



Comer en Galicia. As bondades da Dieta Atlántica

Científicos das Universidades galegas revelan conclusións positivas sobre os alimentos e dieta tradicionais en Galicia

E studan as propiedades anticancerixenas e antioxidantes do grelo e da nabiza. O grupo de estudos do CSIC con base en Pontevedra estudou as mellores condicións de cultivo e de cociñado das verduras para conservar as súas propiedades.

O grelo e a nabiza teñen un alto valor nutricional e propiedades anticancerixenas e antioxidantes. Así o comprobou a Misión Biolóxica de Galicia, centro de investigación do CSIC situado en Pontevedra. O grupo analizou como o clima pode afectar ás características destas verduras e que técnicas de cocción conservan máis as súas propiedades nutritivas e considéranas: "o cultivo que pode ter máis interese para o consumidor galego e de fóra de Galiza", explicou o investigador Pablo Velasco.

O estudo conclúe que son "alimentos funcionais" e beneficiosos para a saúde. A súa característica diferencial é que posúen glucosinolatos, que lle dan o seu característico sabor amargo ao tempo que teñen propiedades anticancerixenas. Segundo Velasco, "existen numerosos estudos que relacionan o consumo (...) coa menor incidencia de diversos tipos de cancro (...) e o efecto anticancerixeno dos isotiocianatos, produtos de degradación dos glucosinolatos".

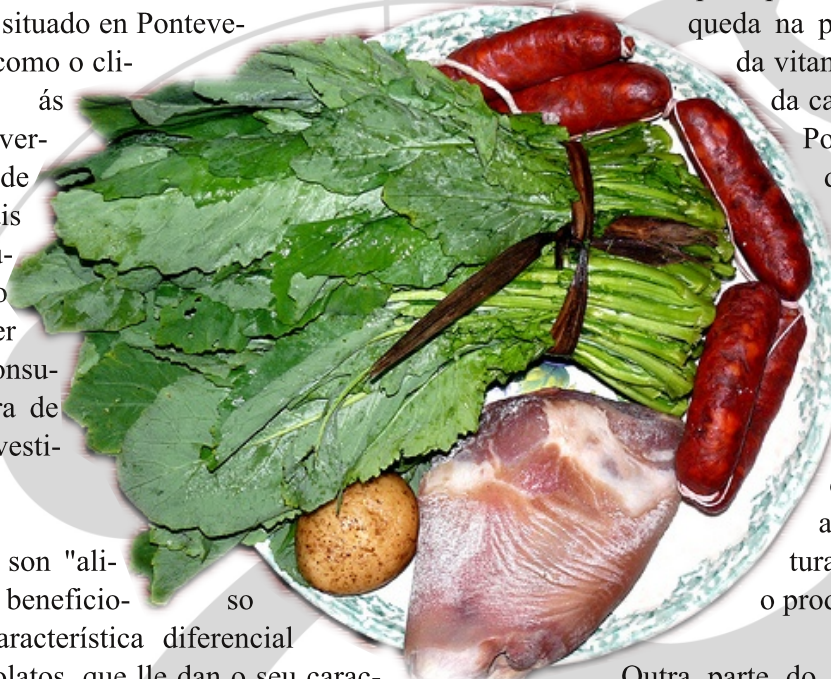
Outra das características beneficiosas destas verduras é o seu alto contido en calcio, polo que son recomendábeis para persoas que padecen osteoporose e serven de

alternativa ás persoas intolerantes á lactosa. Por último, conteñen vitamina C, con propiedades antioxidantes.

Porén, o grupo de investigación atopou que, ao cocinar o grelo ou a nabiza, perde parte das súas propiedades, que pasan parcialmente á auga de cocción. Así, pérdese unha cuarta parte dos glucosinolatos, outra cuarta parte pasa á auga e só a metade queda na planta, pero no caso da vitamina C "a perda acadase o cen por cento".

Por iso investigaron diferentes técnicas de cociñado, como a cocción a presión ou mediante microondas, para comprobar que a perda de elementos é máis pronunciada canto máis alta sexa a temperatura e máis tempo pase o produto exposto a ela.

Outra parte do estudo dedicouse a determinar como responden as diferentes variedades fronte ao clima e que condicións permiten acadar mellores colleitas: "Ao sementar está ben que haxa un pouco de calor, pero ante un outono demasiado cálido non reaccionan ben. Medran moi ben ao principio, pero poden ser atacadas por diferentes pragas de insectos, e logo son máis sensíbeis ao frío que chegará nos meses de inverno. O grelo e a nabiza desenvólvense ben en condicións de frío e humidade non extremos", asegura Velasco.





Un estudo da UE recalca que os produtos ecolóxicos son máis nutritivos. A investigación desbota a idea de que os alimentos ecolóxicos non difiren dos tradicionais e asegura que son máis ricos en vitaminas e minerais

A Sociedade Española de Agricultura Ecolóxica (SEAE) asegura que os alimentos orgánicos conteñen niveis maiores de vitaminas e minerais que os producidos por medio da agricultura tradicional. A investigación realizada pola QLF (Quality Low Input Food) durante catro anos, foi impulsada por un consorcio de 15 países e remunerada pola UE.

Neste estudo incluíronse todos os produtos ecolóxicos que forman parte da cadea alimenticia. Deste xeito, chegaron a conclusión de que esta clase de alimentos presenta maiores niveis de antioxidantes, vitaminas e minerais. A Universidade Politécnica de Valencia, que tamén realizou un estudo sobre este tema, asegura que os vexetais ecolóxicos teñen un menor nivel de auga, o que repercute no seu sabor e conservación. Cómpre, así mesmo, destacar que o fósforo ten máis presenza neste

tipo de comida.

Un estudo da Axencia Británica de Estándares Alimenticios (FSA) abriu, hai uns meses, un debate sobre as diferenzas existentes entre os alimentos da agricultura tradicional e os orgánicos. Neste informe a FSA afirma que os alimentos ecolóxicos non difiren en gran medida, respecto ao seu contido nutricional, de aqueles cultivados de xeito convencional.

Este dato ameaza ao mercado dos produtos ecolóxicos que se cifra en 34.300 millóns de euros. Porén, a FSA recorda que estes produtos teñen un menor impacto ambiental e que na súa produción se respectan as regras sobre o uso de antibióticos en animais ou de pesticidas nas colleitas.

Aínda así, son unhas conclusións non exentas de críticas. Un dos organismos que as rebate con maior firmeza foi o británico The Organic Center (TOC). Esta entidade confirma que o polémico estudo se serviu de datos antigos e que ademais omitiu a medición dalgúns nutrientes moi importantes como polifenóis e antioxidantes. Segundo o TOC, "compoñentes vitais para a saúde humana".



DIETA ATLÁNTICA: BENEFICIOS

O AUTÉNTICO SABOR DO PAN

Un equipo de investigación da Universidade de Santiago, está a traballar en como determinar cal é o trigo "do país" co que se fai o pan recoñecido polos consumidores galegos como "bo".

A fase en que está a participar a USC trata de identificar e definir cal é a variedade de trigo coa que se fai o pan galego. Polo momento, xa se determinou que este produto debe ter un 30% de fariña do país, segundo explicou Fernández Prieto. Os expertos da universidade investigan cal foi a evolución do trigo no último século.

Nese tempo, a semente pasou por diversos procesos de selección que tiveron que ver coa evolución da agricultura e a gandaría do país. O obxectivo da USC é identificar esas variedades de cara a acadar unha identificación xeográfica do pan galego.

"Na evolución do trigo hai unha analogía coa do viño", explica Fernández Prieto, no senso de que se introduciron novas variedades e se fixeron cruces, aínda que "no caso do trigo foise abandonando o cultivo". Aínda que se fose abandonando, o consumidor conserva a súa "memoria

do padal", require un pan que teña o sabor "de antes", de aí que os panadeiros, interesados en ofrecer un produto distinguido e aceptado, encargasen unha investigación onde xoga un papel importante a historia aplicada.





SABES SE ESTÁS A COMER TRANSXÉNICOS?

Os OMX (Organismos Modificados Xeneticamente), tamén coñecidos como transxénicos, teñen graves impactos sociais, ambientais e sobre a saúde. Algúns deles teñen como destino, directo ou indirecto, a nosa alimentación. Os transxénicos destinados a alimentación son fundamentalmente variedades de millo e soia. O millo e a soia están presentes en máis do 60% dos alimentos transformados que consumimos e fan parte da alimentación do gando.

•Desde Abril de 2004 a UE obriga a etiquetar os produtos que conteñan por riba do 0'9% de OMX, mais non os produtos derivados de animais



alimentados con transxénicos (principal destino dos OMX en Europa).

•Lé as etiquetas (e lembra que "amido modificado" non fai referencia a "modificado xeneticamente")

•Consulta a Guía Vermella e Verde de Greenpeace

•Evita consumir carne, leite e ovos que non sexan de produción biolóxica

•Promove a declaración de Zonas Libres de Transxénicos

•Non esquezas que tamén hai transxénicos non destinados á alimentación, como o algodón

•Difunde información e organízate! Podemos vivir sen devorar o planeta e o futuro!

Transxénicos. Organismos criados artificialmente en laboratorio, ao introducir xenes dunhas especie noutras. Así se obteñen seres vivos que non existirían de forma natural. É un experimento a grande escala cunha tecnoloxía chea de efectos imprevistos e non desexados.

Ameazan a nosa saúde. Falta investigación para coñecer todos os danos que poden ocasionar, polo que algúns cultivos autorizados foron prohibidos posteriormente. Provocan novas alerxias e resistencia a antibióticos. Varios estudos demostran problemas de fertilidade e toxicidade en riles e fígado.

Deterioran o ambiente e a vida silvestre. Máis do 80% dos cultivos transxénicos son tolerantes a herbicidas, polo que se incrementa o seu uso. O resto son plantas con propiedades insecticidas que tamén afectan á fauna beneficiosa.

Producen contaminación xenética. Os caracteres transxénicos contaminan outros

cultivos tradicionais ou ecolóxicos, destruíndo a agricultura familiar. A coexistencia non é posíbel.

Non solucionan a fame no mundo, agrávana.

Só catro empresas biotecnolóxicas controlan o 90% do mercado dos transxénicos. Os agricultores/as non poden gardar as súas sementes e perden a súa autonomía e liberdade. Estas empresas venden a semente e o produto químico asociado, todo lles pertence.

Democracia alimentar. Consumidores e agricultores/as temos o dereito e a responsabilidade de coñecer e decidir como e onde se producen os nosos alimentos e reconstruír os vínculos entre o campo e a cidade.

En Aragón atópase a maior superficie de transxénicos de toda a Unión Europea. Moitos países prohibíronos, pero España segue facilitando a súa expansión



A CARA OCULTA DOS SUPERMERCADOS

Esther Vivas

A súa aparición e desenvolvemento cambiou radicalmente a nosa maneira de alimentarnos e de consumir. Prodúcese, distribúese e cómese aquilo que se considera máis rendible, sen importar a calidade da nosa alimentación. Aditivos, colorantes e conservantes convertéronse en algo cotián na elaboración do que comemos. En Estados Unidos, por exemplo, debido á xeralización da comida rápida, calcúlase que cada cidadán toma anualmente 52 quilos de aditivos, feito que xera crecentes doses de intolerancia e alerxias. A nosa alimentación, lonxe do que producen os ciclos de cultivo tradicionais no campo, acaba desembocando nunha alimentación desnaturalizada e de laboratorio. As súas consecuencias? Obesidade, desequilibrios alimentarios, colesterol, hipertensión... e os custos acaban sendo socializados e asumidos pola sanidade pública.

ALIMENTOS VIAXEIROS

Os alimentos "viaxeiros" son outra cara do actual modelo de alimentación. A maior parte do que comemos viaxa entre 2.500 e 4.000 quilómetros antes de chegar á nosa mesa, co consecuente impacto ambiental, cando, paradoxalmente, estes mesmos produtos son elaborados a nivel local.

A enerxía utilizada para mandar unhas leitugas de Almería a Holanda, por exemplo, acaba sendo tres veces superior á utilizada para cultivalas. Atopámonos ante un modelo produtivo que induce á uniformización e á estandarización alimentaria, abandonando o cultivo de variedades autóctonas en favor daquelas que teñen unha maior demanda por parte da gran distribución, polas súas características de cor, tamaño, etc. Trátase de abaratar os custos de produción, aumentar o prezo final do produto e conseguir o máximo beneficio económico.



MÁIS DO 60% DO BENEFICIO PARA OS DISTRIBUIDORES

Calcúlase que máis do 60% do beneficio do prezo do produto vai parar á gran distribución. A situación de monopolio no sector é total: cinco grandes cadeas de supermercados controlan a distribución de máis da metade dos alimentos que se compran no Estado español acaparando un total do 55% da cota de mercado. Se a estas sumamos a distribución realizada polas dúas principais centrais de compra almacenistas, chegamos á conclusión de que só sete empresas controlan o 75% da distribución de alimentos.

Pero existen alternativas. Nun planeta con recursos naturais finitos é imprescindible levar a cabo un consumo responsable e consumir en función do que realmente necesitamos, combatendo un consumismo excesivo, antiecolóxico e superfluo.

No práctico, podemos abastecernos a través dos circuitos curtos e de proximidade, en mercados locais, e participar, na medida das posibilidades, en cooperativas de consumidores de produtos agroecolóxicos, cada vez máis numerosas en todo o Estado, que funcionan a nivel barrial e que, a partir dun traballo autoxestionado, establecen relacións de compra directa cos campesiños e produtores da súa contorna.

(*) Esther Vivas é coordinadora dos libros Supermercados, non grazas e Onde vai o comercio xusto? e membro do Centro de Estudos sobre Movementos Sociais (CEMS)-Universitat Pompeu Fabra

Pídea nos bares.

Búscaa no Supermercado

Unha bebida de Cola con extracto de Galeína

A Asociación Cultural Fontaira vén de lanzar a alternativa galega ao refresco global: a Galicola. Desde este mes empezan a distribuíla por bares, centros sociais e tendas de alimentación de toda Galiza, nunha iniciativa que propón “unha oposición consciente á globalización e o capitalismo” e ten como fin último xuntar recursos para asociacións que traballen na defensa e normalización da lingua galega.

A Galicola estase comezando a distribuír en botellas de plástico de 33 centilitros. Embotellada nunha fábrica de bebidas galega, a cola do país non ten cafeína. Por agora producíronse 5 mil unidades, que servirán para calibrar a demanda e “marcar próximas tiradas”, explica Paulo Tobío, un dos promotores da iniciativa. Estima que a final deste mes terán unha relación dos puntos de venda nos que se pode atopar, que publicarán na web do proxecto: galicola.org.

Apoio á lingua

O lema da Galicola é “Sabor para a túa lingua”. A iniciativa non ten carácter lucrativo, polo que todos os beneficios que se xeren, descontados os gastos de produción e distribución, irán para a asociacións que traballen a prol da normalización do galego. Ademais, o 5% dos ingresos brutos destinaranse a este fin a través dun “fondo polo galego”.

Para determinar o destino dese fondo, a Asociación Cultural Fontaira convocou o concurso Ángelo Casal. Animan a entidades

sen ánimo de lucro a que antes de final de ano envíen os seus proxectos para promover a lingua. A partir do 1 de xaneiro expóranse na web, os mellores serán escollidos por votación popular e o 17 de maio baleirarase o fondo para entregarlle os cartos ao mellor proxecto.

A Coca-Cola médranlle as alternativas

A opción galega é a enésima alternativa a Coca-Cola que nace no mundo motivada por unha oposición ao modelo de economía e cultura globalizadora asociado á marca estadounidense. En moitos casos, as propostas teñen un fin social, dedicando parte dos seus beneficios a iniciativas solidarias.

É o caso da máis coñecida de todas, a Mecca Cola. Creouna en Francia no 2002 o tunecino Tawfik Mathlouth, e distribúe arredor de 2 millóns de botellas mensuais en 60 países do mundo. Co lema “Para que outro mundo sexa posíbel, outro consumo é necesario”. Coa Galicola, Galiza segue o camiño de Bretaña coa súa Breizh Cola, e Euskadi coa Ehka Cola. Dous mozos cataláns iniciaron en 2004 o proxecto Som-os Cola, que destinaba o 51% dos beneficios a fins solidarios, pero non durou máis de dous anos.

Entre as alternativas ao refresco universal destaca a da comunidade indíxena Nasa, de Tierradentro, Colombia. Empezaron a comercializar a finais de 2005 Coca Sek, unha bebida gaseosa a base de follas de coca. Dous anos despois, o goberno colombiano eliminouna dos andeis dos supermercados.

