, Mark; Andrews, Margaret; Carlson, Steven (2010). Food Security in the United States: Current Population Survey Food Security Supplement (Economic Information Bulletin No. EIB-66). Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Recuperado de bit.ly/3JRuAc1
- [7] Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (s.f.), Pág 24,. Fertilización (baja) [PDF]. Recuperado de bit.ly/3D778DS
- [8] Unión Internacional para la Protección de las Obtenciones Vegetales (UPOV). (s.f.). Preguntas frecuentes (FAQ). Recuperado de bit.ly/3rn0gzH
- [9] Madson A.B. Freitas; José L.L. Magalhães; Carlos P. Carmona ; Víctor Arroyo-Rodríguez ; Ima C.G. Vieira; Marcelo Tabarelli (2021). Intensification of açaí palm management largely impoverishes tree assemblages in the Amazon estuarine forest". Science Direct, Biological, Vol 261 bit.ly/43gzbEl
- [10] Levien, Michel (2013). A Quinoa Fad: Wealthy Demand of a Poor Supply - Globalized Economic Pressures on Rural Bolivia. Recuperado de bit.ly/3XHXAZE
- [11] A. Borrego y T. Cartón Allende (2021). Principales detonantes y efectos socioambientales del boom del aguacate en Mexico. bit.ly/3NMV6Eo
- [12] Espigoladors. <https://espigoladors.cat/ca/>
- [13] Eixarcolant. <https://eixarcolant.cat/>
- [14] Taibo, Carlos (2017), Colapso: capitalismo terminal, transición ecosocial, ecofascismo. Catarata

INDEX

OFOF

THE IMPORTANCE OF OUR FOOD PLATE

HEGEMONIC AGRICULTURAL MODELS AND
SOME OF THEIR IMPLICATIONS

ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY AND HEALTH

SOCIAL JUSTICE AND AGRI-FOOD PRODUCTION

A FIRST STEP TOWARDS CONSCIOUS CONSUMPTION

PROPOSALS FOR CO-CREATION
AND ACTION

TRANSFORMATIVE REFLECTIONS

ADDITIONAL INFO &
BONUS INSPIRATION



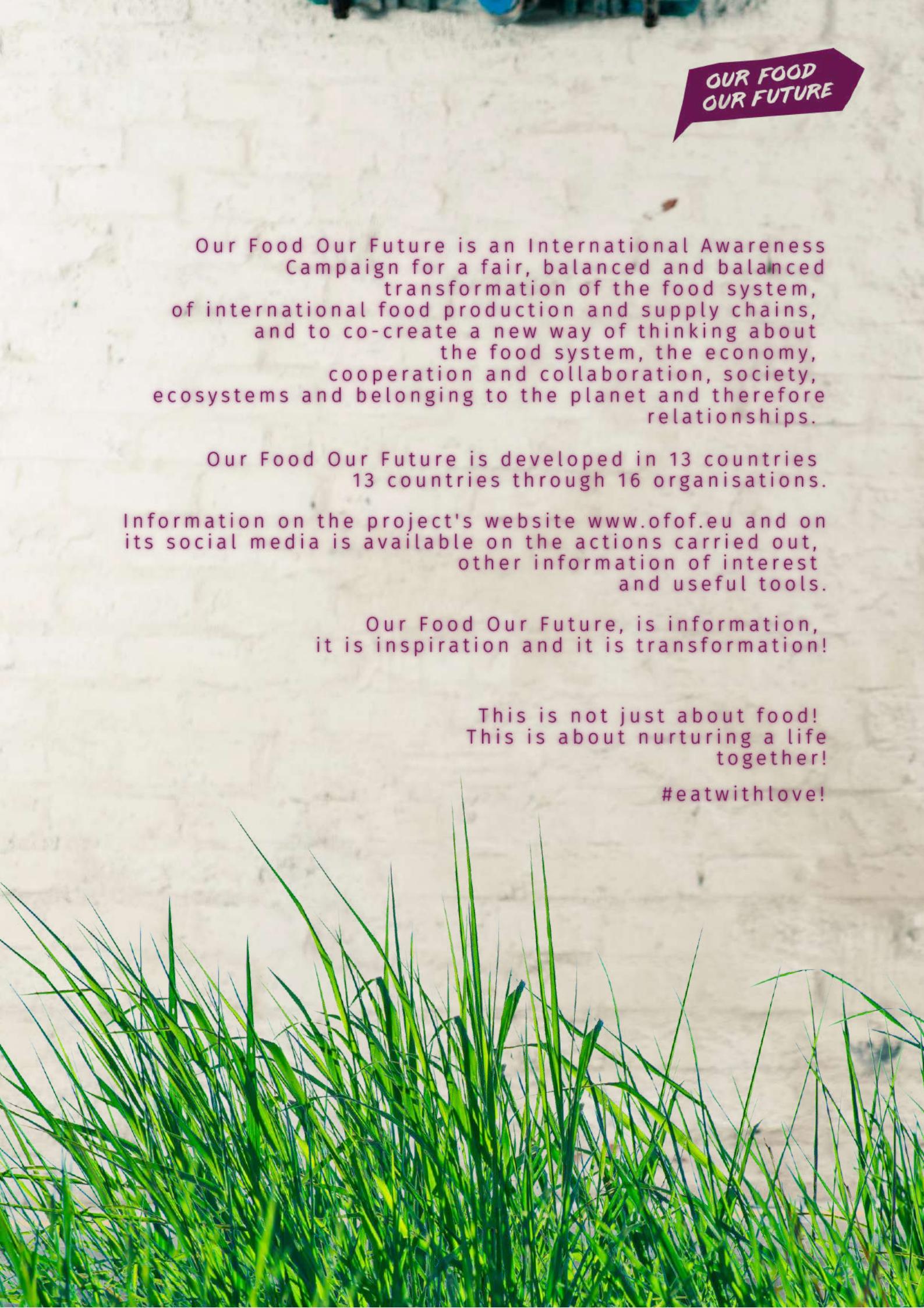
Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge







OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future is an International Awareness Campaign for a fair, balanced and balanced transformation of the food system, of international food production and supply chains, and to co-create a new way of thinking about the food system, the economy, cooperation and collaboration, society, ecosystems and belonging to the planet and therefore relationships.

Our Food Our Future is developed in 13 countries through 13 countries through 16 organisations.

Information on the project's website www.ofof.eu and on its social media is available on the actions carried out, other information of interest and useful tools.

Our Food Our Future, is information, it is inspiration and it is transformation!

This is not just about food!
This is about nurturing a life together!

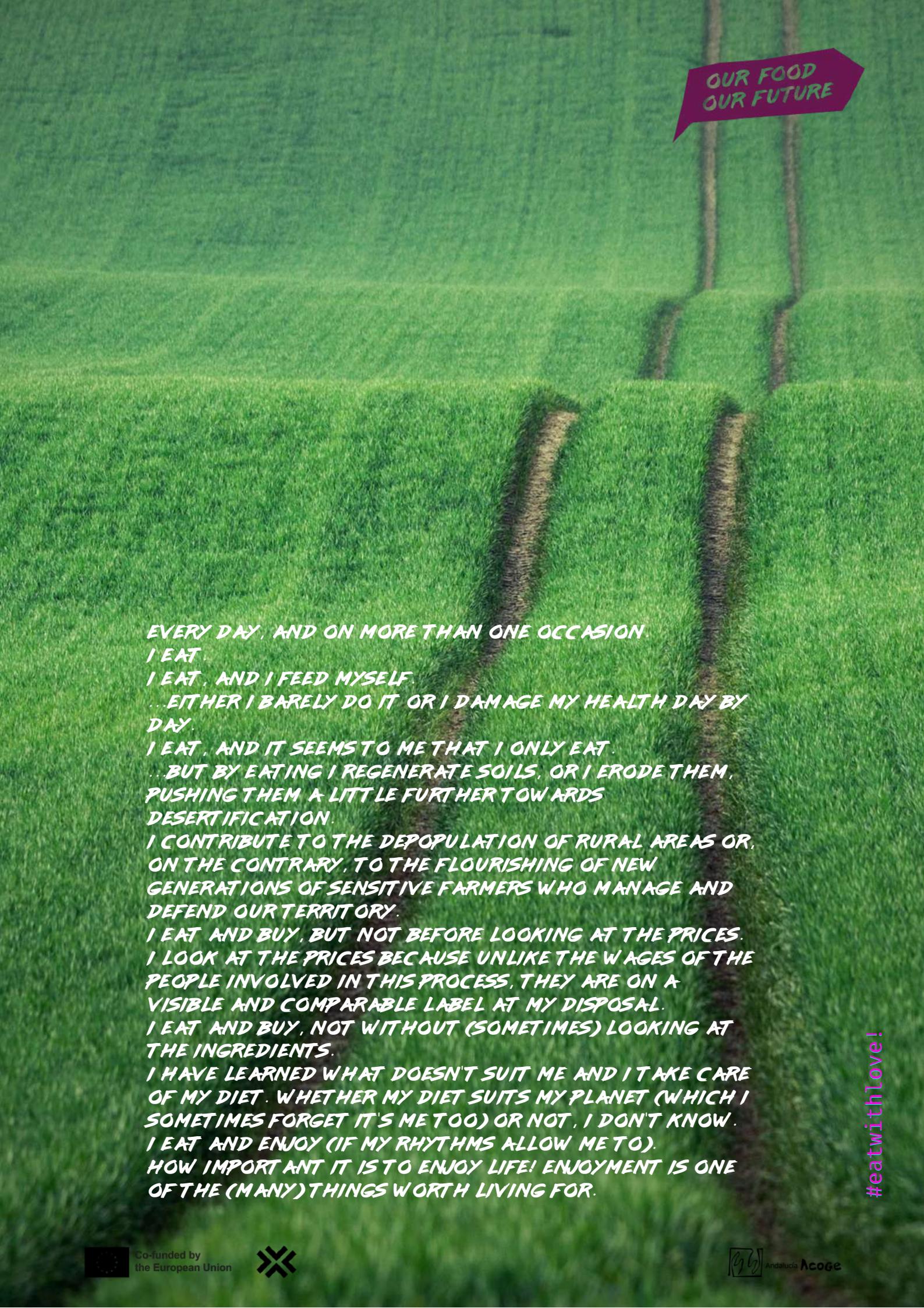
#eatwithlove!





OUR FOOD
OUR FUTURE

THE IMPORTANCE
OF OUR
FOOD PLATE



OUR FOOD
OUR FUTURE

EVERY DAY, AND ON MORE THAN ONE OCCASION.
I EAT.
I EAT, AND I FEED MYSELF.
...EITHER I BARELY DO IT OR I DAMAGE MY HEALTH DAY BY DAY.
I EAT, AND IT SEEMS TO ME THAT I ONLY EAT.
...BUT BY EATING I REGENERATE SOILS, OR I ERODE THEM,
PUSHING THEM A LITTLE FURTHER TOWARDS DESERTIFICATION.
I CONTRIBUTE TO THE DEPOPULATION OF RURAL AREAS OR,
ON THE CONTRARY, TO THE FLOURISHING OF NEW GENERATIONS OF SENSITIVE FARMERS WHO MANAGE AND DEFEND OUR TERRITORY.
I EAT AND BUY, BUT NOT BEFORE LOOKING AT THE PRICES.
I LOOK AT THE PRICES BECAUSE UNLIKE THE WAGES OF THE PEOPLE INVOLVED IN THIS PROCESS, THEY ARE ON A VISIBLE AND COMPARABLE LABEL AT MY DISPOSAL.
I EAT AND BUY, NOT WITHOUT (SOMETIMES) LOOKING AT THE INGREDIENTS.
I HAVE LEARNED WHAT DOESN'T SUIT ME AND I TAKE CARE OF MY DIET. WHETHER MY DIET SUITS MY PLANET (WHICH I SOMETIMES FORGET IT'S ME TOO) OR NOT, I DON'T KNOW.
I EAT AND ENJOY (IF MY RHYTHMS ALLOW ME TO).
HOW IMPORTANT IT IS TO ENJOY LIFE! ENJOYMENT IS ONE OF THE (MANY) THINGS WORTH LIVING FOR.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

We all eat, and most of us eat an average of 3 times a day. All humans live on planet Earth, and most likely we will all die on it.

The rhythms of life in most of the nowadays societies, globalisation, and the consequent importation of many of the products we consume in the global north, among many other things, make it difficult for us to practice mindfulness in what we consume daily.

In short, both because of the difficulty of "tracking" increasingly complex and distant products, and because of the increasing stress, pressure, and a feeling of "not getting there"(At the end of the month, all our domestic chores, the wished job, the body we long for...) that we generally suffer acutely and constantly, practising conscious consumption is not an easy task.

However, it is precisely because we inhabit a context in which there is a shortage of free time[1],(and the equally important mental space), that turning an act for which we do or do create space (eating) into a driver of change is so important[2].

We can often say the human species is selfish and therefore a voluntary change in the consumption model that brings us the most "comfort" is a fantasy.

I say that apart from being selfish (a healthy and intrinsic characteristic of all species in reasonable and nuanced measure) we can be many things that resonate more positively with us[3].

But I also say that informed selfishness and voluntary change are not antonyms by any means, for the understandable reason that "caring for the environment" could not be more interrelated with caring for ourselves: from personal health to the survival of our species, to all those physical but also relational needs that are truly vital for a healthy and fulfilling life[4].

Let's take a closer look.



OUR FOOD
OUR FUTURE

HEGEMONIC
AGRICULTURAL
MODELS
AND
SOME OF THEIR
IMPLICATIONS

We know that nature (and therefore we as human beings) is cyclical[5]. However, if we want to analyse in an orderly way the main factors that shape our food, it might be a good idea to start with agricultural production.

How is our food grown and how does one model or another relate to our health and the planet's health?

MONOCULTURES: AN INTRODUCTION TO A PROBLEMATIC ISSUE

The increasing mechanisation of most sectors has led to monoculture-based agriculture[6]. But how do they work, what do they imply, are they all the same, are they all necessary?

Generally, the same cultivation method is used for the whole plantation (both for fertilisation and pest control, for example).

Broadly speaking, this cultivation method facilitates large-scale production and therefore generally makes them more efficient, at least in the short term and at a high energy and environmental cost, in terms of productivity per unit area and economic yield.

A grandes rasgos, este método de cultivo facilita la producción a gran escala y, por lo tanto, los hace por lo general más eficientes, al menos a corto plazo y con un alto coste energético y ambiental, en cuanto a productividad por unidad de superficie y rendimiento económico.

Although by now a segment of the population rejects the use of concepts such as "efficiency" in practices that oxymoronomically compromise future efficiency (because to maintain their high productivity they require increasing resources and severely degrade the ecosystems in which they are carried out), this continues to dictate the characteristics of cultivation in production models based on constant economic growth, in a world in which the demand for consumption (related to the economic model) also continues to grow.



The absolute answer is not to be found in this article (if it is to be found anywhere) but it will attempt to broaden our awareness of the implications of some of the production models that supply us.

When we associate monocultures with "efficiency", we are mainly referring to the fact that they save time (and now, this factor is closely related to economic savings), as well as producing greater quantities of product in the same space. However, we know that there are high-yielding agricultural proposals with a regenerative character, such as the Bec Hellouin initiative in France.

In 1,000 m² manually cultivated vegetable plot, the annual turnover obtained was 54,000 euros for 1,600 hours of work in the vegetable gardens and 2,400 in total. In this way, a small area of organic horticulture, cultivated according to permaculture principles, can generate a full-time activity. A small revolution in the rural world which, in the end, promises millions of jobs.

One of the supposed advantages of the monoculture model is that growing the same variety with the same rhythms and needs makes it possible to greatly simplify the tasks of this crop (at least if we exclude external agents) and to arrange it in such a way that it is possible and easy to mechanise (rows with spaces for access by tillage machinery, trellised plants to facilitate harvesting with harvesters, etc.).

However, crop mechanisation is not innocuous, and it is necessary to be aware of all its implications when deciding on its use, frequency, and management

MECHANISATION AND FARMING TECHNIQUES

The use of tractors and heavy machinery on crops, for example, contributes greatly to soil compaction. This, together with the erosion caused by many other current practices in intensive cultivation, worsens the quality of agricultural land and makes it difficult to manage. This added difficulty increases, in this type of crop,



the use of short-term soil fertilisation techniques that worsen the problem in the medium and long term,

SOIL COMPACTION, WHICH IS ALREADY THE INERTIA OF MANY POOR SOILS IN TERMS OF MICRO-ORGANISMS AND STRUCTURE, COUPLED WITH THE DECREASE IN RAINFALL IN SOME REGIONS (ESPECIALLY THOSE WHICH FALL GENTLY AND STEADILY AND ALLOWS GOOD INFILTRATION), TAKES ON ANOTHER LEVEL WHEN HEAVY MACHINERY IS USED ON A RECURRING BASIS.

A COMPACTED SOIL HAS MANY IMPLICATIONS THAT ARE SIMPLE TO OBSERVE AND UNDERSTAND: A COMPACTED SOIL WILL MAKE IT MORE DIFFICULT FOR WATER TO ENTER (AND, IF WE ARE IN AREAS WHERE WATER IS NO LONGER ABUNDANT, IT WILL LEAD TO WATER-RELATED PROBLEMS).

A compacted soil will require more effort to access it (e.g., for sowing and planting), so the tasks will be heavier and, in most of the crops we are talking about, will inevitably result in more use of heavy machinery (which, although it will worsen the problem in the long run, will make the task in question "effortless").

Machines, as non-sentient things, are indeed effortless. However, this advance (with its undeniable potential) is often used as if there were no effort involved in using machines at all, no wear and tear, and no implications (beyond the acquisition, maintenance, and refuelling/refuelling of these).

The hegemonic intensive models rely on heavy machinery to maintain their time and capital investment ratios and intensive outputs. This machinery is — currently — dependent on fossil fuels, so it is not difficult to trace the "effort" that goes into making them perform the tasks with this apparent ease.

CHEMICAL FERTILISERS

Soil is formed by the accumulation and interaction of minerals, organic matter in different states, and micro-organisms and macro-organisms. It is slow to form (3cm every 1000 years), and yet its nutrients can be rapidly depleted if it is not properly managed.

Current hegemonic agricultural practices do not consider the medium-term deterioration of the soil, but rather the need to produce a lot, in a small space and a short time.

FROM THIS PROCESS OF NEGLECTING THE SOIL'S REGENERATION NEEDS, THE EXTERNAL SUPPLY OF NUTRIENTS BECOMES NECESSARY TO MAINTAIN PRODUCTION LEVELS, AND THE SIMPLIFIED NPK FORMULA OFFERS THIS POSSIBILITY.

HOWEVER, THESE INDUSTRIAL FERTILISERS BLOCK OTHER MICRONUTRIENTS (7). SO THEY END UP IMPOVERISHING THE SOIL, BECOMING, ONCE AGAIN, EXPONENTIALLY COUNTERPRODUCTIVE IN THE MEDIUM TERM. THIS FACT MEANS THAT THESE SOILS REQUIRE MORE AND MORE INORGANIC FERTILISERS. A SPIRAL THAT, BEYOND ITS ENVIRONMENTAL IMPLICATIONS, MEANS AN INCREASE IN THE COST THAT AFFECTS THE INDEBTEDNESS OF INDUSTRIAL AGRICULTURE.

The practice of adding inorganic fertilisers is ancient and the way it is done has assumed many different forms (and consequent impacts). Each inorganic nutrient requires different production processes and materials and can be costly environmentally and economically. However, all currently rely to a greater or lesser extent on fossil fuels, whether oil or gas... In addition, more than half of the products used end up dissolved in the world's waters, with various highly polluting implications.



At present, the chemical nutrient that is beginning to generate most concern is chemical nitrogen, as it is highly dependent on natural gas (its main raw material) and oil (due to the amount of energy required in the "Haber-Bosch process" for its manufacture).

**ALMOST A THIRD OF THE ENERGY
IN THE AGRICULTURAL SECTOR GOES INTO
THE MANUFACTURE OF
INORGANIC FERTILISERS.**

We are in an era in which agriculture is dependent on mining and other forms of extractivism, resulting in a dangerous dependence on limited (and unevenly distributed) resource supplies for the world's food supply.

PESTICIDES

One of the apparent advantages of the monoculture model is that growing the same variety with the same rhythms and needs greatly simplifies the tasks of culture, but beyond the negative externalities of monoculture, this is mostly true if we disregard the external agents:

**BY GROWING A SINGLE SPECIES OVER LARGE AREAS,
AN IDEAL ENVIRONMENT IS CREATED FOR PESTS
AND DISEASES TO SPREAD RAPIDLY.
WHICH CAN LEAD TO LARGE CROP LOSSES.
TO AVOID THIS EXTERNALITY WITHOUT
COMPROMISING THE
INTENSIVE FARMING MODEL,
A VARIETY OF PESTICIDES ARE USED,
WHICH ARE CHEMICALS USED TO CONTROL,
PREVENT, OR
KILL THESE EXTERNAL
AGENTS THAT THREATEN CROPS.
THESE SUBSTANCES, AS DEADLY AS THEY ARE
IN MOST CASES TO THEIR TARGET,
ARE NOT HARMLESS TO OUR ECOSYSTEMS
OR TO THE HEALTH OF THOSE OF US
WHO CONSUME THE PRODUCTS THAT HAVE BEEN
SPRAYED WITH THEM.**

Some of the most common pesticides are:

—ORGANOPHOSPHATES

These are pesticides used in fruit and vegetable production that can cause nervous system damage, respiratory problems, learning disorders, and behavioural problems in children.

—CARBAMATES

These are also used in agricultural production as well as in household pest control. They can cause nausea, vomiting, diarrhoea, sweating, dizziness and respiratory problems.

—PYRETHROIDS

Used in the same cases, they can cause skin and eye irritation, nausea, vomiting, diarrhoea, abdominal pain, headache, dizziness, and respiratory problems.

—GLYPHOSATE

Is an herbicide widely used in the production of crops such as soybeans, corn and wheat. It has been linked to an increased incidence of certain cancers, as well as hormonal and reproductive problems and developmental disorders.

—NEONICOTINOIDS

These are insecticides especially used in the production of crops such as maize and soybeans and have been linked to the decline of bee populations, which can have a very negative impact on pollination and, among other things, food production.

SEED MONOPOLY

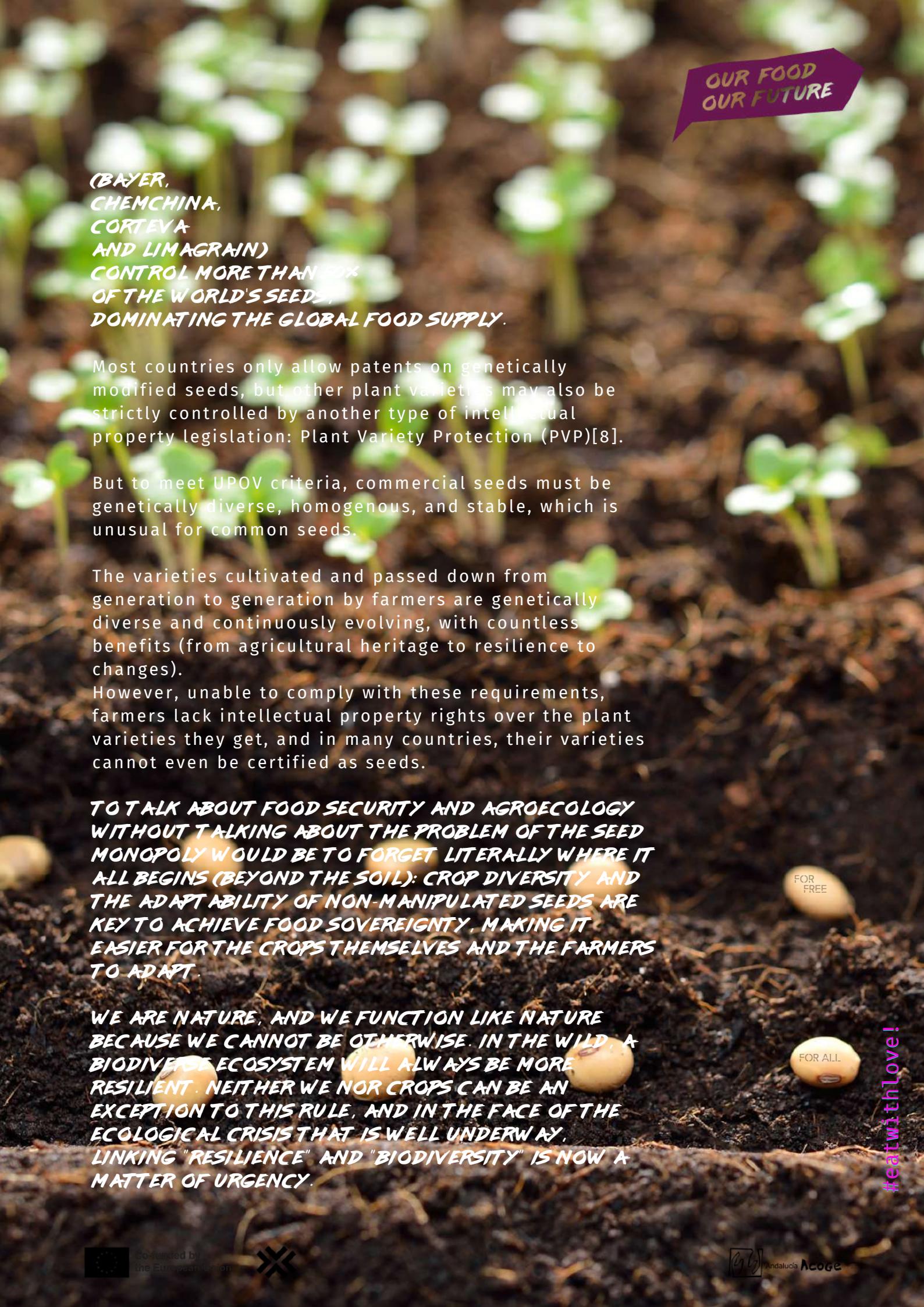
Farmers all over the world have cultivated and sown their seeds freely for millennia, exchanging them freely. The specific ability of these seeds to reproduce themselves limited their commercialisation until recently.

IN THE 1990S, HOWEVER, LAWS WERE INTRODUCED TO PROTECT THE NEW GM CROPS AND TODAY FOUR COMPANIES



Co-funded by
the European Union





OUR FOOD
OUR FUTURE

(BAYER,
CHEMCHINA,
CORTEVA
AND LIMAGRAIN)
CONTROL MORE THAN 60%
OF THE WORLD'S SEEDS,
DOMINATING THE GLOBAL FOOD SUPPLY.

Most countries only allow patents on genetically modified seeds, but other plant varieties may also be strictly controlled by another type of intellectual property legislation: Plant Variety Protection (PVP)[8].

But to meet UPOV criteria, commercial seeds must be genetically diverse, homogenous, and stable, which is unusual for common seeds.

The varieties cultivated and passed down from generation to generation by farmers are genetically diverse and continuously evolving, with countless benefits (from agricultural heritage to resilience to changes).

However, unable to comply with these requirements, farmers lack intellectual property rights over the plant varieties they get, and in many countries, their varieties cannot even be certified as seeds.

TO TALK ABOUT FOOD SECURITY AND AGROECOLOGY WITHOUT TALKING ABOUT THE PROBLEM OF THE SEED MONOPOLY WOULD BE TO FORGET LITERALLY WHERE IT ALL BEGINS (BEYOND THE SOIL): CROP DIVERSITY AND THE ADAPTABILITY OF NON-MANIPULATED SEEDS ARE KEY TO ACHIEVE FOOD SOVEREIGNTY, MAKING IT EASIER FOR THE CROPS THEMSELVES AND THE FARMERS TO ADAPT.

FOR
FREE

WE ARE NATURE, AND WE FUNCTION LIKE NATURE BECAUSE WE CANNOT BE OTHERWISE. IN THE WILD, A BIODIVERSE ECOSYSTEM WILL ALWAYS BE MORE RESILIENT. NEITHER WE NOR CROPS CAN BE AN EXCEPTION TO THIS RULE. AND IN THE FACE OF THE ECOLOGICAL CRISIS THAT IS WELL UNDERWAY, LINKING "RESILIENCE" AND "BIODIVERSITY" IS NOW A MATTER OF URGENCY.

FOR ALL

#eatwithlove!



OUR FOOD
OUR FUTURE

ENVIRONMENTAL
SUSTAINABILITY
AND HEALTH

DOGMAS, FADS, THEIR RISE, AND IMPACT ON HEALTH

The current flow of information and its potential benefits are, as we all know, accompanied by numerous challenges. With the rise of virtual networks and various social media, the speed at which fads (well-founded) are generated and established, and the vast amount of information (and misinformation), it is becoming increasingly challenging to generate a balanced opinion (and the decisions that derive from it). Both in terms of the information base and in terms of the necessary filters of integration, checking with common sense and one's own assessment, the difficulty is considerable.

The field of health and nutrition is not immune to this phenomenon and, with the rise of these technologies and apart from their positive externalities, it has suffered a series of dangerous effects on individual, collective, and environmental health:

PROMOTION OF EXTREME AND ABRUPT DIETS

Closely related to aesthetic pressure (also increased by the media and virtual boom), promising rapid weight loss or other health benefits, they often become dangerous and cause nutrient deficiencies, dehydration, "rebound" effects, and eating disorders.

SPREADING MISINFORMATION

Cyberspace (which, as part of the real world, translates quickly into the every day and face-to-face) is rife with information, misinformation, and opinion, often in ways that are difficult to differentiate. The ease with which these can sow misconceptions, including false risks and benefits associated with certain foods or supplements, can lead to poor nutrition in people who devote time and effort to looking after their health.

PROMOTING EATING HABITS AND FOOD FADS

Based on economic interests (ultra-processed products labelled as "healthy", "superfoods" that reach consumers at a high price and are produced under conditions of exploitation of wild nature and/or people) which, in turn, can produce a serious impact on ecosystems.

—“SUPERFOODS” AND ECOLOGY

Superfoods have always existed, but their labeling and differentiation have become popular in the last decade in a way that is closely connected to food fads and diets. All this, in turn, have a strong connection to the increasing globalisation and commodification of health and nutrition.

The term "superfoods" is used to describe rich foods in nutrients and are considered particularly beneficial to health. These are typically foods plentiful in vitamins, minerals, antioxidants, and other components that can contribute to chronic disease prevention, immune system support, and general health.

The danger of these ingredients lies not in their effects on the body (they are generally nutritionally interesting ingredients), but in the possible eco-social implications of their use. These effects may go unnoticed when we consider them essential for our health (we are likely to consider abandoning an ingredient that we do not consider healthy and do not particularly like, rather than one that "promises" us nutritional panaceas or has a taste/texture that we do not want to renounce).

Superfoods are found in every corner of the world (understanding that this concept goes beyond the health food that most good quality staple foods might be, focusing on those with a higher nutritional concentration). However, eating any superfood from any country on a regular basis can have negative externalities for the ecosystems that grow them (both in terms of wild nature and in terms of the farming people or water resources of the region in question).

Some examples of superfoods popularised in the last decade in Global North countries with devastating environmental and social effects are:



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

—EL AÇAI

The popularisation of this antioxidant-rich fruit has led to its overharvesting and is associated with the deforestation of parts of the Amazon [9].

—QUINOA

The virtues of this protein-rich, gluten-free quinoa have meant its demand has increased in the last 20 years, forcing communities that had it as one of the nutritional bases of their diet to sell it as a source of economic sustenance due to its demand and high price. Instead, they have replaced this fundamental ingredient in their ancestral and nutritionally complete diets with low-quality and cheaper refined cereals, which has affected the health of these communities [10].

—AVOCADO

This fruit, which has such a strong presence in the social networks of foodies, real fooders and influencers in the "healthy" world, has been christened "green gold" because of its environmental implications in Latin America. Soil degradation and desertification, pollution, excessive use of water, the loss of biodiversity is some of the consequences from this and other practices. Like other products on this list, the expansion of its cultivation (monocultures, with all the related implications and explained in the previous chapter) has involved the deforestation of forests and rainforests. High demand drives this intensive cultivation, as well as labour exploitation that sustains some of the disproportionate profits of the few involved in these crops. The use of fertilisers and pesticides, moreover, has negative impacts on human health and local wildlife [11].

Although some of us have become interested in consuming domestic avocados so as not to contribute to the many negative externalities of growing and importing them from South America, they also have an environmental impact on the country itself that is probably not outweighed by their many nutritional benefits, which we can easily extract from other products and their many combinations.

Some of these problems can, in fact, be deduced directly from common sense: the avocado is a tropical fruit native to the rainforest. This simple reason can easily lead us to understand whether its production in non-tropical countries (or specifically in regions such as Malaga-Spain) can be carried out in a way that respects the environment and its resources (mainly water). To produce one kg of avocados requires 2000L of water (to produce lentils: 90L., to produce oranges: 25L).

However, water problems also affect tropical countries. The ecosystems in these areas are clearly unprepared to supply the entire world (mainly the Global North) with, in this case, avocados. We also need to bear in mind that avocados are fleshy (which makes them require much more water). Wild avocados, like most fruits in their ancestral or wild version, consist of a large pit or seed and a relatively thin layer of "flesh" that nourishes it.

—COCONUT OIL

The expansion of coconut crops for food and natural cosmetics (here we could delve deeper into natural cosmetics, often confused with the sustainable one) has led, once again, to the clearing of forests and the degradation of the ecosystems. In addition, cases of child exploitation in coconut plantations have been documented, especially in countries such as Indonesia and the Philippines. The coconut oil market often lacks regulation and transparency, making it difficult to identify sustainable and responsible practices.



OUR FOOD
OUR FUTURE

SOCIAL JUSTICE
AND
AGRI-FOOD
PRODUCTION

The effects of one type of agriculture or another not only have an impact on the biodiversity of its area of implementation and its environment, but will also produce a direct or very direct impact on the human beings who share the same geographical area and who work on these farms (this statement do not consider the fact that we ARE part of this biodiversity, and therefore we can never pretend that this biodiversity is affected without affecting us, although in the short term and from a distance it may seem that way to us).

EXTERNALISATION OF OUR DIET (AND ITS IMPACTS) AND SOME IMPLICATIONS

Globalisation, this economic, political, social, and cultural process characterised by the increasing interdependence of the countries of the world with its "free" movement of goods, services, people, and technology...has had a huge impact on the way food is grown, the type of food we eat and the hidden externalities that are accepted by the fact (among others) that they are often not visible to us.

This process, closely connected to the capitalist economic model, has fostered dependence on imports for the primary sustenance of countries, with capital largely governing the type of diets that result from these exchanges (as with the boom in quinoa consumption in the Global North and its decline in its native lands). The need to produce food for many more people (export) in a single region increases the need for intensive methods.

As a result, there are many negative externalities:

- Countries lose the capacity for food sovereignty, for obvious reasons.
- Dependence on food imports means, at the same time, increased dependence on fossil fuels and energy resources to provide us with food (a fact that is further increased depending on the crop model).

- The remoteness of the origin of products makes it very difficult to trace the quality and the social and environmental impact of the products consumed.
- Impoverishment and labour exploitation increase in a productive model that must supply large quantities abroad at the lowest cost: low wages, lack of labour rights, lack of social security, and dangerous working conditions are common features (especially in some countries of the global south) that tend to be generally unknown to the end-consumer.
- Mass food production often involves the expansion of monocultures and the elimination of local crops, which can lead to the displacement of entire communities from their lands and livelihoods.
- Global food production and distribution can also have a negative impact on the cultural identity and food traditions of local communities. This happens when commercial foods are prioritised over local and traditional foods. In many countries in the global north, these phenomena tend to be driven by food fads and preferences; in many countries in the global south, they are related to product prices (as in the case of quinoa).

A photograph of a woman with long blonde hair, wearing a dark green t-shirt, sitting in a lush green tea plantation. She is resting her chin on her hand and looking thoughtfully upwards and to the right. A large, semi-transparent thought bubble originates from her head, containing the text "OUR FOOD OUR FUTURE".

OUR FOOD
OUR FUTURE

A FIRST STEP
TOWARDS
CONSCIOUS
CONSUMPTION

It does not make sense to measure sustainability from only one angle (economic, ecological, or whatever). Everything that sustains life (from emotions to our livelihoods) is intertwined in a holistic and synchronous way.

This is the reason why talking about the environment must be accompanied by other many things, including emotional sustainability.

It is therefore important to realise that, indeed, tracking the implications of every single product we consume is probably unsustainable (either emotionally, logically, and/or temporally). This, however, is not a reason to give up on conscious eating (or any other form of consumption).

We should discover what paradigm shifts can bring us closer to it, without the enormous energy expenditure (now talking about personal expenditure) and, if possible, with the greatest number of positive externalities.

The answer can be as broad as it is simple.

But we can find in the many clichés, not without first passing through an informed and reflective filter, many profound answers: think globally, act local, might be one of them.

Local consumption can automatically relieve us from responsibility, as consumers, for several dangerous social and environmental implications related to globalised food. It is a simple way to liberate ourselves from the ecological impact of long-distance transport, from the invisible exploitation that we know is generally more extreme in many countries of the global south, and from the overexploitation of distant soils and their consequent biodiversity to supply often entire continents.

No, it is not so simple, but it may represent a simple start full of transformative potential toward supporting and generating models that promote food sovereignty,



Co-funded by
the European Union



productive and consumption responsibility, and human health.

Because also on the personal level of our physical and emotional health, it will be easier for us, once we have defined our area of consumption, to discover and decide according to the characteristics of one production model or another (In terms of pesticides, in terms of regeneration or degradation of ecosystems, in terms of socio-labour ethics...) what type of food nourishes us directly, just as it nourishes a system that supports our life and that of the people around us.

The alternative is, happily, extremely simple: applying common sense, taking responsibility, taking part, acting, reducing entropy, reducing movement:

- Relocating consumption
- De-fossilising consumption



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROPOSALS
FOR
CO-CREATION
AND ACTION

Being part of the engine of change does not necessarily mean generate alternatives to hegemonic models of exploitation but can also take the form of supporting present initiatives (which, moreover, we know are in competition with the large production models and their various advantages in the current market).

These representative initiatives are, moreover, engines of change and hope. They simultaneously contribute to our individual holistic health and the socio-economic health of the territories.

1. Espigoladors[12]

This is a Catalan initiative that is committed to food efficiency while empowering vulnerable groups in a transformative, participatory, inclusive, and sustainable way. The organisation acts on three main social challenges:

- develop a replicable and transferable model that has an impact on reducing food losses and food waste.
- promote the right to nourishing and sustainable food.
- and generate new opportunities for people at risk of social exclusion.

Through agreements with local producers, "espigolades" are organized. Volunteers in the countryside collect fruit and vegetables that are discarded from the market for various reasons. Reduction in prices, oversupply, or for aesthetic reasons for example (these reasons are often closely related to many of the externalities of globalisation and the competition of low-cost intensive crops with small initiatives). In this way, the organisation recovers these surpluses and transforms them into 100% vegetable and natural preserves under its brand "és im-perfect®". At the same time, the organisation offers job opportunities for people in situations or contexts at risk of social exclusion from its food workshop.

2. Eixarcolant[13]

The name of this initiative also refers to a Catalan word related to the fact of taking "weeds" from gardens, as well as using wild species for human uses (ethnobotany).

The aim of the Eixarcolant project is to place at the centre of public debate what they call "forgotten" plants, agroecology, and the need for a profound change in the agri-food model. Change is needed in terms of production, distribution, and consumption. "Forgotten plants" refers both to native varieties and traditional agricultural and ornamental varieties in danger of disappearing).



OUR FOOD
OUR FUTURE

TRANSFORMATIVE
REFLECTIONS

1. OBSERVING THE ALMOST INFINITE LAYERS THAT MAKE UP THE REALITY HIDDEN BEHIND OUR PLATES IS NOT AN EASY TASK.

Both in terms of investigating it (which is demanding of time, specific training – in some specific subjects – and other privileges that not everyone can enjoy) and in terms of digesting it: integrating the existence of a hegemonic dynamic of exploitation of nature and people on which the current agro-industrial food system is based represents a process that can easily lead to despair, generates disabling feelings of guilt and an easily alienating sense of powerlessness.

2. WHILE THESE EXTERNALITIES ARE PART OF THE PROCESS OF INDIVIDUAL AND SOCIAL CHANGE, IT IS ESSENTIAL THIS IS MERELY THAT: A PHASE.

And that, from it, and perhaps precisely from the prevailing need to connect with joy and hope, we engage in promoting, supporting, disseminating, and embodying proposals for a change as holistic as it is drastic. This change, although it may seem monstrously intractable, has been found to represent the only viable option for a just, physically, and emotionally healthy and simple (at least for most of the human species) world in the years to come.

3. ON THE ONE HAND, SUSTAINING THIS TRANSFORMATION CAN BE EASIER FROM EVERYDAY ACTIONS THAT WE PRACTICE ON MULTIPLE OCCASIONS THAN FROM THOSE SPORADIC ACTIONS THAT WE CARRY OUT INCONSISTENTLY.

That is why food is a good starting point from which to begin, step by step and continuously, to transform our consumption, eating, self-care, and awareness habits.

Food consumption is the most frequent and every day of all human consumption actions. Moreover, it represents one of the most important axes of access to products and resources provided by the earth in what makes up sustaining life. For this reason, it is particularly important to place it at the centre of attention (and action) to drive change.

cotidiano de todas las acciones de consumo humana, y, en cualquier caso, uno de los ejes de acceso a productos y recursos que provee la tierra más importante en lo que conforma el sostener la vida. Por este motivo, es particularmente importante ponerlo en uno de los centros de atención (y acción) para impulsar el cambio.

4. ON THE OTHER HAND, IT IS PRECISELY THIS CHANGE OF HABITS THAT WILL BE THE FLAG OF AN ALTERNATIVE MODEL OF FOOD ORGANISATION.

The new model will allow ourselves to be able to embody the countless benefits of eating a diet that is both healthier and more positive in our physical body (by consuming quality food, toxic-free ingredients...) as well as in our emotional body (being aware of our contribution and support for alternative models that protect our environment and society can bring us the joy and calm necessary in any reality, and particularly in times of major socio-economic changes such as the ones in which we are living)[14].

5. BY STRETCHING THE THREAD OF WHAT OUR PLATE HIDES, WE WILL PROBABLY FIND OURSELVES WITH THE SENSIBILITY OF CHOOSING NOT ONLY SUSTAINABLE AND RESPECTFUL CROPS, BUT ALSO SENSITIVE PRODUCTION INITIATIVES, GOING THROUGH DISTRIBUTION AND PACKAGING PROCESSES THAT ARE FAITHFUL TO OUR VALUES.

In the process, like all disruptive yet loving processes we may encounter in life, we will probably need and seek the social network to support us (Whether to access and/or purchase food collectively to save on costs and logistics, to share responsibility for product "research", to share spaces or cooking tricks...), thus enriching our network of like-minded people and our social and emotional health.



OUR FOOD
OUR FUTURE

ADDITIONAL
INFO &
BONUS
INSPIRATION

PROYECTO LIBERA

Libera is an initiative that fights against the abandonment of waste in natural spaces, promoting land stewardship and environmental conservation through citizen participation and volunteering.

<https://proyectolibera.org/>

COOPERATIVA INTEGRAL CATALANA

The Cooperativa Integral Catalana is a network of cooperatives and self-managed projects that promote self-management, responsible consumption, solidarity economy and sustainability.

<http://cooperativa.cat/>

MERCADO SOCIAL DE MADRID

The Madrid Social Market is an initiative that promotes a fairer and more sustainable economic model, encouraging responsible consumption and local production, under the principles of the social and solidarity economy.

<https://www.mercadosocialmadrid.net/>

RED TERRAE

Red Terrae is a social and organic farming network that promotes the production and consumption of organic food, supporting local producers and fostering food sovereignty.

<https://www.tierrasagroecologicas.es/>

PROYECTO REAS

REAS (Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria), is a network of cooperatives, companies, and organisations that promote the solidarity economy, promoting a fairer, more sustainable, and people-centered economic model.

<https://www.economiasolidaria.org/>

- [1] Sobre experiencia y percepción temporal: Plumwood, Val. (2014). Time Experience. In E. N. Zalta (Ed.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2014 ed.) bit.ly/3OgFbjr; McAlexander, John HS; Schouten, John W; Koenig, Harold F. (2003). Brand Communities and Personal Identities: Negotiation Processes and Outcomes. *Journal of Consumer Research*, 30(3), 277-291. bit.ly/44iY9ew
- [2] Cambio y toma de decisiones: Hornsey, Matthew J; Hogg, Michael A(2004). What's a Good Reason to Change? Motivated Reasoning and Social Accounts in Promoting Organizational Change. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 647-662. bit.ly/3JLJ1yf; Janz, Nancy K; Becker, Marshall H (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47. bit.ly/3JPFnC
- [3] Egoísmo: Hinman, Lawrence M (2018). Egoism. In E. N. Zalta (Ed.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2018 ed.). bit.ly/3PjLRHP; Socolow, Robert; Pacala, Stephen; Tol, Richard(2008). Fossil fuel burning and climate change: The case for cleaning up sooner rather than later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(2), 381-386. bit.ly/43j1vNe
- [4] Cuidar el planeta, nosotros y el legado: Feinberg, M., & Willer, R. (2016, 4 de enero). Psychologists have discovered the secret to making people care about climate change. *The Washington Post*. Recuperado de bit.ly/43mVFdQ; López-Córdoba, Esteban; Montoya-Gómez, Andrés; Londoño-Castaño, Catalina (2016). The Role of Education in Economic Growth. *Modern Economy*, 7(5), 598-614. bit.ly/44BX5Ch; Haas, Angela M. (1979). Naming as an Indicator of Social Change. *Language in Society*, 8(1), 49-63. Recuperado de bit.ly/3NEY96m; Mascaro, Oriana; Csibra, Gergely; Sperber, Dan (2017). The Role of Theory of Mind in the Construction of Social Reality: A Computational Approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 1065. bit.ly/3rbbr4v
- [5] Ciclos: Ridgwell, Andy; Zeebe, Richard E (2019). The future of the carbon cycle: Review, calcification, and circulation in the ocean. *Nature Geoscience*, 12(11), 823-834. bit.ly/43kKfXY; Fasullo, John T; Nerem, R. Steven; Hamlington, Benjamin D (2013). Observational evidence for volcanic impact on sea level and the global surface temperature. *Nature*, 500(7462), 318-321. bit.ly/43kh0ov

- [6] Taylor, James. (sin fecha). A Global History of Monoculture. Universidad de Birmingham, Proyecto de Investigación de Transformaciones en la Historia y Cultura del Mundo (QUEST). bit.ly/3JLAvPx ; Nord, Mark; Andrews, Margaret; Carlson, Steven (2010). Food Security in the United States: Current Population Survey Food Security Supplement (Economic Information Bulletin No. EIB-66). Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Recuperado de bit.ly/3JRuAc1
- [7] Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (s.f.), Pág 24,. Fertilización (baja) [PDF]. Recuperado de bit.ly/3D778DS
- [8] Unión Internacional para la Protección de las Obtenciones Vegetales (UPOV). (s.f.). Preguntas frecuentes (FAQ). Recuperado de bit.ly/3rn0gzH
- [9] Madson A.B. Freitas; José L.L. Magalhães; Carlos P. Carmona ; Víctor Arroyo-Rodríguez ; Ima C.G. Vieira; Marcelo Tabarelli (2021). Intensification of açaí palm management largely impoverishes tree assemblages in the Amazon estuarine forest". Science Direct, Biological, Vol 261 bit.ly/43gzbEl
- [10] Levien, Michel (2013). A Quinoa Fad: Wealthy Demand of a Poor Supply - Globalized Economic Pressures on Rural Bolivia. Recuperado de bit.ly/3XHXAZE
- [11] A. Borrego y T. Cartón Allende (2021). Principales detonantes y efectos socioambientales del boom del aguacate en Mexico. bit.ly/3NMV6Eo
- [12] Espigoladors. <https://espigoladors.cat/ca/>
- [13] Eixarcolant. <https://eixarcolant.cat/>
- [14] Taibo, Carlos (2017), Colapso: capitalismo terminal, transición ecosocial, ecofascismo. Catarata

#eatwithlove!

#co-creation
#earthreconnection
#peoplecooperation
#agroecology
#eatwithlove

