

OUR FOOD  
OUR FUTURE

ALIMENTACIÓN  
NATURAL,  
ECOLÓGICA  
Y LOCAL \_ THE  
NATURAL,  
ORGANIC &  
LOCAL FOOD  
CONCEPT

ALIMENTAR EL  
FUTURO  
CUIDANDO A LAS  
PERSONAS Y AL  
PLANETA AHORA  
\_ FEED THE  
FUTURE BY  
PEOPLE AND  
PLANET CARE  
NOW



BY CARMEN SERRANO ROYÁN

Co-funded by  
the European Union



Andalucía **ACOGE**

#eatwithlove!

**GUÍA PARA UNA OLA DE AMANTES DE LA COMIDA JUSTA**  
**GUIDE FOR A FAN FOODIES WAVE**

#eatwithlove! [linktr.ee/ofof\\_spain](https://linktr.ee/ofof_spain)

OUR FOOD  
OUR FUTURE

Alimentación natural, Ecológica y local \_ The Natural, Organic & local food concept

Autora / Author: Carmen Serrano Royán

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

Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez.

Versión original / Original version: Castellano / Spanish



Alimentación natural, Ecológica y local \_ The Natural, Organic & local food concept © 2023 by Carmen Serrano Royán. 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](mailto:acoge@acoge.org) | [www.acoge.org](http://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](http://www.ofof.eu) / [linktr.ee/ofof\\_spain](http://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

#eatwithlove!

Co-funded by  
the European Union



Andalucía **Acoge**



Prefiero  
castellano



I prefer  
English

#eatwithlove!

OUR FOOD  
OUR FUTURE

ÍNCIDE

OFOF

SOMOS EL CAMBIO QUE DESEAMOS VER  
(INTERSEY Y COEVOLUCIÓN)

CONCEPTOS PARA DEFINIR TIEMPOS CON UN  
SIGNIFICADO MÁS VERDE

ALIMENTACIÓN AUTOGESTIONADA COMO  
ARMA FRENTE A LA ESPECULACIÓN

PROPUESTAS DE CO-CREACIÓN  
Y ACCIÓN

REFLEXIONES QUE TRANSFORMAN

MÁS INFO &  
BONUS INSPIRACIÓN







OUR FOOD  
OUR FUTURE

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 pagina web del proyecto [www.ofof.eu](http://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**

**SOMOS EL CAMBIO  
QUE DESEAMOS VER  
(INTERSECTAR  
Y COEVOLUCIÓN)**

El estrecho vínculo entre las personas, los animales y los ecosistemas hace que un pequeño gesto ocasionado por cualquiera de nosotras/os tenga una repercusión inmediata y directa en el desarrollo de las/os demás.

**SE TRATA DE UN EQUILIBRIO CONSTANTE QUE SE LOGRA MEDIANTE LA ADOPCIÓN DE PRÁCTICAS QUE BUSCAN LA SOSTENIBILIDAD Y LA PROTECCIÓN DE TODAS LAS FORMAS DE VIDA INVOLUCRADAS. ESTO DEBE INCLUIR UNOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES BASADOS EN LA CONSERVACIÓN DE LOS MEDIOS NATURALES, LA UTILIZACIÓN RESPONSABLE Y CONSCIENTE DE LOS RECURSOS Y LAS MATERIAS PRIMAS, UNA AGRICULTURA SOSTENIBLE, JUSTICIA SOCIAL Y UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.**

En esa suma de aristas, jugamos un papel clave. Nuestra capacidad de intervención como ser humano se extiende más allá de la simple existencia (ser y estar) y ha modificado el ciclo inherente que nos vio surgir, así como las normas y la supervivencia para el resto de las especies.

El impacto que generamos puede permitir un entorno lleno de biodiversidad y alicientes que disfrutar en una perfecta simbiosis o por el contrario crear un entorno hostil. Está en nuestras manos la elección del conjunto en el que nos movemos y transcurre la vida. Esto se debe a que somos la especie con más dominio (para bien y para mal) de esta cadena. Algo que creemos a pie juntillas, pero que a menudo nos desmonta la naturaleza con sus respuestas a nuestras acciones.

Esta transformación sin precedentes centrada en recuperar los espacios verdes, llevar a cabo las tres R (Reducir, Reciclar y Reutilizar), poner en el centro a las personas y los derechos fundamentales, planes de energía limpia, velar por una agroecología que nos alimente sin pesticidas y promoviendo a los productoras/es/productos locales (adquiriendo siempre lo que es de temporada) o en ser consumidoras/es, con toda la responsabilidad que esto atañe, abre un horizonte que debemos cuidar entre todas/os para que no se disuelva.

El reto empieza en nosotras/os. Para formar parte de una sociedad que nos estimule y luzca libre y en crecimiento tenemos que ser partícipes de cuanto sucede. Esto solo solo es posible con el cuidado a las demás personas y al hábitat si pretendemos residir en un lugar donde se respire oxígeno y no polución o comamos hortalizas frescas “sin añadiduras” en vez de procesados químicos que se asemejan más al jabón que se fabrica en un laboratorio que a lo que nos deberíamos llevar a la boca con deleite para el paladar y el organismo.

La oleada de proyectos sociales y renovables puestos en marcha en la actualidad vienen a decirnos que con la colaboración de cada uno/a se está incidiendo positivamente grano a grano y que no todo está perdido, al contrario, hay mucho en juego por restablecer.

Volver a los orígenes es una de las claves para valorar lo que nuestras/os antepasadas/os acostumbraban a hacer, un ejemplo de que se debe vivir con mayor congruencia y menos de todo. La simplicidad de antes de que la industria y la economía nos manejara a su antojo tiene mucho que ver.

***ES EL MOMENTO DE APORTAR CREATIVIDAD,  
PROPUESTAS EN COMÚN QUE NO DEJEN A NADIE ATRÁS  
(NI A NINGUNO DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL  
MEDIO QUE COMPARTIMOS) Y ACTUAR ACORDES A  
TIEMPOS DONDE PRIMA EL SENTIDO PARA VIVIR Y  
SALVAGUARDAR EL PLANETA.***

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**

**CONCEPTOS  
PARA  
DEFINIR TIEMPOS  
CON UN SIGNIFICADO  
MÁS VERDE**

La sostenibilidad, alimentos orgánicos y/o ecológicos y locales, la agroecología, las energías renovables, la alimentación consciente, la gentrificación, el cuidado de los ecosistemas y del planeta, la economía circular o el consumo responsable son términos que van ocupando cada vez más terreno en la sociedad. Aprender de ellos e incorporarlos a nuestro lenguaje diario es crear una realidad en la que tenemos un papel importante. Expliquemos el sentido de cada término y la transformación que suponen.

### ***LA SOSTENIBILIDAD MÁS ALLÁ DEL ESLOGAN Y CÓMO SER SOSTENIBLES***

La sostenibilidad se refiere a la capacidad de mantener un equilibrio entre las necesidades humanas y la protección del medio ambiente. En general, se busca satisfacer las necesidades del ser humano sin comprometer los recursos finitos. La sostenibilidad también se relaciona con el desarrollo económico y social justo y equitativo que tenga en cuenta los aspectos ambientales como prioridad.

Para lograr la sostenibilidad, es necesario adoptar prácticas y políticas que promuevan la conservación de los recursos naturales y la biodiversidad, la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero y la contaminación, y el fomento de un consumo y producción responsable.

La sostenibilidad también implica la promoción de la justicia social y la igualdad, incluyendo el respeto y la protección de los derechos humanos y la diversidad cultural.

En términos prácticos, la sostenibilidad se puede aplicar en diversos ámbitos como la agricultura, la pesca, la energía

Por ejemplo, en la agricultura, se pueden promover prácticas sostenibles como el uso de abonos naturales, el control biológico de plagas y la conservación de la biodiversidad. En la construcción, se pueden adoptar técnicas y materiales sostenibles para reducir el

consumo de energía y recursos.

En resumen, la sostenibilidad es un enfoque que busca promover el desarrollo económico, social y ambiental de manera equilibrada, asegurando la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras. La toma de conciencia puede transformar el desgaste ocasionado en el planeta, estos son algunos de los pequeños grandes gestos a practicar cada día:

—Reducir el consumo de energía: apagar los aparatos electrónicos cuando no se estén usando, cambiar las bombillas por unas más eficientes de bajo consumo y aprovechar la luz natural.

—Ahorrar agua: cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes, instalar dispositivos de ahorro de agua o utilizar agua de lluvia para regar las plantas.

—Reducir el consumo de plástico: utilizar bolsas reutilizables de tela, botellas y recipientes de vidrio, llevar una taza reutilizable y evitar productos con exceso de embalaje incluso aunque éste sea biodegradable.

—Promover la movilidad sostenible: caminar más, ir en bicicleta, utilizar transporte público siempre que sea posible o compartir el coche con otras personas.

—Comprar productos sostenibles: buscar productos de origen local y producidos de manera sostenible, preferir productos de comercio justo, y evitar productos que no sean ecológico o que tengan asociados algún tipo de explotación o incumplimiento de derechos humanos, socioeconómicos o medioambientales.

—Reducir la pérdida, el desperdicio y el despilfarro de alimentos en todas las fases de la cadena de producción, procesamiento, distribución y consumo: investigar la trazabilidad de los alimentos o solicitar información a quién corresponda, planificar las compras de alimentos, utilizar los restos de comida para hacer compostaje.

—Fomentar la educación y la conciencia ambiental: compartir la información y el conocimiento sobre la



sostenibilidad con amiga/os, y familiares y promover cambios a nivel local.

## **ALIMENTOS ORGÁNICOS Y/O ECOLÓGICOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD. ¿DÓNDE ESTÁ LA DIFERENCIA?**

Los términos alimentos orgánicos y alimentos ecológicos se refieren a productos alimentarios que han sido producidos sin el uso de sustancias químicas sintéticas como pesticidas, fertilizantes y herbicidas. Sin embargo, aunque ambos términos suelen utilizarse de manera intercambiable, existen algunas diferencias sutiles entre ellos.

Aquellos que han sido producidos utilizando prácticas agrícolas que promueven la salud del suelo, la biodiversidad y la calidad de los alimentos pueden denominarse así. Estas prácticas incluyen la rotación de cultivos, el uso de abonos naturales y la lucha biológica contra plagas y enfermedades. Los alimentos orgánicos son certificados por organismos independientes que verifican que se han cumplido ciertos estándares y regulaciones para su producción.

Los alimentos ecológicos van más allá de la producción orgánica y se centran en un enfoque más amplio de sostenibilidad ambiental, social y económica. La producción de alimentos ecológico tiene en cuenta el impacto ambiental de todo el proceso, desde la siembra hasta el empaquetado y la distribución. Se enfoca en la conservación de los recursos naturales, la protección de la biodiversidad y la justicia social para las/os productoras/es, trabajadoras/es y consumidoras/es.

También han de considerarse alimentos locales, ya que promueven los productos de la zona y reducen desplazamientos y una cadena de distribución innecesaria, desbalanceada o desproporcionada. Con ello se fomenta la labor de las/os agricultoras/es de proximidad y la alimentación basada en productos de temporada. Productos sin tratamiento químico que van de los cultivos y sus ciclos naturales a la mesa, acortando las cadenas de transporte insostenibles y

OUR FOOD  
OUR FUTURE

dándole valor absoluto a la salud, la tierra y la economía.

**EN RESUMEN, LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS Y LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS COMPARTEN LA MISMA FILOSOFÍA DE PRODUCIR ALIMENTOS DE MANERA SOSTENIBLE Y SIN EL USO DE QUÍMICOS SINTÉTICOS DAÑINOS PARA EL MEDIO AMBIENTE Y LA SALUD HUMANA. LA DIFERENCIA RADICA EN QUE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS TIENEN UN ENFOQUE MÁS AMPLIO Y HOLÍSTICO DE LA SOSTENIBILIDAD, MIENTRAS QUE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS SE ENFOCAN ESPECÍFICAMENTE EN LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA SOSTENIBLE.**

### **COMER FRESAS EN DICIEMBRE**

Hoy en día es posible encontrar fresas durante todo el año en los supermercados debido a la tecnología de producción de alimentos y al transporte global de mercancías con el que deberíamos ser mucho más críticos/os y consecuentes.

Si bien puede ser tentador comer fresas fuera de temporada, es algo que trae consigo una serie de efectos negativos. Por un lado, las fresas cultivadas fuera de temporada tienen que ser importadas desde otros lugares (nocivo para el planeta). Además, las fresas cultivadas fuera de temporada requieren más pesticidas y fertilizantes químicos para su cultivo, lo que puede tener un impacto negativo en el medio ambiente y en la salud de las personas.

En lugar de comer fresas fuera de los meses naturales que suelen ir desde febrero a junio, elige frutas y verduras de temporada según la zona donde vivas, ya que son alimentos frescos y tienen un menor impacto ambiental debido a que no necesitan ser transportadas desde otros lugares lejanos.

Además, esto apoya a las/os productoras/es locales y ayuda a la economía local. Si deseas disfrutar de fresas frescas fuera de temporada, considera comprar fresas congeladas o enlatadas, ya que conservan la mayoría de

#eatwithlove!

los nutrientes y son más sostenibles que las fresas frescas importadas.

Pero lo mejor que podemos hacer es disfrutar de las frutas y verduras que brinda la naturaleza en cada época del año y conocer sus ciclos.

***"AL MENOS UNA VEZ EN LA VIDA NECESITARÁS UN MÉDICO, UN ABOGADO, UN CURA O UN POLICÍA, PERO TRES VECES AL DÍA, TODOS LOS DÍAS, NECESITAS UN AGRICULTOR" (BRENDA SCHOEPP)***

Esta cita de Brenda Schoepp destaca la importancia de las/los agricultoras/es y su papel fundamental en nuestra vida diaria. Las/os agricultoras/es son responsables de cultivar los alimentos que comemos y, por lo tanto, son fundamentales para nuestra supervivencia y bienestar.

De hecho, nos proporcionan los alimentos frescos y saludables que necesitamos para mantener una dieta equilibrada. Sin ellas/os, no tendríamos acceso a alimentos nutritivos y tendríamos que depender de alimentos procesados y poco saludables.

Además, las/os agricultoras/es también desempeñan un papel importante en la protección del medio ambiente y la biodiversidad. Los métodos de cultivo sostenibles y respetuosos con el medio ambiente pueden ayudar a proteger el suelo, el agua y la biodiversidad, lo que a su vez contribuye a una mayor sostenibilidad ambiental.

En resumen, esta cita de Brenda Schoepp nos recuerda que las/os agricultoras/es son una parte fundamental de nuestras vidas y debemos valorar su trabajo y esfuerzo en proporcionarnos alimentos frescos y saludables de manera sostenible.

## **LA AGRICULTURA REGENERATIVA**

La agricultura regenerativa es una forma de agricultura que se enfoca en la regeneración de los suelos, la

biodiversidad y los ecosistemas, en lugar de simplemente buscar un alto rendimiento en la producción de alimentos. Con este método se busca mejorar la salud del suelo y aumentar la capacidad de retener agua y nutrientes, lo que lleva a cultivos más saludables y resilientes.

Algunas prácticas de la agricultura regenerativa incluyen:

—Agricultura sin labranza o mínima labranza: la labranza excesiva puede dañar la estructura del suelo, por lo que la agricultura regenerativa busca evitar o minimizar su uso.

—Cultivos de cobertura: se siembran cultivos de cobertura entre temporadas de cultivo principales para mantener la cobertura del suelo y aumentar la biodiversidad.

—Rotación de cultivos: se alternan los cultivos para evitar la erosión del suelo y reducir la presencia de enfermedades y plagas.

—Uso de compost y abono orgánico: se utilizan enmiendas orgánicas para mejorar la calidad del suelo y aumentar la fertilidad.

—Agricultura sin químicos: se evita el uso de pesticidas y fertilizantes químicos, y se utilizan técnicas naturales de control de plagas y enfermedades.

La agricultura regenerativa no solo ayuda a producir alimentos más saludables y sostenibles, sino que también puede tener un impacto positivo en el medio ambiente y la biodiversidad local.

## LA PERMACULTURA

La permacultura es un enfoque holístico para el diseño y la gestión de sistemas sostenibles basados en la observación de la naturaleza. Fue desarrollado en los años 70 por Bill Mollison y David Holmgren en Australia y desde entonces ha sido adoptado y adaptado en todo el mundo.

La permacultura se basa en tres éticas fundamentales: el

cuidado de la tierra, el cuidado de las personas y una distribución justa de los recursos.

También se rige por 12 principios que incluyen desde la observación detallada del entorno y las necesidades de las personas hasta la integración de diferentes elementos en un sistema armonioso y la utilización de soluciones creativas.

Algunas de las técnicas y prácticas utilizadas en la permacultura incluyen la agricultura ecológica, la creación de bosques comestibles, la recolección de agua de lluvia, el diseño de edificios y paisajes sostenibles y la utilización de energías renovables.

La permacultura es una forma de pensar y actuar que puede ser aplicada en una amplia variedad de contextos, desde la agricultura hasta la planificación urbana y la gestión de empresas. Es la herramienta para crear sistemas sostenibles y regenerativos que respeten la naturaleza y las necesidades humanas.

## **LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

**LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE,  
TAMBIÉN CONOCIDA COMO  
MINDFULNESS ALIMENTARIO,  
ES UNA PRÁCTICA QUE CONSISTE EN  
PRESTAR ATENCIÓN PLENA Y CONSCIENTE  
A LO QUE SE COME, CÓMO SE COME Y CUÁNDO SE COME.  
SE TRATA DE UNA PRÁCTICA QUE TIENE COMO OBJETIVO  
MEJORAR LA RELACIÓN CON LA COMIDA Y FOMENTAR UNA  
ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE Y EQUILIBRADA.**

En lugar de comer de manera automática o distraída, la alimentación consciente invita a las personas a comer de forma consciente, disfrutando plenamente del sabor, la textura y el aroma de los alimentos. También implica prestar atención a las señales del cuerpo de hambre y saciedad y comer solo cuando se tiene hambre y dejar de comer cuando se está satisfecha/o.

Además, la alimentación consciente también puede ayudar a las personas a ser más conscientes de su relación con la comida y a identificar patrones de

alimentación poco saludables o emocionales. Al prestar atención plena a la alimentación, se puede tomar decisiones más informadas sobre los alimentos que se consumen y cómo se consumen. Con ello se fomenta una salud física y emocional más completa.

## **LA ECONOMÍA CIRCULAR**

La economía circular es un modelo económico que busca reducir el desperdicio y la sobreexplotación de los recursos naturales al promover la reutilización y el reciclaje de los materiales. En lugar de producir, consumir y desechar, la economía circular se centra en cerrar el ciclo de los materiales promoviendo la regeneración y la reutilización.

Varios aspectos de la economía circular incluyen:

- Reducción de la contaminación: al reducir la cantidad de residuos y la necesidad de nuevos recursos, la economía circular puede reducir significativamente la cantidad de contaminación y emisiones asociadas con la producción y eliminación de productos.
- Generación de empleo: la economía circular puede crear nuevas oportunidades de trabajo en áreas como la recuperación de materiales, la reparación y el reciclaje.
- Ahorro de recursos naturales: la economía circular busca maximizar el uso de los recursos naturales existentes y reducir la necesidad de nuevos recursos, lo que puede ayudar a preservar los recursos naturales y reducir la presión sobre el medio ambiente.
- Innovación: la economía circular puede fomentar la innovación en áreas como la tecnología de materiales, la logística inversa y la recuperación de recursos, lo que puede conducir a soluciones más sostenibles y eficientes en términos de recursos.
- Beneficios económicos: al reducir los costos de producción y aumentar la eficiencia en el uso de los recursos, la economía circular puede tener beneficios

económicos a largo plazo para las empresas y la economía en general.

En resumen, la economía circular es una herramienta poderosa para fomentar un desarrollo en positivo de todos los aspectos sociales.

## **EL COMERCIO JUSTO**

El comercio justo es un enfoque ético del comercio internacional que busca mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las/os productoras/es y trabajadoras/es en situación o contexto de alta vulnerabilidad o graves incumplimientos de derechos fundamentales de muchos países del sur global (entre otros). Tiene como objetivo promover una mayor equidad y justicia en el comercio mundial, especialmente para aquellos que producen materias primas como el café, el cacao, el algodón o el té.

Este se basa en principios como el pago de precios justos, las relaciones comerciales equitativas y duraderas, la eliminación del trabajo/explotación infantil y forzado, la igualdad de género y la protección del medio ambiente. Las/os productoras/es del sur global (entre otros) reciben un precio justo por sus productos permitiendo en mayor medida invertir en sus comunidades y mejorar sus condiciones de vida. También promueve la transparencia y la responsabilidad en las cadenas de suministro, lo que permite a las/os consumidoras/es saber que sus compras están respaldando prácticas éticas y sostenibles.

En resumen, el comercio justo es una forma de comercio ético que busca mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las/os productoras/es desfavorecidas por el sistema macroeconómico y geopolítico hegemónico actual.

## **LA EVOLUCIÓN ENERGÉTICA Y ECOLÓGICA**

La transición energética se refiere al proceso de cambio de los sistemas energéticos actuales, basados en

combustibles fósiles y altamente contaminantes, a sistemas más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente basados en fuentes de energía renovable y tecnologías más eficientes.

Esta transición es fundamental para abordar el reequilibrio de los ecosistemas y del planeta. Entre las medidas que se están implementando en la transición energética se encuentran:

- Promoción y desarrollo de tecnologías de energías renovables como la energía solar, eólica, hidráulica, geotérmica y biomasa.
- Fomento de la eficiencia energética, a través de medidas como la mejora de la eficiencia en edificios y en procesos industriales.
- Cambio de la matriz energética, reduciendo la dependencia de los combustibles fósiles y promoviendo la electrificación de los sectores de transporte y calefacción.
- Desarrollo de la movilidad eléctrica y la infraestructura de recarga, para reducir la dependencia de los combustibles fósiles en el sector del transporte.
- Fomento de la investigación y el desarrollo de tecnologías energéticas limpias.

## *¿CUÁLES SON LAS ENERGÍAS RENOVABLES?*

Las energías renovables son aquellas que se obtienen a partir de fuentes naturales que son inagotables o que se regeneran de forma continua en un corto plazo de tiempo, y que no emiten gases de efecto invernadero ni otros contaminantes al ser utilizadas. Algunas de las fuentes de energía renovable más comunes son la energía solar, que se obtiene a partir de la radiación del sol y se puede aprovechar de distintas maneras. Un ejemplo es mediante



paneles solares fotovoltaicos o térmicos.

La energía eólica que se obtiene a partir de la fuerza del viento y se puede aprovechar mediante aerogeneradores.

La energía hidráulica, que se obtiene a partir del agua en movimiento, como en los ríos o en el mar, y se puede aprovechar mediante turbinas hidráulicas.

La energía geotérmica, que se obtiene a partir del calor del interior de la Tierra y se puede aprovechar mediante sistemas de energía geotérmica. Y la biomasa, que se obtiene a partir de la materia orgánica, como residuos agrícolas, residuos forestales o cultivos energéticos.

El uso de energías renovables es fundamental para reducir la dependencia de los combustibles fósiles y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, las energías renovables son cada vez más competitivas en cuanto a coste y eficiencia, lo que las convierte en una alternativa viable y atractiva para su generación.

## **¿QUÉ ES LA SOBERANÍA ALIMENTARIA?**

La soberanía alimentaria es un concepto que se refiere al derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias alimentarias, a partir de sus conocimientos y necesidades locales, en vez de depender de los mercados internacionales y las empresas transnacionales.

Su aplicación es un logro en continuo equilibrio que permite el acceso a alimentos saludables y culturalmente apropiados y promueve sistemas de producción y distribución sostenibles y equitativos que protejan y mejoren la biodiversidad y el medio ambiente y el trabajo de las personas involucradas en el proceso.

El concepto de soberanía alimentaria surge como respuesta a la globalización de los sistemas alimentarios, que han sido dominados por grandes empresas y han llevado a la homogeneización de la producción y distribución de alimentos y a la pérdida de la diversidad de cultivos y sabores.

La soberanía alimentaria reconoce que los sistemas alimentarios son un aspecto clave de la soberanía de los pueblos y busca defender un modelo más justo y sostenible que beneficie a todas las personas y comunidades, especialmente a aquellas más vulnerabilizadas.

Algunos ejemplos que promueven la soberanía alimentaria son los huertos urbanos y periurbanos. En numerosas ciudades se han impulsado proyectos de huertos urbanos y periurbanos que promueven la producción local y ecológica de alimentos y la participación ciudadana en la gestión de los espacios verdes.

También, las cooperativas agroecológicas se dedican a la producción y distribución de alimentos ecológicos y de proximidad, con el objetivo de fomentar la agricultura sostenible y el comercio justo.

Por otro lado, las redes de consumo responsable conectan a consumidoras/es y productoras/es locales para garantizar el acceso a alimentos saludables, de calidad y producidos de manera sostenible.

En algunas zonas se han impulsado iniciativas para recuperar y poner en uso tierras abandonadas o infrautilizadas para su producción agroecológica y su gestión colectiva.

Por último, las ferias de alimentos locales organizan eventos donde se dan a conocer la riqueza y la diversidad de los productos de la zona, fomentan su consumo y apoyan a las/os productoras/es locales.

Todos estos proyectos y muchos otros, buscan impulsar un modelo de producción y consumo alimentario más justo, sostenible y local que permita a la sociedad decidir sobre sus propias políticas alimentarias y promover el acceso a alimentos saludables y sostenibles.

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**

**STOP**

**ALIMENTACIÓN  
AUTOGESTIONADA  
COMO  
ARMA FRENTE  
A LA ESPECULACIÓN**

Imagina que ir al supermercado no fuera una tarea rutinaria y baladí. Algo que no radicara en llenar el carro con los productos que “otros” deciden por ti y que colocan estratégicamente en los lineales para seducir con artimañas “al consumidor”.

Detente a valorar si con cada producto que arrojas a la cesta estás incidiendo de manera inmediata, positiva y real en tu barrio y en tu ciudad o te guías por ofertas ridículas (y hasta nocivas). Piensa un poco más y visualiza un espacio compartido por personas que creen en la cooperación, la salud, el medio ambiente, la agroecología, los precios justos y la ética laboral. En media hora, la destinada para acometer lo que debería ser una acción reposada y consciente, tu cesta está llena de todo menos de alimentos verdaderos.

**¿VAS A PASARTE LA VIDA EN ESTA DINÁMICA CIRCULAR INDUCIDA POR “OTROS”? DEBES SABER QUE TE ESTÁS PERDIENDO (Y SEGURO QUE LE INTERESA A TU ORGANISMO) VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS SIN PESTICIDAS Y DE TEMPORADA QUE RESPETAN LOS CICLOS, PAN DE PROCESO LENTO QUE HACE UN OBRADOR ARTESANAL A POCOS METROS DE TI CON HARINAS ECOLÓGICAS Y MUCHAS DOSIS DE MIMO Y PACIENCIA, HUEVOS RECIÉN RECOLECTADOS DE GALLINAS QUE VIVEN AL AIRE LIBRE Y QUE TODO LO QUE COMEN ESTÁ LIBRE DE TÓXICOS, PRODUCTOS BIODEGRADABLES QUE NO DAÑAN EL PLANETA NI CREAN MÁS RESIDUOS Y UN LARGO ETCÉTERA.**

### **¿QUÉ NOS ESTÁN DANDO? EL CONEJO Y LA ZANAHORIA (QUE VIAJÓ DESDE HOLANDA)**

La primera vez que me comí un tomate ecológico con sabor a tomate casi lloro con la diferencia. ¿En qué estamos basando nuestra alimentación? ¿Quién hace de esto un mero negocio más que deplorable? ¿Acaso no debería ser el principio que regulase una sociedad sana y capacitada? Sin duda.

¿Dónde nos hemos extraviado y olvidado que con la comida no se juega? Pero si no tomamos el control definitivo y nos sabemos responsables de dirigir nuestra alimentación todo será una cadena perniciosa con una pérdida inconmensurable.

OUR FOOD  
OUR FUTURE

## RED DE SUPERMERCADOS COOPERATIVOS PARA INCIDIR Y RECUPERAR EL CONTROL DE LA ALIMENTACIÓN EN MANOS DEL IBEX 35

¿En qué consiste sumarse a esta alternativa? Una compra en ecológico no es más cara (todo lo contrario) sino que desecha el consumo de productos procesados y nada saludables y añade otros que sí que provienen de la tierra sin más añadiduras o de artesanas/os que no utilizan ingredientes químicos. Estos supermercados que te ofrecen productos de toda índole no están hechos de buenas intenciones. Las grandes marcas o corporaciones lo tienen más que claro. El anzuelo es infalible (azúcar y confeti), somos muchas/os y la distracción es su más poderosa baza.

La Red de Supermercados Cooperativos (en España) nace en mayo de 2022. Esta asociación estatal facilita las acciones en conjunto en pos de una transformación en el modelo de consumo y todo supermercado cooperativo puede formar parte de ella.

Se creó en Zaragoza (en el Centro Social Comunitario Luis Buñuel), en un encuentro que duró tres días y en los que tuvieron lugar una serie de talleres, dinámicas y propuestas en común. A estas jornadas fundacionales acudieron los 9 supermercados miembros iniciales. Actualmente, la Red está formada por 11 supermercados cooperativos: A Vecinal (Zaragoza), BIOLíbere (Getafe, Madrid), bioTrèmol (Alicante, Castalla y Yecla), Food Coop (Barcelona), La Ortiga (Sevilla), LA OSA coop. (Madrid), Landare (Pamplona), Som Alimentaciò (Valencia), árbore (Vigo), Almocafre (Córdoba) y BioAlai (Vitoria - Gasteiz). Está abierta a todos los proyectos similares que deseen incorporarse.

El objetivo de estas alianzas es impulsar un modelo justo, sano y democrático en cuestiones alimentarias y de derecho social. Un tema que debería ser tratado como base indiscutible de una sociedad involucrada en el cuidado de lo primario y lo sustentable.

#eatwithlove!

## LAS PERSONAS MUEVEN FICHA

Los supermercados cooperativos son una realidad que se origina para transformar el modo de acceder a la alimentación, impulsando alimentos de proximidad saludables y le otorga a estos los valores que se han visto disminuidos por las grandes cadenas de distribución que ocupan todas las ciudades. Las personas se organizan y crean espacios de consumo para proveer de todo lo necesario. En ellos hay distintas figuras, desde la/el socia/o consumidora/or que da forma a la estructura hasta la persona no socia que puede realizar la compra sin mayor implicación (que ya viene siendo un acto significativo en sí) y están contemplados para que nadie quede sin acceso. Cada cooperativa tiene pautas muy similares en el funcionamiento de la misma.

La gestión de todo lo que ocurre en las tiendas es asunto de ellas/os, voz y voto que hacen política directa. Los precios se fijan en base a un porcentaje que nunca busca el beneficio sino precios dignos para las/os consumidoras/es y productoras/es. Es fundamental que la economía que se genere sea local y que la huella de carbono en el transporte sea realmente mínima. Todo eso es lo que engloban estas estructuras que existen en ciudades de toda la geografía para ser la prueba fehaciente de que las personas no saben el poder que tienen hasta que lo desempolvan y mueven ficha. En ellas, la participación es el motor del cambio, se elige consumir con conciencia y primando la pequeña producción y lo artesano.

En el plano internacional existen cooperativas que han sido pioneras en este modelo, la más antigua y que sirvió para inspirar al resto es Park Slope Food Coopen Brooklyn (EE.UU) que surgió en 1973 y de la que existe un documental estrenado en cines para contar su historia[1].

OUR FOOD  
OUR FUTURE



PROPUESTAS  
DE CO-CREACIÓN  
Y ACCIÓN

Son muchos los proyectos que proponen soluciones viables y una colaboración ciudadana activa. No hay otro mecanismo para crecer en pos de lo sustentable. En ellos, las propuestas de todas las personas tienen cabida y con el esfuerzo y el tiempo de cada una se crean plataformas para proteger y mejorar las condiciones en las que vivimos y el marco en el que nos desenvolvemos. Estas iniciativas siempre vienen aunando la protección y el respeto a la naturaleza, el bienestar animal y humano y la cohesión social.

### 1. Bancos de tiempo

Los bancos de tiempo son una herramienta de economía social en la que se intercambia habilidades sin utilizar dinero, solo el tiempo es la moneda para contabilizar.  
<https://www.bdtonline.org>

### 2. AguAPP

Es una aplicación gratuita para el smartphone que localiza las fuentes de agua potable más cercanas según tu ubicación.  
AguAPP - APP Store y Play Store

### 3. Holapueblo

Hola Pueblo es una plataforma que conecta a personas interesadas en instalarse en un medio rural y posibilitar allí su idea de emprendimiento.  
<https://holapueblo.com>


### 4. Glass With Love

Glass With Love es un proyecto joven inspirado en los principios "upcycling". Se encargan de recoger las botellas de vidrio utilizadas en la hostelería y les dan una segunda vida.  
<https://glasswithlove.my.canva.site>

### 6. Oscillum

Es un proyecto de etiquetas inteligentes para productos perecederos que advierte del estado de los alimentos para evitar el desperdicio.  
<https://www.oscillum.com>



A photograph of a variety of fresh vegetables, including red onions, white radishes, and leafy greens, arranged on a grassy surface. A woven basket is partially visible on the right side of the image.

### 7. Filantrópicos

Es una empresa 100% social que convierte el consumo del café en un acto solidario.  
<https://www.filantropico.es>

### 8. Natruly

Es una compañía que se basa en innovar con una variedad de productos naturales sin aditivos.  
<https://www.natruly.com/>

### 9. Vegan Food

Es un startup que elabora platos de comida vegana y saludable y los entrega en cualquier punto de España con un servicio que funciona con energía renovable.  
<https://veganfoodclub.com>

### 10. WWOOFing

Es un movimiento global que tiene como objetivo recolectar a las personas con la tierra creando voluntariado en la agricultura orgánica.  
<https://wwof.es/es/how-it-works>

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**



**REFLEXIONES  
QUE  
TRANSFORMAN**

Cuando cuidamos del planeta, estamos cuidando de nuestra propia salud y bienestar. Es visible y se puede sentir cómo nos repercute. En breves palabras de activistas y personas comprometidas con estas cuestiones primordiales cabe todo desarrollado en esta guía.

**"CADA ACTO DE CONSUMO PUEDE SER UN ACTO REVOLUCIONARIO"**

Vandana Shiva. Doctora en Ciencias Físicas. Es una de las más prestigiosas ecologistas, feministas y filósofas de la ciencia

**CONSIDEREMOS LA JORNADA DE UN BURGUÉS DE PARÍS HOY.**

Por la mañana, tras levantarse, se lava con jabón (fabricado con cacahuets del Congo) y se seca con una toalla de algodón (de Luisiana). Después se viste: su camisa y su cuello son de lino de Rusia, su pantalón y su chaqueta de lana traída de Australia; adorna su cuello con una corbata hecha con seda del Japón; se pone unos zapatos, cuyo cuero procede de una vaca argentina y ha sido curtido con productos químicos alemanes [...] Al final, después de haber cenado en un cabaret caucasiano a los sonos de una banda de jazz negra, los esposos Durand vuelven a su casa. Y el señor Durand, cansado de un día tan completo, se duerme en su edredón (de plumas de pato noruego), sonando que decididamente Francia es un gran país, que se basta a sí mismo y puede reírse del resto del universo [...] Francis Delaisi. Les contradictions du monde moderne, París 1935.

**"EL FUTURO DEPENDERÁ DE LO QUE HAGAMOS EN EL PRESENTE"**

Mahatma Gandhi

**"LA AGRICULTURA ORGÁNICA ES UN ACTO DE AMOR HACIA NOSOTROS MISMOS, HACIA EL SUELO Y HACIA EL PLANETA"**

Ronnie Cummins

**"LA CRISIS ECOLÓGICA ES UNA CRISIS DE VALORES Y DE SENTIDO, Y NECESITAMOS UNA NUEVA ÉTICA QUE NOS PERMITA VIVIR EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA"**

Yayo Herrero (filósofa, antropóloga y ecofeminista)

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**



**MÁS INFO &  
BONUS  
INSPIRACIÓN**

OUR FOOD  
OUR FUTURE

### **CARRO DE COMBATE**

Es un colectivo dedicado al periodismo independiente que investiga el origen de los productos que consumimos.  
[www.carrodecombate.com](http://www.carrodecombate.com)

### **BANC ALACANTÍ DE LLAVORS. DOCUMENTAL "SIEMBRA"**

Cooperativa agraria que vela por la recuperación de variedades tradicionales y fomenta la biodiversidad agraria, salvaguardando las semillas locales.  
[www.facebook.com/BancAlacantideLlavors/](https://www.facebook.com/BancAlacantideLlavors/)

### **RED DE SUPERMERCADOS COOPERATIVOS**

Asociación que une a los miles de consumidoras y consumidores que han creado su propio supermercado para cambiar el modo de consumir.  
[www.supermercadoscooperativos.com](http://www.supermercadoscooperativos.com)

### **RED DE MUNICIPIOS POR LA AGROECOLOGÍA**

Red de entidades locales con políticas alimentarias basadas en la agroecología.  
[www.municipiosagroeco.red/](http://www.municipiosagroeco.red/)

### **PLATAFORMA DE SOBERANÍA ALIMENTARIA**

Es un espacio que aglutina productoras/es, consumidoras/es, iniciativas, organizaciones y colectivos que trabajan por la Soberanía Alimentaria en la Comunidad Valenciana.  
[www.sobiraniaalimentariapv.org/](http://www.sobiraniaalimentariapv.org/)

### **ESCOLA LA CAMPEROLA**

Cooperativa con talleres educativos que acercan el campo y la cultura de la tierra a las escuelas del sur de Alicante  
[www.lacamperola.org](http://www.lacamperola.org)

#eatwithlove!

OUR FOOD  
OUR FUTURE

[1] <http://foodcoop.film/es/el-documental/>

#eatwithlove!

OUR FOOD  
OUR FUTURE

## INDEX

OFOF

WE ARE THE CHANGE WE WANT TO SEE  
(INTERBEING AND CO-EVOLUTION)

CONCEPTS THAT DEFINE OUR TIMES  
WITH A GREENER MEANING

SELF-MANAGED FOOD AS A WEAPON  
AGAINST SPECULATION

PROPOSALS FOR CO-CREATION  
AND ACTION

TRANSFORMATIVE REFLECTIONS

ADDITIONAL INFO &  
BONUS INSPIRATION







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 16 organisations.

Information on the project's website [www.ofof.eu](http://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**

**WE ARE THE  
CHANGE WE WANT  
TO SEE  
(INTER-BEING  
AND CO-EVOLUTION)**

The close link between people, animals and ecosystems means that a small gesture by any of us has an immediate and direct impact on the development of others.

***THIS IMPLIES A CONSTANT BALANCE THAT IS ACHIEVED THROUGH THE ADOPTION OF PRACTICES THAT SEEK SUSTAINABILITY AND THE PROTECTION OF ALL FORMS OF LIFE INVOLVED. IT HAS TO INCLUDE CERTAIN FUNDAMENTAL OBJECTIVES BASED ON THE CONSERVATION OF NATURAL ENVIRONMENTS, THE RESPONSIBLE AND CONSCIENTIOUS USE OF RESOURCES AND RAW MATERIALS, SUSTAINABLE AGRICULTURE, SOCIAL JUSTICE AND A CONSCIENTIOUS DIET.***

In this complex equation we all play a key role. Our capacity for intervention as humans being extends beyond simple existence and has modified the inherent cycle that saw us emerge as a species, as well as the norms and survival for all other species.

The impact we generate can allow an environment full of biodiversity and incentives to be enjoyed in perfect symbiosis or, on the contrary, create a hostile environment. The choice of the milieu in which we move and life passes is in our hands.

This is because we are the most dominant species (for better and for worse) in this chain. This is something that we take at face value, but that nature often dismantles with its responses to our actions.

This unprecedented transformation has focused on recovering green spaces, observing the three Rs (Reduce, Recycle, and Reuse), putting people and fundamental rights front and centre, implementing clean energy plans, ensuring an agro-ecology that feeds us without pesticides, and promoting local producers and products (always buying what is in season) and by being conscientious consumers (with all the responsibility that this entails), thus opening up a horizon in which we take care of each other so that society does not collapse.

The challenge starts with us. To be part of a society that stimulates us and appears free and growing, we have to be part of what is happening. This is only possible through care for other people and our surroundings if we intend to live in a place where oxygen is breathed with no pollution and eat fresh “additive-free” vegetables instead of chemical processes that more resemble the soap from a laboratory than what we should put in our mouths with pleasure for the palate and the body.

The wave of social and renewable projects currently underway tell us that with everyone’s collaboration, there is a gradual positive impact and that all is not lost – on the contrary, there is a lot at stake to be restored.

Going back to our roots is one of the keys to valuing what our ancestors used to do, an example of living in greater harmony with less of everything. The simplicity of the time before industry and the economy manipulated us at will is very significant here.

***NOW IS THE TIME TO CONTRIBUTE CREATIVITY, AND COMMUNAL PROPOSALS THAT DO NOT LEAVE ANYONE BEHIND (OR ANY OF THE BASIC ELEMENTS OF THE ENVIRONMENT THAT WE SHARE), ACTING IN ACCORDANCE WITH A TIME IN WHICH COMMON SENSE PREVAILS IN ORDER TO LIVE AND SAFEGUARD THE PLANET.***

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**

**CONCEPTS THAT  
DEFINE OUR TIMES  
WITH  
A GREENER  
MEANING**



Sustainability, local organic and/or ecological food, agro-ecology, renewable energy, conscientious eating, gentrification, care for ecosystems and the planet, the circular economy and responsible consumption are terms that are increasingly frequent in society. Learning from them and incorporating them into our daily language is creating a reality in which we have an important role. Let us explain the meaning of each term and the transformation they imply.

### ***SUSTAINABILITY BEYOND A MERE SLOGAN AND HOW TO BE SUSTAINABLE***

Sustainability refers to the ability to maintain a balance between human needs and environmental protection. In general, it seeks to satisfy human needs without endangering finite resources.

Sustainability is also related to ensuring fair and equitable economic and social development that prioritises environmental aspects.

To achieve sustainability, it is necessary to adopt practices and policies that promote the conservation of natural resources and biodiversity, the reduction of greenhouse gas emissions and pollution, and the promotion of responsible consumption and production.

Sustainability also requires the promotion of social justice and equality, including respect for and the protection of human rights and cultural diversity. In practical terms, sustainability can be applied in various fields such as agriculture, fishing, energy, waste management, transport, construction, tourism, and other economic sectors.

For example, in agriculture, sustainable practices such as the use of natural fertilisers, biological pest control, and biodiversity conservation can be promoted. In construction, sustainable techniques and materials can be adopted to reduce energy and resource consumption.

In summary, sustainability is an approach that seeks to promote economic, social, and environmental development in a balanced way, ensuring the quality of life of present and future generations. Awareness can transform our impact on the planet. The following are some of the small yet significant things that we can all do every day.

—Reduce energy consumption: turn off electronic devices when they are not being used, change light bulbs for more efficient low-consumption ones, and make greater use of natural light.

—Save water: turn off the tap while we brush our teeth, install water-saving devices, or use rainwater to water the plants.

—Reduce plastic consumption: use reusable cloth bags, bottles, and glass containers, carry a reusable cup, and avoid products with excess packaging, even if it is biodegradable.

—Promote sustainable mobility: walk more, cycle, use public transport whenever possible, or share your car with other people.

—Buy sustainable products: look for products of local origin and produced in a sustainable way, choose fair trade products, and avoid those that are not organic or associated with some type of exploitation or violation of human, socioeconomic, or environmental rights.

—Reduce the discarding loss and waste of food at all stages of the production, processing, distribution and consumption chain: investigate food traceability and request information from those concerned, plan food purchases, and use leftover food for composting.

—1. Promote education and environmental awareness: share information and knowledge about sustainability with friends and family and promote changes at the local level.



## **ORGANIC AND/OR ECOLOGICAL SEASONAL AND PROXIMITY FOOD, WHERE IS THE DIFFERENCE?**

The terms organic and ecological food refer to produce that has been produced without the use of synthetic chemicals such as pesticides, fertilisers and herbicides.

However, although the two terms are often used interchangeably, there are some subtle differences between them.

Produce can be called organic or ecological if it has been produced using agricultural practices that promote soil health, biodiversity and food quality.

These practices include crop rotation, the use of natural fertilisers and the biological control of pests and diseases. Organic foods are certified by independent organisations that verify that certain standards and regulations have been met for their production.

Ecological food goes beyond organic production and focuses on a broader approach to environmental, social and economic sustainability. Organic food production takes into account the environmental impact of the entire process, from planting to packaging and distribution.

It focuses on the conservation of natural resources, the protection of biodiversity and social justice for producers, workers and consumers.

Local foods must also be considered, as they promote products from the area and reduce displacement and an unnecessary, unbalanced or disproportionate distribution chain.

This encourages the work of local farmers and food based on seasonal products. "Ecological" also refers to produce without chemical treatment that goes from the field to the table, respecting its natural cycle, shortening unsustainable transport chains and giving absolute value to health, the land and the local economy.



OUR FOOD  
OUR FUTURE

**IN SHORT, ORGANIC FOOD AND ECOLOGICAL FOOD SHARE THE SAME PHILOSOPHY OF PRODUCING FOOD SUSTAINABLY AND WITHOUT THE USE OF SYNTHETIC CHEMICALS THAT ARE HARMFUL TO THE ENVIRONMENT AND HUMAN HEALTH. THE DIFFERENCE IS THAT ECOLOGICAL PRODUCE HAS A BROADER, MORE HOLISTIC APPROACH TO SUSTAINABILITY, WHILE ORGANIC FOODS FOCUS SPECIFICALLY ON SUSTAINABLE AGRICULTURAL PRODUCTION.**

### **EATING STRAWBERRIES IN DECEMBER**

Today it is possible to find strawberries throughout the year in supermarkets due to food production technology and the global transportation of goods with which we should be much more critical and consistent.

While it can be tempting to eat strawberries out of season, it comes with a number of negative effects. Strawberries grown out of season have to be imported from other places (which is harmful to the planet). Strawberries grown out of season also require more pesticides and chemical fertilisers to grow, which can have a negative impact on the environment and people's health.

Instead of eating strawberries outside of the season that usually runs from February to June, choose seasonal fruits and vegetables according to the area where you live, since they are fresh foods and have a lower environmental impact because they do not need to be transported from other distant places.

In addition, this supports local producers and helps the local economy. If you want to enjoy fresh strawberries out of season, consider buying frozen or canned strawberries, as they retain most of the nutrients and are more sustainable than imported fresh strawberries. But the best thing we can do is enjoy the fruits and vegetables that nature provides at each time of the year and learn about their natural cycles.

#eatwithlove!

***AT LEAST ONCE IN YOUR LIFE YOU WILL NEED A DOCTOR, A LAWYER, A PRIEST OR A POLICE OFFICER. HOWEVER, THREE TIMES A DAY, EVERY DAY, YOU NEED A FARMER" (BRENDA SCHOEPP)***

This quote from Brenda Schoepp highlights the importance of farmers and their fundamental role in our daily lives. Farmers are responsible for growing the food we eat and are therefore critical to our survival and well-being.

In fact, they provide us with the fresh and healthy foods we need to maintain a balanced diet. Without them, we would not have access to nutritious food and would have to rely on processed and unhealthy foods.

In addition, farmers also play an important role in protecting the environment and biodiversity. Sustainable and environmentally friendly farming methods can help protect soil, water and biodiversity, which in turn contribute to greater environmental sustainability.

To summarise, Brenda Schoepp's words remind us that farmers are a fundamental part of our lives. We should value their work and effort in providing us with fresh and healthy food in a sustainable way.

## **REGENERATIVE AGRICULTURE**

Regenerative agriculture is a form of agriculture that focuses on the regeneration of soil, biodiversity and ecosystems, rather than simply seeking high yields in food production.

This method seeks to improve soil health and increase the capacity to retain water and nutrients, leading to healthier and more resilient crops.

Regenerative agricultural practices include:

—No-till or minimum-till agriculture: excessive tillage can damage soil structure, so regenerative agriculture seeks to avoid or minimise its use.

—Cover crops: cover crops are planted between main growing seasons to maintain soil cover and increase biodiversity.

—Crop rotation: crops are alternated to prevent soil erosion and reduce the presence of diseases and pests.  
Use of compost and organic fertilisers: organic compost is used to improve the quality of the soil and increase fertility.

—Chemical-free agriculture: the use of chemical pesticides and fertilisers is avoided, with natural pest and disease control techniques preferred.

—Regenerative agriculture not only helps produce healthier and more sustainable food but can also have a positive impact on the environment and local biodiversity.

## PERMACULTURE

Permaculture is a holistic approach to the design and management of sustainable systems based on the observation of nature. It was developed in the 1970s by Bill Mollison and David Holmgren in Australia and has since been adopted and adapted around the world.

Permaculture is based on three fundamental ethical aspects: care for the earth, care for people and a fair distribution of resources.

It is also governed by 12 principles that range from detailed observation of the environment and the needs of people to the integration of different elements into a harmonious system and the use of creative solutions. The techniques and practices used in permaculture include organic farming, the creation of edible forests, rainwater harvesting, sustainable building and landscape design and the use of renewable energy.

Permaculture is a way of thinking and acting that can be applied in a wide variety of contexts, from agriculture to urban planning and business management, creating sustainable and regenerative systems that respect nature and human needs.

## **CONSCIOUS EATING**

*CONSCIOUS EATING, ALSO KNOWN AS  
FOOD MINDFULNESS,  
IS A PRACTICE THAT CONSISTS  
OF PAYING FULL AND CONSCIOUS ATTENTION  
TO WHAT IS EATEN,  
HOW IT IS EATEN AND WHEN IT IS EATEN.  
IT IS A PRACTICE THAT AIMS TO IMPROVE  
THE RELATIONSHIP WITH FOOD AND ENCOURAGE  
A HEALTHIER AND MORE  
BALANCED  
DIET.*

Rather than eating automatically or distractedly, mindful eating encourages people to eat consciously, fully enjoying the taste, texture and aroma of food. It also involves paying attention to your body's hunger and satiety signals and eating only when you are hungry and stopping when you are full.

Mindful eating can also help people become more aware of their relationship with food and identify unhealthy or emotional eating patterns. By paying full attention to eating, you can make more informed decisions about what food you eat and how you eat it. This promotes a more complete physical and emotional approach to health.

## **THE CIRCULAR ECONOMY**

The circular economy is an economic model that seeks to reduce waste and the overexploitation of natural resources by promoting the reuse and recycling of materials. Instead of producing, consuming and discarding, the circular economy focuses on closing the cycle of materials by promoting regeneration and reuse.

Various aspects of the circular economy include:

–Pollution reduction – by reducing the amount of waste and the need for new resources, the circular economy can significantly reduce the amount of pollution and emissions associated with the production and disposal of products.

–Job creation – the circular economy can create new job opportunities in areas such as material recovery, repair and recycling.

–Saving natural resources – the circular economy seeks to maximise the use of existing natural resources and reduce the need for new resources which can help preserve natural resources and reduce pressure on the environment.

–Innovation – the circular economy can foster innovation in areas such as materials technology, reverse logistics, and resource recovery, which can lead to more sustainable and resource-efficient solutions.

–Economic benefits – by reducing production costs and increasing efficiency in the use of resources, the circular economy can have long-term economic benefits for businesses and the economy as a whole.

–In summary, the circular economy is a powerful tool to promote a positive development of all social aspects.

## **FAIR TRADE**

Fair trade is an ethical approach to international trade that seeks to improve the living and working conditions of producers and workers within a context of high vulnerability or serious violations of fundamental rights in many countries of the global south, among other regions.

It seeks to promote greater equity and justice in world trade, especially for those who produce raw materials such as coffee, cocoa, cotton and tea.

This is based on principles such as the payment of fair prices, equitable and lasting commercial relations, the elimination of child and forced labour and exploitation, gender equality and environmental protection. Producers from the global south (and other regions) receive a fair price for their products, allowing them to further invest in their communities and improve their living conditions.

It also promotes transparency and responsibility in supply chains, allowing consumers to know that their purchases are supporting ethical and sustainable practices.

To summarise, fair trade is a form of ethical trade that seeks to improve the living and working conditions of producers who are disadvantaged by the current hegemonic macroeconomic and geopolitical system.

### ENERGY AND ECOLOGICAL EVOLUTION

La transición energética se refiere al proceso de cambio de los sistemas energéticos actuales, basados en

Energy transition refers to the process of moving from current energy systems, based on fossil fuels and highly polluting to more sustainable and environmentally friendly systems based on renewable energy sources and more efficient technologies.

This transition is essential if we are to address the rebalancing of ecosystems and the planet.

- The following are some of the measures being implemented to ensure energy transition:
- The promotion and development of renewable energy technologies such as solar, wind, hydraulic, geothermal and biomass energy.
- Promotion of energy efficiency, through measures such as improving efficiency in buildings and industrial processes.

OUR FOOD  
OUR FUTURE

- Changing the energy matrix, reducing dependence on fossil fuels, and promoting the electrification of the transport and heating sectors.
- Development of electric mobility and charging infrastructure in order to reduce dependence on fossil fuels in the transport sector.
- Promotion of research and development of clean energy technologies.

## WHAT ARE RENEWABLE ENERGIES?

Renewable energies are those that are obtained from natural sources which are inexhaustible or that are regenerated continuously over a short period of time and that do not emit greenhouse gases or other pollutants when used.

Some of the most common renewable energy sources are solar energy from the sun's radiation, which can be used in different ways. An example is the use of photovoltaic or thermal solar panels.

Wind energy from the force of the wind and harnessed by wind turbines.

#eatwithlove!



Hydraulic energy, which is obtained from moving water, such as in rivers or the sea, and harnessed by hydraulic turbines.

Geothermal energy, which is obtained from the heat inside the Earth and harnessed by geothermal energy systems. Biomass, which is obtained from organic matter, such as agricultural residues, forest residues and energy crops.

The use of renewable energy is essential in order to reduce dependence on fossil fuels and reduce greenhouse gas emissions. In addition, renewable energies are increasingly competitive in terms of cost and efficiency, making them a viable and attractive alternative for generation.

## ***WHAT IS FOOD SOVEREIGNTY?***

Food sovereignty is a concept that refers to the right of people to define their own food policies and strategies, based on their local knowledge and needs, instead of depending on international markets and transnational companies.

Its application is an achievement in continuous balance that allows access to healthy and culturally appropriate food and promotes sustainable, equitable production and distribution systems that protect and improve biodiversity and the environment, as well as the work of the people involved in the process.

The concept of food sovereignty arises as a response to the globalisation of food systems which have been dominated by large companies and have led to the homogenisation of food production and distribution and the loss of crop and flavour diversity.

Food sovereignty recognises that food systems are a key aspect of the sovereignty of people and seeks to defend a fairer, more sustainable model that benefits all people and communities, especially those that are most vulnerable.

Some examples that promote food sovereignty are urban and peri-urban smallholdings. In numerous cities, urban and peri-urban allotment projects have been launched that promote local and organic food production and citizen participation in the management of green spaces.

Also, agroecological cooperatives are dedicated to the production and distribution of organic and local food, with the aim of promoting sustainable agriculture and fair trade.

Meanwhile, responsible consumption networks connect local consumers and producers in order to guarantee access to healthy, quality and sustainably produced food.

In some areas, initiatives have been promoted to recover and put into use abandoned or underutilised land for agroecological production and collective management.

Lastly, local food fairs organise events where the richness and diversity of the area's produce is publicised, encouraging its consumption and supporting local producers.

OUR FOOD  
OUR FUTURE

STOP

SELF-MANAGED FOOD  
AS A WEAPON  
AGAINST  
SPECULATION

Imagine if going to the supermarket was not a routine, trivial task. Something that wouldn't involve filling your basket with the products that "others" decide for you and that are strategically placed on the shelves to cunningly seduce "the consumer".

Stop to assess whether with each product you throw into the basket you are having an immediate, positive and real impact on your neighbourhood and your city or are being guided by ridiculous (sometimes harmful) special offers. Think a little more and visualise a space shared by people who believe in cooperation, health, the environment, agro-ecology, fair prices and ethical employment.

In half an hour, the time meant to undertake what should be a calm and conscious action, your basket is full of everything but real food.

***ARE YOU GOING TO SPEND YOUR LIFE IN THIS CIRCULAR DYNAMIC INDUCED BY "OTHERS"? YOU SHOULD KNOW THAT YOU ARE MISSING OUT ON (AND YOUR BODY IS SURELY INTERESTED IN) SEASONAL VEGETABLES AND FRUITS WITHOUT PESTICIDES THAT RESPECT THE CYCLES, SLOWLY BAKED BREAD MADE BY CRAFTSPEOPLE A FEW METRES FROM YOU WITH ORGANIC FLOUR AND A LOT OF CARE AND PATIENCE, FRESHLY COLLECTED EGGS FROM CHICKENS THAT LIVE OUTDOORS AND WHOSE DIET IS FREE OF TOXINS, BIODEGRADABLE PRODUCTS THAT DO NOT HARM THE PLANET OR CREATE MORE WASTE AND MANY OTHER BENEFITS.***

### **WHAT ARE THEY GIVING US THE RABBIT AND THE CARROT (WHICH CAME OVER FROM HOLLAND)**

The first time I ate an organic tomato-flavoured tomato I almost cried with the difference in taste. What are we basing our diet on? Who makes this such a deplorable business? Shouldn't it be the principle that regulates a healthy and capable society? Definitely.

Where did we lose ourselves and forget that we shouldn't mess with food? Nonetheless, if we do not take definitive control and know that we are responsible for choosing our diet, everything will be a pernicious chain with immeasurable loss.

OUR FOOD  
OUR FUTURE

## NETWORK OF COOPERATIVE SUPERMARKETS TO INFLUENCE AND RECOVER CONTROL OF FOOD IN THE HANDS OF IBEX 35 COMPANIES

What does it mean to join this alternative? An organic purchase is not more expensive (quite the opposite) but it discards the consumption of processed and unhealthy products and adds others that come from the earth without further additions or from artisans who do not use chemical ingredients.

These supermarkets offer you products of all kinds that are not made solely of good intentions. The big brands or corporations have made it perfectly clear. The lure is irresistible (sugar and confetti), we are many and distraction is their most powerful asset. The Network of Cooperative Supermarkets (in Spain) was launched in May 2022. This public sector association facilitates joint actions in pursuit of a transformation in the consumption model and any cooperative supermarket can be part of it.

It was launched in Zaragoza (at the Luis Buñuel Community Social Centre), in a meeting that lasted three days at which there were a series of workshops, dynamics and joint proposals. The 9 initial member supermarkets attended these founding days. Currently, the Network is made up of 11 cooperative supermarkets: A Vecinal (Zaragoza), BIOLíbere (Getafe, Madrid), bioTrèmol (Alicante, Castalla and Yecla), Food Coop (Barcelona), La Ortiga (Seville), LA OSA Coop, (Madrid), Landare (Pamplona), Som Alimentaciò (Valencia), árbore (Vigo), Almocafre (Córdoba) and BioAlai (Vitoria - Gasteiz). It is open to all similar projects that wish to join.

#eatwithlove!

## PEOPLE MAKE THEIR MOVE

Cooperative supermarkets are a reality that seeks to transform the way we access food, promoting healthy local foods and offering those values that have been diminished by the large distribution chains that occupy our cities.

People organise themselves and create consumption spaces to provide everything they need. They comprise different figures, from the members and consumers who shape the structure to the non-member who can make the purchase without further involvement (which has already been a significant act in itself) and are designed to ensure that no one is left without access. Each cooperative operates in a very similar way.

They vote on the management of everything that happens in the shops, directly managing the cooperative's policy.

Prices are based on a percentage that never seeks profit but decent prices for both consumers and producers. It is essential that the economy generated is local and that the carbon footprint in transport is minimal.

All of this is what these organisations that exist in cities all over the country encompass to be conclusive proof that people do not know the power they have until they dust themselves down and make a move. Participation is the engine of change. They choose to consume with awareness, prioritising small production and craftspeople.

At an international level, there are cooperatives that have been pioneers in this model. The oldest of these which served to inspire the rest is Park Slope Food Coop in Brooklyn, New York, which was launched in 1973 and from which there is a documentary released in cinemas that tells its story[1].

OUR FOOD  
OUR FUTURE



PROPOSALS  
FOR  
CO-CREATION  
AND ACTION

There are many projects that propose viable solutions and active citizen collaboration. There is no other mechanism for growth in pursuit of sustainability. In them, everybody's suggestions have a place and with the effort and time of everyone, platforms are created to protect and improve the conditions in which we live and the framework within which we operate. These initiatives have always combined protection and respect for nature, animal and human well-being and social cohesion.

**1. Time banks**

Time banks are a social economy initiative in which skills are exchanged without using money – time is the only currency.

<https://www.bdtonline.org>

**2. AguAPP**

AguAPP is a free smartphone application that locates the nearest drinking water sources based on your location.

AguAPP - APP Store y Play Store

**3. Holapueblo**

Hola Pueblo is a platform that connects people interested in settling in a rural environment and making their small business idea possible there.

<https://holapueblo.com>

**4. Glass With Love**

Glass With Love is a new project inspired by “upcycling” principles. The project takes responsibility for collecting the glass bottles used in the hospitality industry and giving them a second life.


<https://glasswithlove.my.canva.site>

**6. Oscillum**

This is a smart label project for perishable products that warns of the state of food to avoid waste.

<https://www.oscillum.com>



A photograph of a woven basket filled with fresh vegetables, including red onions, radishes, and leafy greens, resting on a grassy surface. The basket is positioned on the right side of the frame, and the vegetables are scattered around it. The background is a dense layer of green grass and small plants.

### 7. Filantrópicos

Filantrópicos is a 100% social company that turns coffee consumption into an act of solidarity.  
<https://www.filantropico.es>

### 8. Natruly

This company is based on innovation with a variety of natural products without additives.  
<https://www.natruly.com/>

### 9. Vegan Food

Vegan Food is a startup that makes healthy vegan dishes and delivers them anywhere in Spain with a service that runs on renewable energy.  
<https://veganfoodclub.com>

### 10. WWOOFing

WWOOFing is a global movement that aims to reconnect people to the land by creating volunteerism in organic farming.  
<https://wwooof.es/es/how-it-works>

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**



**TRANSFORMATIVE  
REFLECTIONS**

When we take care of the planet, we also take care of our own health and well-being. It is visible and you can feel how it affects us. The brief words from activists and people committed to these fundamental issues sum up everything described in this guide.

***"EVERY ACT OF CONSUMPTION CAN BE A  
REVOLUTIONARY ACT"***

Vandana Shiva. PhD in Physical Sciences. Shiva is one of the most prestigious ecologists, feminists and philosophers of science.

***CONSIDER THE JOURNEY OF A MIDDLE-CLASS MAN IN  
MODERN PARIS.***

In the morning, after getting up, he washes himself with soap (made from Congo peanuts) and dries himself with a cotton towel (from Louisiana). Then he dresses: his shirt and collar are made of Russian linen, his jacket and trousers are made of wool from Australia. Around his neck is a tie made of Japanese silk. He then puts on a pair of shoes, the leather of which comes from an Argentinian cow and which has been tanned with German chemicals [...] At the end of the day, having dined in a Caucasian cabaret to the sounds of a black jazz band, the Durands return to their home. Monsieur Durand, tired after such a busy day, falls asleep in his duvet (stuffed with Norwegian duck feathers), dreaming that France is decidedly a great country, that it is self-sufficient and can laugh at the rest of the universe [...] Francis Delaisi. The contradictions of the modern world, Paris 1935.

***"THE FUTURE WILL DEPEND ON WHAT WE DO IN THE  
PRESENT."***

Mahatma Gandhi

***"ORGANIC AGRICULTURE IS AN ACT OF LOVE TOWARDS  
OURSELVES, TOWARDS THE SOIL AND  
TOWARDS  
THE PLANET"***

Ronnie Cummins

***"THE ECOLOGICAL CRISIS IS A CRISIS OF VALUES AND SENSE.  
WE NEED A NEW ETHIC THAT ALLOWS US TO LIVE IN  
HARMONY WITH NATURE"***

Yayo Herrero (filósofa, antropóloga y ecofeminista)

#eatwithlove!

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**



**ADDITIONAL  
INFO &  
BONUS  
INSPIRATION**

OUR FOOD  
OUR FUTURE

### **CARRO DE COMBATE**

Carro de Combate ("Tank") is a collective dedicated to independent journalism that investigates the origin of the products we consume.  
[www.carrodecobate.com](http://www.carrodecobate.com)

### **BANC ALACANTÍ DE LLAVORS. DOCUMENTAL "SIEMBRA"**

Banco Alicante de Llavors is an agricultural cooperative that ensures the recovery of traditional varieties and promotes agricultural biodiversity, safeguarding local seeds.  
[www.facebook.com/BancAlacantideLlavors/](https://www.facebook.com/BancAlacantideLlavors/)

### **RED DE SUPERMERCADOS COOPERATIVOS**

This is an association that unites the thousands of consumers who have created their own supermarket to change the way they consume.  
[www.supermercadoscooperativos.com](http://www.supermercadoscooperativos.com)

### **RED DE MUNICIPIOS POR LA AGROECOLOGÍA**

A network of local entities with food policies based on agro-ecology.  
[www.municipiosagroeco.red/](http://www.municipiosagroeco.red/)

### **PLATAFORMA DE SOBERANÍA ALIMENTARIA**

This is a space that brings together producers, consumers, initiatives, organisations, and groups that work for Food Sovereignty in the Valencia region.  
[www.sobiranielimentariapv.org/](http://www.sobiranielimentariapv.org/)

### **ESCOLA LA CAMPEROLA**

Escola La Camperola is a cooperative that runs educational workshops that bring the countryside and the culture of the land closer to schools in the south of the Alicante region.  
[www.lacamperola.org](http://www.lacamperola.org)

#eatwithlove!

OUR FOOD  
OUR FUTURE

[1] <http://foodcoop.film/es/el-documental/>

#eatwithlove!



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



