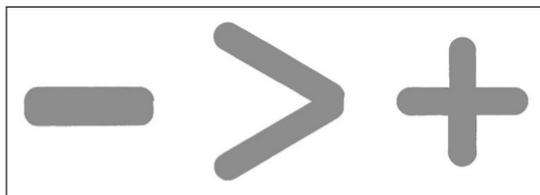






# Consumir menos, vivir mejor

Ideas prácticas para un consumo más consciente





Toni Lodeiro

# Consumir menos, vivir mejor

Ideas prácticas para un consumo más consciente



Portada y diseño colección: Esteban Montorio  
Autor dibujo página 3: Pello Irizar Huguet

Edición:  
Editorial Txalaparta s.l.  
Navaz y Vides 1-2  
Apdo. 78  
31300 Tafalla  
NAFARROA  
Tfno. 948 703934  
Fax 948 704072  
txalaparta@txalaparta.com  
www.txalaparta.com  
Primera edición de Txalaparta  
Tafalla, mayo de 2008



Reconocimiento-No comercial-Compartir  
bajo la misma licencia 2.5 España  
Licencia completa en:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/>

© Txalaparta para la presente edición

Realización gráfica  
nabarrera.com  
Impresión  
Gráficas Lizarra

I.S.B.N.  
978-84-8136-515-3  
Depósito legal  
NA-1645-08



Gracias

*A todas las personas que escogemos en la vida ser parte de la solución y no del problema.\**

*A todas las personas que hemos ayudado a que existan las ideas prácticas, reflexiones, empresas, asociaciones... que reseña este libro.*

*A quienes habeis aportado a estas páginas apoyo, ánimos, sugerencias, correcciones... Si hiciese una lista sería larguísima y seguro me olvidaría de alguien, así que puedes poner tu nombre aquí*

*A Anna, sobran los motivos.*

*Ás amigas e amigos con quen compartín nestes últimos anos as experiencias que me impulsaron a escribir este libro: Xurxo, Merce, Pablo, Sergio, Chema, Antonio, Gema, Lucha, Sabela, Juan...*

*A Sumendi y sus gentes.*

*A Lakabe y sus habitantes.*

*A la gente del CRIC y la revista Opciones.*

*Aos meus amigos "de sempre" e á miña familia, por seguirmos gozando e aturando, despois de tantos anos. A Teodoro, con cariño.*

---

\* Dedicatoria que copia a la del libro Soler, J; Conangla, M *La Ecología Emocional*. Amat, 2004.



## Introducción e instrucciones de uso

Somos muchas las que, teniendo claro que nos gustaría vivir “de otra manera” –más relajadamente, con más tiempo para disfrutar de la vida y cuidarnos, más ecológica y solidariamente–, vemos que nuestra realidad cotidiana suele ser bastante diferente de nuestros valores y de la vida que soñamos.

Pero es difícil “salirse de la rueda”, y a menudo la corriente del entorno en que vivimos es muy fuerte y nos arrastra. Nos falta tiempo y apoyo, nos sentimos solas e incomprendidas, nos faltan ideas e información...

A pesar de las dificultades, hay cientos de pequeñas y grandes cosas que podemos hacer para que nuestro día a día se vaya pareciendo cada vez un poco más a nuestros deseos. A veces cuesta dar con ellas, y necesitamos que alguien o algo (un libro, un documental...) nos abra camino con un ejemplo que nos anime...

## **Este libro pretende...**

Ser una lupa de aumento que te acerque:

- ideas prácticas que puedes aplicar en tu día a día: en casa, trabajando, al hacer la compra, lavando la ropa, al irte de vacaciones...
- contactos con personas, empresas, asociaciones... con las que compartir tu viaje; y referencias de revistas, libros, páginas web...
- movimientos alternativos como la agricultura ecológica, las cooperativas de consumo consciente, la inversión ética, la economía social y solidaria, la bioconstrucción, las ecoaldeas, el software libre...
- claves que te ayuden a entender y llevar mejor la “movida” emocional que nos produce cambiar cosas de nuestra vida, más cuando algunos de estos cambios suponen querer vivir “a contracorriente”. Reflexionaremos sobre nuestras frustraciones, soledades, incomprensiones y zancadillas; sobre cómo ser nosotras mismas y a la vez estar integradas en nuestro entorno...
- reflexiones afiladas, preguntas radicales (que buscan la raíz), crítica de las falsas alternativas: ¿Por qué viajamos a otros países cuando no conocemos nuestro entorno más cercano? ¿Por qué un cuerpo que huele a cuerpo “huele mal”? ¿Es de verdad sostenible el “desarrollo sostenible” del que tanto hablan instituciones públicas y grandes empresas? ¿el desarrollo tecnológico nos va a permitir consumir como hasta ahora sin dañar el medio? ¿Todo lo que nos venden como bio, eco o solidario realmente lo es? ¿Qué hay de alternativo en el “hipermercado” de dietas, terapias, cursos, y espiritualidades varias?

## **Los libros como placebo, para milagros el cielo**

Pues eso, que en los libros sólo hay ideas, a veces poderosas y liberadoras, pero sólo son papel y tinta. Lo más importante de esto es llevarlo a la práctica, la aventura de vivirlo y de descubrir si te resulta apasionante, liberador y transformador o no te sirve para mucho. Qué es lo que

te sirve y qué es lo que no. Y esa parte corre de tu cuenta, esa experiencia sólo tú puedes vivirla. Ya me contarás...

### **No es la idea más original...**

Sobre consumo responsable, vida sana, y cada uno de los temas tratados (ahorro energético, alimentación saludable...) hay montones de publicaciones (libros, artículos, guías prácticas, webs...), muchas de ellas muy buenas, y de revisarlas han salido la mayoría de los contenidos de este libro.

### **pero aporta algunas cosillas “nuevas”**

En estas páginas encontrarás tres cosas que muchas veces echo en falta en lo publicado sobre este tema:

- Una mirada “radical” (que busca las raíces de los problemas) y crítica con las falsas alternativas.
- Una atención especial a las emociones y las relaciones personales.
- Y un intento de unir placer y ética, huyendo de posturas moralistas. Porque nos lanzaremos al cambio si nos sirve para vivir mejor, y cualquier intento de “salvar el planeta” fracasará si no nos aporta más que sacrificios y renunciaciones.

### **Un libro ameno y práctico**

Este libro quiere ser ameno, entendible y práctico para la mayoría de la gente a la que le pase por las manos, no una “chapa” para intelectuales. Por eso, teorías y conceptos aparecerán las justas. Además, al haber muchos temas, de la mayoría apenas encontrarás una panorámica general. Eso sí, encontrarás referencias de libros, webs y contactos que son buenas pistas si quieres profundizar.

El libro no está pensado para leerlo de un tirón y, aunque puedes hacerlo si quieres, también puedes abrirlo por cualquier página y echarle un ojo a un tema que te interese, o tenerlo de consulta para cuando surja alguna duda...

## **Desde Euskal Herria para el mundo**

A nivel de contactos y experiencias encontrarás más cantidad y más extensamente descritas las de Euskal Herria, y sólo algunas destacadas a nivel del Estado español, ya que para que una guía de este tipo sea práctica, cuanto más local mejor. De lo contrario el número de páginas haría más caro y menos manejable un libro de estas características (imagínate una lista con empresas instaladoras de sistemas de energía solar que intente abarcar de Cartagena a Ferrol...).

Aún así, la gran mayoría de los contenidos que te encontrarás en estas páginas son de utilidad universal –especialmente para habitantes del “Primer Mundo”, que es desde donde han sido escritas–. Y los contactos que no encuentres los puedes conseguir “tirando del hilo”: llama a fabricantes lejanas y te dirán en qué tiendas distribuyen en tu zona, qué otras productoras hay más cerca de ti...

### **“Todas y todos” (aviso técnico 1)**

Para entendernos. Suelo generalizar indistintamente en femenino y en masculino, por eso cuando leas, por ejemplo, “nosotras” no debes entender que sólo me refiero a mujeres, es una generalización igual que cuando decimos “nosotros” englobando a hombres y mujeres. El castellano es una lengua con normas sexistas que podríamos cambiar ¿no te parece?

### **Las webs (aviso técnico 2)**

En los contactos del libro encontrarás la referencia de numerosas páginas web. Si tal y como aparecen indicadas no te funcionan, prueba poniendo www. delante.

### **Libros y películas (aviso técnico 3)**

Las referencias “de consulta inmediata” (teléfonos, webs) las encontrarás junto al tema al que se refieran. Las de libros y películas puedes encontrarlas todas juntas al final del libro, en el apéndice 4.

## **(numeritos)**

Este libro trata muchos temas, complejos y a menudo interrelacionados. He intentado combinar claridad (no dar demasiada información por supuesta) con no hacer cada tema demasiado espeso ni repetir demasiado las mismas ideas en cada apartado, pero no ha sido fácil.

Los números entre paréntesis vinculan ideas con páginas donde puedes ampliar información sobre ellas.

## **¿Por qué comprar este libro...**

### **...si puedo bajármelo de internet?**

¿Qué? ¿que está en internet? Pues sí. Puede que esto te sorprenda, y que también te haya sorprendido la licencia de “copia permitida” que has visto en la páginas de créditos. Hay muchos buenos motivos para permitir copiar un libro y para colgarlo en internet. Pero también hay buenos motivos para comprar este libro (o pedir que lo compren en tu biblioteca habitual):

- Tener en tus manos una edición de calidad: cómoda y agradable de leer, duradera y resistente. Mejor para transportar, prestar, regalar o pasar cuando ya no te interese...
- Apoyar a una editorial independiente, pequeña pero rica en valores, y a un libro “comprometido” socialmente.
- Favorecer que más autoras y editoriales se animen a permitir la libre circulación de su obra, porque pueden confiar en que publicar libros con licencia abierta y colgarlos en la red ayuda a divulgar creaciones minoritarias sin que eso resulte inviable económicamente.

Si todo lo anterior no te ha acabado de convencer, ya sabes, en [nodo50.org/consumirmenosvivirmejor](http://nodo50.org/consumirmenosvivirmejor) encontrarás, entre otras cosas interesantes, el contenido íntegro de este libro. Que lo disfrutes.

## **Disculpas. Podréis entender que...**

El número de páginas es limitado, y mi capacidad de conocer, recordar, acertar... también.

- Fuentes: me ha resultado imposible citar la procedencia de todas las ideas, datos... que he cogido de aquí y de allá. No siempre recordaba de dónde venía tal o cual idea y, además, para citar todas las fuentes habría necesitado otras 200 páginas y la lectura se haría pesada. Por todo ello, me he limitado a citar las fuentes y las citas textuales que sirven para ampliar información sobre el tema tratado. A este nivel merece disculpas y agradecimientos especiales la revista *Opciones*, que ha sido fuente de numerosísimos contenidos, no todos citados exhaustivamente.

- Contactos: asociaciones, empresas, libros y webs interesantes... hay montones. No las conozco todas, no caben todas. He intentado elegir las más representativas y mantener un cierto equilibrio territorial al reseñar. El acierto, el error, los gustos personales y, a veces el azar o la casualidad, hace que estén unas y otras no. A veces, unos contactos te llevan a otros y, aunque no encuentres el que buscas, los enlaces de las webs o preguntar a asociaciones o empresas que trabajen en el mismo ámbito pueden ayudarte. En *terra.org/servicios* aparecen montones de empresas interesantes.

- Datos: he intentado con mucho empeño que los datos reseñados fuesen rigurosos y no dar cabida a afirmaciones poco fiables o exageraciones. Pero al fin y al cabo, lo esencial es la idea que nos ayudan a visualizar, e importa bastante menos si, por ejemplo, el calentador o la estufa eléctrica son 4 o 7 veces menos eficientes que sus equivalentes alimentados con leña o gas.

## **Y peticiones**

Al leer estas páginas encontrarás afirmaciones erróneas, teléfonos o direcciones que han cambiado, ideas o contactos que crees que deberían aparecer y echas en falta... O quizás se te ocurran críticas constructivas a alguno de los contenidos...

- No dudes en contactar conmigo si quieres organizar un taller, una charla, una presentación del libro...

- Si me envías tu dirección de correo electrónico, te enviaré de vez en cuando informaciones, nuevas ideas... que irán complementando a estas páginas que tienes entre manos...

- Me encantaría que me lo contases:

*tonicongrelos@nodo50.org, 981241239*

**Visita *nodo50.org/consumirmenosvivirmejor***

Esta web contendrá un foro en el que podremos compartir preguntas y respuestas, informaciones, inquietudes... Además, en ella, los contenidos de este libro serán actualizados, corregidos, completados... También habrá otros espacios como convocatorias de actividades interesantes. Se podrán colgar imágenes y vídeos. Puede ser un bonito punto de encuentro sobre consumo consciente, más rico cuantas más seamos las que la usemos y entiquezamos con nuestras aportaciones.



Primera parte  
Buscándole sentido a este lío:  
argumentos, reflexiones  
y algún desvarío



**P**uedes pasar directamente a los capítulos eminentemente prácticos (en la segunda parte), o detenerte en estas páginas que reflexionan sobre qué puede aportar a nuestras vidas el consumo consciente, si sirve para transformar nuestro entorno, cómo nos influyen el contexto en el que vivimos y la actuaciones de los gobiernos y grandes empresas, qué dificultades podemos encontrar a la hora de ponernos manos a la obra, qué actitudes son más saludables y cuáles no suelen funcionar...

## **1.- CLAVES Y PORQUÉS PARA LIARNOS LA MANTA A LA CABEZA**

Lo de la “vida sana” es algo asumido socialmente como interesante. Parece claro que cuidarnos razonablemente, nos puede traer bastantes satisfacciones –como, por ejemplo, sentirnos en buena forma física– y ahorrar bastantes malestares en forma de dolencias que se pueden prevenir con sencillos hábitos saludables.

Pero lo de consumir de manera sostenible no parece tan claro que nos beneficie. Más bien podemos pensar que estamos dejándonos tiempo y dinero –y no es que nos sobre ni lo uno ni lo otro– en cosas que de poco sirven.

¿Para qué voy yo a ir en bus si tardo el doble que en coche? Y con el precio que tiene el transporte público apenas ahorro. ¡A veces hasta es más barata la gasolina del coche que el precio del billete del bus o del tren! Si además los gobiernos no hacen más que invertir en autovías y, cada vez hay menos trenes y más caros y...

¿Para qué voy a ir yo con mi bolsa de tela a la compra si estoy viendo a los de al lado llevarse un millón de bolsas para meter dos peras, una manzana y un plátano? Si somos cuatro locas las que lo hacemos, no sirve para nada...

Claro, sentimos que estamos haciendo el tonto...

### «Por mi culpa, por mi gran culpa»

Buscando salidas a los problemas ecológicos y sociales a veces nos encontramos discursos moralistas.

Como en el mundo las riquezas están muy mal repartidas y a mí me tocó “arriba”, me siento culpable. Y debo sacrificarme por los oprimidos porque yo soy una privilegiada. Y debo ayudar a los más débiles y no puedo ser egoísta y pensar en mí.

Este tipo de discursos nos dicen que si compramos una radio *Made in Taiwan* somos responsables de la explotación de las menores que la han fabricado, y que el cambio climático es consecuencia directa de que encendamos o no el radiador. Esta “cultura de la culpa” abunda en las sociedades occidentales en general y quizás especialmente en ambientes “OeNeGeros” y/o cristianos.

Es una postura “hiper responsable”, que no deja disfrutar a quien la padece. A menudo la moralista termina quemada y alejada de los valores que defendía, que sólo le traían renuncias y sacrificios (¿cuántas hippies e izquierdistas de antaño dirigen hoy grandes empresas y partidos conservadores?); y habiendo quitado las ganas a mucha gente de acercarse a esos valores (por entender que esto

de la ecología es cosa de gente amargada). Pero, aunque este tipo de posturas fuesen eficaces, ¿generarían relaciones saludables? Pues más bien no, pues son discursos cercanos al “paternalismo”: a querer ayudar a costa del sacrificio propio, y a pensar que tenemos las ideas “justas” que todo el mundo debe asumir. Nos convierte en héroes o sufridos salvadores en sus versiones cristiana –Cristo murió en la cruz para “pagar” nuestros pecados– o izquierdista –el Che murió en Bolivia para liberar a las oprimidas del mundo–.

Lo de consumir conscientemente debe ser algo que elegimos, un proceso de liberación que hacemos porque queremos. Si lo estamos viviendo como una obligación externa, o si tenemos sentimiento de culpa si no lo hacemos, ahí algo está fallando, hay que reflexionar..

### **La “cultura de la queja”**

El moralismo no es una buena salida, pero tampoco lo es el extremo contrario: la “cultura de la queja”. Abunda en las sociedades occidentales en general, y en las gentes de izquierdas en particular. Consiste en pensar que “conmigo no va”. La culpa siempre la tienen los políticos y los que tienen más poder. “El pueblo” es bueno por definición y es una víctima indefensa del sistema. Ya lo decían, con mucha “retranca” Siniestro Total: *tranqui, colega, la sociedad es la culpable*.

Si nos dicen que el usar el coche privado como lo usamos no es sostenible respondemos que donde se despilfarran realmente la energía es en la industria (como si no fuese para nuestro propio consumo lo que produce la industria), o que podría haber coches ecológicos si hubiese voluntad política, o que lo que tendrían que hacer es poner transporte público barato o gratis o prohibir los coches, o...

Es una postura infantil, que no quiere renunciar a nada. Que no quiere límites ni responsabilidades. Que tira balones fuera. Que hagan las demás. Nos situamos fuera

de cualquier responsabilidad. Nos sentimos a la vez juezas y víctimas inocentes.

Es cierto que “arriba” hay mucho poder y a menudo mal usado, y que es demasiado peso para nuestras espaldas cargar con tanto desajuste como hay por el mundo adelante. Y que debemos quejarnos y vigilar los desmanes del poder. Pero hacernos cargo de nuestra parte de responsabilidad y participar para cuidar y mejorar nuestro entorno es también nuestro deber. Y lo del deber, a menudo, se olvida.

### **No apliquemos “la ley del embudo”**

Si yo no elijo café de Comercio Justo o un queso producido en mi comarca porque me sale más caro o porque tengo que caminar 10 minutos hasta la tienda donde lo venden, ¿por qué pongo a caldo a las grandes empresas y a los gobernantes cuando se fijan más que nada en los beneficios económicos y electorales? Se trata de no reproducir a nuestra escala lógicas que no nos gustan. O de ser más comprensivas con los deslices ajenos. Pero si lo que no sirve para otras sirve para mí entonces es un claro caso de “ley del embudo”: para mí lo ancho –ya que soy un pobre ciudadano que lucha por sobrevivir– y para ti lo estrecho –ya que eres un poderoso político o empresario sediento de poder–.

### **Los grandes titulares y nuestra vida cotidiana tienen que ver**

Algo así pasó cuando la catástrofe del *Prestige* –aquel petrolero que embarrancó en Galicia llenando las costas de fuel–. Aunque fue ejemplar la implicación ciudadana, con montones de voluntarias limpiando las costas, y masivas movilizaciones, el tipo de reivindicaciones iban en la línea del “conmigo no va”.

Eran minoría muy minoritaria las voces que relacionaban el accidente con nuestra petróleo-dependencia. Casi nadie decía que el petróleo lo usamos para movernos mucho y muy cómodamente (¿a quién le amarga un vuelo barato?), para traer las cosas *Made in China* que compramos

tan baratas, para fabricar plásticos y muchas más cosas (que llevar la bolsa de casa y devolver las botellas de cristal es un engorro) y para producir electricidad (¿para qué exprimir el zumo a mano?). Apenas nadie reivindicaba que subiese el precio de la gasolina o que las bolsas de plástico se cobrasen a 50 céntimos.

La mayoría, además de pedir que dimitiesen los políticos y que se empapelase a la avariciosa empresa que por ganar más causo tal catástrofe, pedían renovar los petroleros (que tengan doble casco), y que haya barcos anti-contaminación y puertos de abrigo. Pero casi nadie decía que, para todo eso, hace falta más dinero y más petróleo.

Y no se trata de fustigarnos cada vez que nos subimos a un coche ni pensar que de nuestras decisiones depende la salud del planeta. Pero sí de empezar a predicar con el ejemplo y a darnos cuenta de que un medio ambiente sano necesita otros estilos de vida.

Un ejemplo muy similar es lo que pasa con la guerra en Iraq. ¿Encuentras paralelismos?

### **Derechos y libertades... y límites**

Asumimos sin problemas que tenemos derechos y libertades (vivimos en el “Estado de Derecho”, hijo político del liberalismo), pero menos que también tenemos deberes y límites.

La cultura de izquierdas y el ecologismo vienen diciendo hace muchos años que la libertad individual no puede estar por encima del bien común. Que hacen falta límites. Que si andamos todo el día en el coche, se acabará el petróleo –que nos lo gastamos todo aquí y a las de allá de donde viene no les queda nada–, que el planeta se recalienta, que nos cargamos los bosques a golpe de autovías, que en las ciudades no hay quien pasee ni respire a gusto, y que cada vez hay más obesidad –si hasta vamos en coche al gimnasio ¡qué paradoja!–...

Pero ¿quién se atreve a poner límites en la sociedad de los derechos y las libertades? ¿qué gobierno municipal se atrevería a prohibir o limitar el uso del coche pri-

vado dentro del casco urbano? ¡Medidas dictatoriales!, ¡nos quieren quitar libertad!, ¡nos lo quieren imponer por la fuerza! Las reacciones no se harían esperar...

Y sólo se trata de entender algo sencillo:

TU LIBERTAD ACABA DONDE EMPIEZA LA DEL OTRO.

### **El tamaño sí importa**

Si le metes el dedo en el ojo a tu hermana es fácil darte cuenta del dolor que causas, pero en un mundo tan globalizado, en grandes ciudades donde no conocemos a casi nadie, es lógico que se nos haga difícil relacionar nuestro día a día con sus implicaciones –positivas y negativas–. Y, aunque lo relacionemos, es difícil pensar que lo que yo haga tendrá algún tipo de influencia en la marcha de mi entorno o del mundo. ¿El que yo vaya en tren va a impedir el cambio climático?

El anonimato y la sensación de ser una pequeña pieza en el engranaje de una megamáquina fomentan la destructividad. Por eso tenemos que acostumbrarnos a desdramatizar lo que hay detrás de muchas conductas “normales”. Y quizás también tengamos que plantearnos el volver a modelos sociales más cercanos, que favorezcan la responsabilidad y la cooperación.

Al hilo de esto, recuerdo haber escuchado decir a personas de Bizigai y la Fundación Urdaibai, dos asociaciones cuya labor admiro, conscientes de lo que se pierde cuando las estructuras crecen, que el fin de sus organizaciones no era crecer, sino multiplicarse (dar ejemplo y que más personas formasen nuevos grupos que realizaran labores semejantes).

### **Pan para hoy, hambre para mañana**

Lógica individualista: comprar un kiwi de Nueva Zelanda en el Lidl. El kiwi es rico y sanísimo, tiene mucha vitamina C y más cosas buenas. Y en el Lidl sale tirado de precio. El beneficio individual es claro...

Y no es tan fácil de ver la otra cara de la moneda, es más lejana, más indirecta. Pero quizás nos deje de compensar si pensamos que traer productos desde lejos implica construir autovías donde había bosques, respirar humo y escuchar ruido de tantos camiones circulando. E implica también que en nuestra tierra haya cada vez menos frutales. Y si compro 6 kiwis en una bandeja de plástico genero mucha basura y me suben los impuestos para poder tratarla. Y en el campo hay cada vez menos trabajo y en la ciudad cada vez más trabajo basura para grandes empresas. Y mi tía tuvo que cerrar la frutería que tenía en mi calle, y en el súper no sé que pasa pero todo el mundo va con prisa y se me contagia el estrés y la fruta ya no sabe como antes y le echan un montón de química que yo no sé si me hará bien...

Quizás sea verdad que al final lo barato sale caro.

Un informe presentado en 2006 por el Gobierno británico afirmaba que no hacer nada frente al cambio climático reduciría el PIB global en un 20%, mientras que intentar mitigarlo costaría 20 veces menos.

Pensar sólo a corto plazo y de manera individualista no sólo no es ético ni justo, tampoco es inteligente. Es hora de darnos cuenta de que cuidarnos pasa también por cuidar el entorno del que formamos parte.

### **Consciencia + placer + responsabilidad**

Así que ni culpa ni balones fuera, ni lavarnos las manos y esperar a que venga la revolución y nos salve, ni liarnos la manta a la cabeza tipo Teresa de Calcuta o Che Guevara a dar la vida por la causa.

Tomar consciencia de lo que nos conviene para cuidarnos y cuidar el planeta y sus gentes. Activarnos y acostumbremos a responsabilizarnos, pero disfrutando de la vida, sin querer cargar con más peso del que nos toca –que ya es bastante–. Ir mejorando, e intentar no reproducir actitudes que criticamos en otras, pero sin perfeccionismos, e intentando disfrutar en el camino.

## 2.- ¿QUÉ SACO YO EN LIMPIO DE TANTA COMPLICACIÓN?

Estamos de acuerdo en que esta historia es muy necesaria y justa, pero concretando a corto plazo, ¿qué saco yo en limpio?

- Al analizar mis hábitos de vida, me doy cuenta de cómo “el sistema” (leyes, culturas, intereses económicos...) dirige mi vida y mis actos concretos: cómo me visto, qué música escucho, si me permito apagar el móvil y estar “fuera de control”), también tomo consciencia de cómo, a su vez, mis actos influyen en el entorno (si abren supermercados y cierran tiendas de barrio, si ponen más antenas de telefonía móvil).

- Ver que muchas cosas “normales” son “mandatos sociales” y no deberes universales, me ayuda a soltar lastre, librándome de falsas necesidades que, sin gustarme, se me han ido colando poco a poco. Puedo dejar de hacer lo que hace todo el mundo sin complejos y sin sentimiento de que me voy a pegar la gran ostia.

No voy a hacer horas extras para luego pagar la hipoteca del piso y del coche, el dvd y el ordenador, y voy a intentar apagar el móvil por la noche, a la hora de la siesta, cuando vea una peli, y siempre que me apetezca.

- Tomo una postura activa y voy reduciendo la brecha que hay entre cómo vivo y cómo me gustaría hacerlo. Me empodero, paso de elegida a elegir, de objeto pasivo a protagonista activa que escribe su propio guión.

- Me abro a una manera de pensar menos individualista que me ayuda a sentirme parte (y no a-parte) de mi entorno y del planeta.

El sentir que decido vivir mi vida conforme a mis valores –ética–, y el sentir que formo parte de una comunidad a la que apporto mi granito de arena, puede hacernos sentir mucha satisfacción.

- Si nuestro entorno mejora –o se degrada más lentamente, según los casos–, será más agradable vivir en él.

También podemos beneficiarnos de cosas más concretas:

- Ahorrar dinero.
- Tener más tiempo para las cosas que nos gustan.
- Conocer gente y hacer nuevas amistades.
- Aprender cosas nuevas, nuevas aficiones o vocaciones.
- Ganar salud.

¡Si parece el anuncio de un amuleto de la suerte!

Releo al última página y media y lo escrito me parece una lista de promesas como las de un político en plena campaña electoral. En fin, quizá poniendo unos cuantos ejemplos (ficticios pero que podrían ser reales) se entienda mejor.

### **Ane y el coche**

Si vendo el coche quizás saque dos mil euros más lo que me ahorro cada año en el seguro, reparaciones... Realmente no lo uso mucho. Vivo en Donosti y me gusta caminar, y además hay buen transporte público para ir a casi todos lados. La verdad es que viajando en coche ahorro tiempo, pero si le sumo todo lo que tengo que trabajar para pagarlo y mantenerlo, la cuenta del tiempo que me da y que me quita me sale muy negativa. Para lo que lo uso, casi me compensa coger algún taxi, pedirlo prestado a un colega o incluso alquilar uno si me hace falta. Además, en tren tardo 1 hora en vez de ½, pero gano un rato para leer. Sin coche quizás pueda hacer menos horas extras o coger más vacaciones o incluso un año sabático. Entonces sí que podré viajar tranquila. Incluso a dedo si hace buen tiempo y no voy cargada. Y se conoce a más gente en los transportes públicos. Y de paso cuido el medio ambiente. Me sale redondo.

### **Sonia y la espiral de cambios**

Soy de Bilbao. Tengo una amiga vegetariana que me dice que comer menos carne es más saludable y también más ecológico (2001). Siempre simpaticé con eso de la ecología.

Me empiezo a interesar por el tema. Aprendo algo sobre alimentación sana, mejoro un poco mis hábitos alimenticios y pierdo algún kilillo que me sobraba. Me siento más ligera. Leyendo sobre el tema me entero de que lo ecológico no es sólo comer menos carne sino también comer productos frescos, de temporada, locales, producidos ecológicamente... Empiezo a conocer qué alimentos se cultivan en mi entorno, y cuáles son sus temporadas. Ya sé un poco de agricultura, que era un mundo para mí desconocido (2002). Pero los alimentos ecológicos son muy caros y me entero de que cerca de donde vivo está Bizigai, una asociación de consumidoras, y que sale más a cuenta hacerme socia y comprar allí (2003). Me cae bien esa gente y me animo a participar haciendo un turno de dos horas a la semana echando una mano en la limpieza del local (2004). Allí hago amistades nuevas con las que a veces vamos al monte o a algún concierto, y he ligado con una amiga de alguien que he conocido allí. Hago un curso de agricultura ecológica y una de las personas con las que estoy en el curso me propone montar una huerta y poner gallinas y vender huevos y hortalizas (2005). Ahora vivo del campo en un pequeño pueblo de Gipuzkoa (2006)...

### **El efecto mariposa**

No siempre sucederá todo esto, pero siempre pasará algo, los cambios empujan siempre a nuevos cambios. El efecto mariposa. Una mariposa aletea en un extremo del mundo y desencadena un terremoto en el otro.

Según Álvaro, una de las personas que hacen la revista *Opcions*, lo más importante del consumo consciente no son sus efectos cuantitativos. Lo más importante no es que porque unas cuantas personas cambiemos de hábitos se produzcan unas toneladas menos de basura al mes o se emita algo menos de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. No se notará demasiado tal y como está el patio... Lo más interesante son los procesos personales y sociales que desencadena empezar a cambiar, a vivir "diferente".

Porque soltar lastre y vivir con más calma, cambiar de trabajo y que el fin sea hacer lo que nos gusta y no pagar hipotecas (el moderno cuarto grado penitenciario), tomar

decisiones conscientes sobre por qué como lo que como o por qué me lavo más o menos o me visto así, participar en un grupo ecologista, conocer nuevas amigas y amores, cambiar de trabajo, tomarnos un año sabático... Aunque el calentamiento global vaya a más... es en sí mismo valioso para nuestras vidas ¿no? Supone pasar de seguir un guión escrito por otras a decidir qué papel queremos representar.

Quizás esto es lo verdaderamente transformador de esta vaina del consumo consciente, que puede abrir puertas a la actitud activa, al cambio. Eso importa más que producir unos kilos más o menos de basura al año...

### **Álvaro y la carne. La clave de Yolanda**

Otra vez Álvaro de *Opciones*. Dice que comer poca carne tiene cuatro ventajas, dos para la persona (es más sano y más barato) y dos sociales (es más ecológico y más solidario –en el capítulo dedicado a la alimentación se explican los porqués de todo esto–). Con este ejemplo ilustra la teoría de que a esto del consumo consciente tenemos que encontrarle un beneficio directo para nosotras mismas. Dice que nos tiene que servir para vivir mejor y disfrutar más, y que si se vive como una obligación moral, un “debería” que no nos sale de dentro y no lo acabamos de vivir con alegría, algo está fallando. En ese caso, debemos dejar esta idea para mejor ocasión o, por lo menos, hacer cambios para estar más a gusto y para que los momentos de placer sean más y mejores. Veo que lo interesante es vivirlo como un proceso de liberación personal. Cargado de ética y de compromiso social, claro, pero sin olvidarnos de nosotras mismas. Por un lado, porque suele cuajar lo que hacemos porque nos interesa, porque nos mueve, porque queremos. A lo que hacemos por obligación puede que no le pongamos ilusión por “justo y necesario” que nos parezca. Si no nos sirve para disfrutar más y vivir mejor no acabará de funcionar del todo bien. Debe haber ética y compromiso social, pero también placer.

UNA TRADICIÓN PERVERSA HA LIGADO LA ÉTICA CON LA PROHIBICIÓN  
EN VEZ DE UNIRLA A LA LIBERACIÓN, QUE ES LO SUYO.<sup>1</sup>

En un curso titulado “cómo organizarte para llevar la vida que quieres” (en una casa de reposo – escuela de salud de la Asociación Sumendi, la profe, Yolanda, nos regaló una clave sabia y preciosa que, según ella debía enmarcar nuestros proyectos: «que sea bueno para mí y para todo el mundo».

### **Felicidad, qué bonito nombre tienes...**

Quizás, como hemos comentado, pensar en el bien común y no sólo en el beneficio individual no sólo es justo, sino quizás necesario para poder vivir en un entorno agradable y saludable.

Además, quizás sea un buen camino hacia la felicidad personal. Según muchas escuelas filosóficas, el placer “vacío” no aporta felicidad duradera; para acercarnos a ella necesitamos combinar el disfrute con la satisfacción de saber que creemos en lo que hacemos, que actuamos correctamente.

Seligman, un prestigioso psicólogo estadounidense, afirma que la verdadera autoestima es más una consecuencia de hacer las cosas bien, de vernos mejorar y ser mejores personas, que de intentar ver nuestra realidad de manera más positiva.

Desde el tiempo de los griegos, al saber que trata de la felicidad le llamamos ética.

*José Antonio Marina*

Ella está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré ¿Para qué sirve la Utopía? Para eso sirve: para caminar.

*Eduardo Galeano*

---

1. Marina, José Antonio. *El rompecabezas de la sexualidad*. Anagrama. Barcelona, 2002. En p. 11.

### 3.– EL MUNDO NOS CAMBIA PERO... ¿PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO?

**“Arriba” hay mucho poder...<sup>2</sup>**

El consumo de bolsas de plástico genera diversos problemas ambientales y de salud. En el Estado español, sólo Carrefour “regala” a sus clientes aproximadamente 70 millones de bolsas de plástico cada mes. En 2002 se fabricaron entre 4 y 5 billones de bolsas de plástico en el mundo, el 80% se consumieron en Norteamérica y Europa Occidental.

Una buena ley de un gobierno valiente puede darle la vuelta a la tortilla. Veamos algunos ejemplos:

- En Bangladesh, en 2001, se aprobó una ley que permite sancionar con 10 € a quien utilice una bolsa de plástico, y con 10 años de cárcel a quien siga fabricando. Se apuesta por volver a las bolsas de tela de yute –una planta que se cultiva allí–, reutilizables y lavables. Hay campañas para incentivar su uso y se dan ayudas para proporcionar tecnología sencilla a pequeñas empresas para que se fabriquen. Taiwán, Ruanda, varios Estados de la India, el archipiélago de Zanzíbar (Tanzania) y más de 30 comunidades de Alaska han aprobado leyes similares.

- En Irlanda, desde marzo de 2001, los comerciantes tienen que cobrar por cada bolsa 0,15 €. En dos meses, el consumo de bolsas en una de las principales cadenas de supermercados cayó en un 97,5%.

- En Sudáfrica en 2003, el Gobierno prohibió la fabricación, comercialización y distribución de las bolsas de plástico fino (gratuitas y difícilmente reutilizables).

- En San Francisco (Estados Unidos) todos los supermercados y grandes farmacias de la ciudad tuvieron que sustituir en 2007 las bolsas de plástico por otras de papel

---

2. Basado en un artículo del nº 3 de la revista *Opcions* (mayo de 2002) ([opcions.org/cast/articulos/bolsas-plastico.html](http://opcions.org/cast/articulos/bolsas-plastico.html))

reciclado o bioplásticos (plásticos biodegradables elaborados a partir de materias primas vegetales).

Algo semejante ocurrirá en los Estados español y francés a partir de 2010.

Conclusión: te pasas años para habituarte a ir a la compra con tu bolsa, “soportando” los comentarios irónicos de tenderas y algunos clientes, rompiéndole la cabeza a tus conocidas para que no usen plásticos innecesarios... y viendo que la cosa cada vez va a más, llega un gobierno, aprueba una ley y ¡ale!, problema resuelto... jeje, se te queda una cara de tonto...

### **...pero “abajo” también hay poder**

En Bangladesh, la larga campaña emprendida desde 1988 por los grupos ecologistas contra las bolsas de plástico y a favor de materiales alternativos (algodón, yute, papel...) fue importante en el proceso.

Desde el acto más informal (vas a la compra, el resto de la gente te ve, se forma debate «mira, trae la bolsa de casa, eso deberíamos hacer todos»), hasta los más formales (campañas ecologistas, charlas, publicaciones, propuestas de ley...), cada acción es importante y es parte del caldo de cultivo imprescindible para que “arriba” se lleguen a hacer reformas como las de Irlanda o Bangladesh.

Recordemos lo que ocurrió en 1997 cuando se mostraron en reportajes televisados imágenes de niñas fabricando productos Ikea. El escándalo mediático perjudicó tanto a la cadena que ha erradicado el trabajo infantil de su cadena de producción. Si quieren, pueden. Si acertamos en su punto débil, podemos obligarles a hacerlo.<sup>3</sup>

### **El contexto nos marca mucho**

Recuerdo reirme con mis amigos –hace 10 o 12 años– de la gente que hablaba con el móvil por la calle, «¡Com-

---

3. Fuente: *Opcions* n° 10 pág. 20 ([opcions.org/pdf/op10cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op10cast.pdf)).

pra, compra!», decíamos (antes era cosa de ejecutivos o de súper pijos). Víctor, un coruñés que estuvo viviendo en Londres por aquel entonces, contaba al llegar a Galicia que allí era normal ver a la gente colgada del teléfono a cualquier hora, en cualquier sitio. Nos parecía como de película de ficción y estábamos convencidos de que esto aquí no pasaría. Ya sabemos cómo está hoy el patio a ese nivel. Muchas niñas tienen su propio teléfono desde los 10 años o antes. Sólo los abueletes –y no todos–, y una minoría minoritaria de bichos raros huimos –de momento– de esta moderna obligación.

Es un ejemplo muy gráfico de cómo el contexto marca normas y ritmos y queramos o no acabamos “pasando por el aro”.

La sociedad, me contaba Xabi, es un círculo que se desplaza a toda velocidad, y viajamos en él. Más cerca del centro (apasionadas por sus cambios) o arrimaditas a un lado (resistiendo como podemos). Pero nos movemos. Aunque los cambios sociales no sean los que hubiéramos deseado, no nos queda más remedio que –más o menos– adaptarnos. No hacerlo tiene su precio, y a veces puede ser demasiado alto.

PODEMOS ELEGIR CÓMO QUEREMOS VIVIR, PERO SÓLO DENTRO DE LOS MÁRGENES QUE NUESTRO CONTEXTO NOS PERMITE, LAS OPCIONES SON LIMITADAS. TENER ESTO EN CUENTA DE ENTRADA PUEDE AHORRARNOS MÁS DE UNA FRUSTRACIÓN INÚTIL.

## **Dos contextos muy diferentes<sup>4</sup>**

Con un tipo de urbanismo compacto, buenos transportes públicos, sistemas de reciclado eficientes, objetivos sociales de eficiencia energética (incorporados a la normativa industrial y de construcción de viviendas, por ejemplo) el comportamiento de la mayoría estará encaminado de ante-

---

4. En este apartado y los cuatro siguientes, la mayoría de las ideas están sacadas del libro *Un mundo vulnerable* de Jorge Riechmann, publicado por Los Libros de La Catarata en el año 2000. Concretamente de su tercer capítulo titulado “Atisbos psicológicos sobre la crisis ecológica”. El texto sangrado es cita literal.

mano hacia pautas ecológicas. Por el contrario, con un tipo de urbanismo disperso (chalés con jardín y piscina individual, fomento del automóvil privado, etc) el comportamiento individual ecológicamente benigno será en muchos casos sencillamente imposible, en otros difícil o casi heroico.

### **No es fácil cambiar de hábitos**

La mayoría de los ciudadanos del Estado español declara estar a favor de «proteger el medio ambiente aunque ello conlleve frenar los proyectos de desarrollo económico». Pero claro, si luego analizamos los comportamientos de esa mayoría, nos da la risa.

La mayoría de nuestras abuelas no tienen coche, y nunca hablan de sostenibilidad. Muchas de las personas que hoy participan en grupos ecologistas tienen coche y lo usan habitualmente. Nuestras abuelas ahora viven en el mismo contexto que las ecologistas, pero en buena medida siguen manteniendo sus hábitos no consumistas: pasean por su barrio, juegan a las cartas... Saben divertirse con menos. Su contexto ha cambiado, pero el hábito no cambia tan fácilmente. Las ecologistas modernas, mucho más concienciadas sobre el impacto ambiental producido por los excesivos desplazamientos en coches, no paramos de movernos: este domingo a pasear por un monte a 80 kilómetros de casa, y el fin de semana que viene de excursión a Pirineos. Y también hay personas jóvenes a nuestro alrededor que se desplazan poco, y no les oyes hablar nunca del cambio climático ni del ahorro energético...

La conciencia no lo es todo... El contexto influye mucho, y las costumbres también. El cambio de ideas es más fácil que cambiar de hábitos; éste que implica cambios más profundos.

### **Una buena noticia: aún así, la diferencia puede ser muy grande**

En hogares similares y con equipamientos parecidos, las personas más ahorradoras consumen de dos a tres veces menos energía que las más gastadoras. A estas afir-

maciones podemos sumar que, a menudo, la elección del tipo de casa en la que vivimos y sus equipamientos es también nuestra.

De esto se desprende que la influencia del cambio de hábitos puede ser enorme y, aunque el contexto nos influye mucho, el margen de acción que nos queda es amplio.

### **La importancia de las “minorías ejemplares”**

El papel de las minorías concienciadas puede ser muy valioso, porque aunque el efecto “cuantitativo” de nuestros actos sea más o menos testimonial o importante, nuestro papel educativo, nuestro ejemplo, puede ser muy influyente, desproporcionadamente influyente, sobre todo si nos organizamos y hacemos visibles nuestros valores y comportamientos alternativos. Tenemos montones de ejemplos de eso en la historia. No hace tanto tiempo el derecho del voto de las mujeres era una reivindicación utópica; hoy en día nadie lo cuestiona, pero seguro que las que empezaron a reivindicarlo eran vistas como locas por su entorno.

En los grupos, sean grandes o pequeños, si una persona no está de acuerdo con la razón mayoritaria tiende a adaptarse pero, si tiene una aliada, su tendencia a plegarse se reduce mucho. Así que, ¡necesitamos gente dispuesta a “dar la nota”, sin esas personas estamos perdidas!

### **Qué funciona para fomentar el cambio de hábitos**

Si estas “minorías ejemplares” sabemos qué hacer o qué reivindicar aumentarán nuestras probabilidades de éxito. Según Riechmann, habría que:

- A nivel educativo, incidir en las conductas más que en los valores, o sea, menos palabrería y más práctica. Porque el cambio de valores, a menudo, sigue al de conductas y no al revés. O sea, que más que adaptar lo que hacemos a lo que pensamos, adaptamos lo que pensamos a lo que hacemos. Empezamos a usar bombillas de bajo consumo porque creemos que así ahorraremos y porque algunas de nuestras colegas las usan y nos las re-

comiendan, y tiempo después, sin darnos cuenta, quizás tengamos interiorizadísimo que ahorrar energía también es tarea nuestra. O, como dice el refranero popular:

OBRAS SON AMORES, Y NO BUENAS RAZONES  
VALE MÁS UN BUEN EJEMPLO QUE MIL PALABRAS

- Fomentar contextos favorables, pues las mismas personas actuamos de diferente forma en diferentes situaciones. Por ejemplo, para fomentar el uso de la bicicleta, reivindicar carriles bici, aparcamientos seguros, facilitar su desplazamiento en los transportes públicos, cerrar los centros de las ciudades para los coches...

Si el ser humano está configurado por sus contextos, los contextos deben hacerse humanos.

*Karl Marx*

- Fomentar los incentivos, ya que parece que es lo que más influye en nuestros comportamientos. Tanto los premios (en Alemania, cuando llevas la botella de plástico a la tienda para que sea reciclada recuperas 25 céntimos), como los castigos (cobrar más caros los kw/h de luz a quien más consume).

### **Votos en las urnas, votos en la tienda**

Podemos comprar un televisor de la marca Samsung, que «fabrica también vehículos de combate, sistemas de guía de misiles, aviones de guerra y otros equipamientos militares».<sup>5</sup> O un yogur que «ha podido viajar 9.000 kilómetros antes de llegar al estante».<sup>6</sup> Mientras que numerosas empresas que se lanzan a iniciativas loables como producir alimentos ecológicamente, instalar energías renovables... cierran porque no venden lo suficiente para poder sobrevivir. Claro que muchas veces, por falta de información, no podemos ser conscientes de los procesos que implica nuestro consumo. Otras veces no conocemos

---

<sup>5</sup> y <sup>6</sup>. En revista *Opcions* (folleto promocional).

o no tenemos a mano alternativas. Pero en muchos otros casos, y éstos son los interesantes, simplemente seguimos haciendo “lo normal” porque nos falta costumbre de hacer lo diferente.

O quizás porque no le damos suficiente importancia. Y, aunque nunca votaríamos a partidos que promoviesen políticas de explotación infantil, o destrucción medioambiental, apoyamos y financiamos con nuestras compras prácticas contrarias a nuestros valores. La compra es una forma de participar, de opinar. Igual que cuando hay elecciones optamos entre los programas de los diferentes partidos apoyando al que más nos convence, cuando compramos optamos entre los valores de las diferentes empresas “financiando” con nuestra compra su actividad.

Un eslógan de los primeros números de la revista *Options* resumía muy bien lo anteriormente expuesto:

LOS VOTOS EN LAS TIENDAS SON MÁS INFLUYENTES QUE  
LOS VOTOS EN LAS URNAS. CADA COMPRA, UN VOTO.

## **Entonces, esto del cambio personal, ¿sirve para cambiar el mundo?**

### **Del izquierdismo a la meditación...**

La tradición “de izquierdas”<sup>7</sup> cree en la movilización y la reivindicación, y en buscar una revolución social que sitúe en el poder a buenos dirigentes que promuevan un reparto más justo de las riquezas, el cuidado del medio... Y no les falta razón a quienes así piensan, pues ya sabemos que a menudo un poco de voluntad política desde el poder hace infinitamente más que muchísimos esfuerzos particulares... Y gracias a habernos unido y movilizado para exigir mejoras sociales hoy disfrutamos de un cierto reparto de la riqueza –con los impuestos progresivos–, sanidad y educación públicas, derechos laborales, prestaciones sociales...

---

7. Perdonen las simplificaciones y generalizaciones.

En el otro extremo están las corrientes “espirituales”, de “salud alternativa”...<sup>8</sup> Religiones (cristianismo), filosofías orientalistas (budismo), “jipismo”, naturismo, corrientes de psicoterapia... opinan que lo que realmente hace falta son muchos cambios personales de conciencia y de obra, y que la suma de muchos de estos cambios reales y profundos dará como resultado un gran cambio social. «Si tú cambias, el mundo cambia», dicen. La revolución busca es la interior. Y tampoco les falta razón cuando acusan a los cambios «desde arriba» de no funcionar, de dar lugar a regímenes autoritarios porque han cambiado las leyes y no las personas...

### **Buscando el equilibrio**

Han sido los “nuevos” movimientos sociales como el feminismo («lo personal es político»), el ecologismo («piensa global, actúa local»), mayo del 68, los movimientos de liberación sexual, el de “la vuelta al campo”... los que mejor han sabido conjugar lo mejor de ambas tradiciones transformadoras. Han entendido que al mundo no se le cambia sólo meditando; pero también que si vas a la manifestación contra la central térmica que ponen en tu pueblo en coche (porque vienes del Carrefour de hacer la compra semanal) implica que quizás no has entendido muy bien en qué consiste la ecología. Y que quede claro que no se trata de pedir santidad ni coherencia total, que sería muy insano, pero sí de entender que las ideas deben trascender las pancartas y llegar a nuestras casas, a nuestro día a día.

### **Lo que está claro es...**

Que sirva o no el cambio personal para “cambiar el mundo”, un cambio sólo “desde arriba” no sirve para crear una sociedad verdaderamente alternativa, que sólo lo será si está formada por personas acostumbradas a pensar críticamente, a participar en lo colectivo, a vigilar al poder, a

---

8. Y perdón de nuevo por las simplificaciones.

experimentar y crear otras maneras de vivir (trabajando, consumiendo, en las relaciones, en la salud, en la sexualidad...). Y todo esto no se aprende en dos días ni por decreto ley.

Y que más allá de grandes cambios sociales el consumo está cambiando nuestros pueblos y barrios. ¿Vamos a quedarnos de brazos cruzados viendo como se convierte el campo en el que hemos jugado de niñas en bloques de edificios y autovías, y como cierran nuestros queridos cines de siempre ante el empuje de los multicines de los centros comerciales?

Además, cambiaremos el mundo o éste nos irá cambiando –y para bien en muchas cosas–, pero vida no hay más que una, y si ahora no la vivimos conforme a como nos gustaría, ¿cuándo lo haremos?

No podemos esperar hasta que el mundo cambie... Ni hasta que lleguen nuevos tiempos que nos hagan cambiar a nosotras, ni esperar a que llegue la revolución y nos arrastre en su nueva carrera. El futuro somos nosotras mismas...

*Beatrice Butreau (extraído del Manifiesto Ideológico de Sumendi)*

#### **4.– LA GLOBALIZACIÓN: ¿QUÉ ES Y CÓMO NOS AFECTA?**

Comprender cómo funciona el modelo económico en el que vivimos puede ayudarnos a comprender muchas cosas de nuestra vida cotidiana.

##### **¿Qué es eso de “la globalización”?**

Así, simplificando, es la extensión “global”, por todo el mundo y por cualquier aspecto de nuestras vidas, de un modelo económico y social, el (neo)liberalismo (también llamado capitalismo salvaje). Este modelo defiende la libertad del dinero (de producir, comprar y vender, por eso se le llama también “libre mercado”) y aborrece los límites que protegen derechos sociales, medioambientales, culturales... Por eso estamos pasando de “la sociedad

(o el estado) del bienestar” a la “sociedad de mercado” o “sociedad de consumo”.

### **Un ejemplo ilustrativo:**

Las “cuotas de pantalla” obligan a que un porcentaje de lo que los cines programan sea de origen nacional para protegernos del totalitarismo cultural que impone Hollywood a golpe de talonario. En el Estado español, un tercio de las películas proyectadas deben ser de países de la UE. La Organización Mundial del Comercio (una de las instituciones internacionales que impulsan la globalización) se opone a estas cuotas que, según las tesis globalizadoras, son un ataque a la libertad. A la libertad de las empresas (productoras, cines...) para vender lo que quieran, y a la de las consumidoras para comprar lo que queramos. Dicen que frenar la competitividad –que es lo que estimula a mejorar–, entorpece la producción de riqueza, y genera atraso y pobreza, además de ser un insulto a la inteligencia de las consumidoras, que ya somos mayorcitas para elegir libremente qué hacer.

En resumen, un conflicto entre visiones del mundo: de un lado quienes defienden que la ley de la oferta y la demanda es capaz de regular lo que la sociedad necesita, y que, a mayor desarrollo económico, más abundancia material y progresos tecnológicos, y con ello mayor calidad de vida y bienestar para la gente. Del otro, quienes creemos que el afán de aumentar la cuenta bancaria genera más riqueza material, pero a costa de poner bajo su bota a la gente y a la naturaleza. Y que debemos pararnos a pensar qué queremos producir y cómo queremos hacerlo para vivir mejor manteniendo un cierto equilibrio social y ecológico, y poner la economía al servicio de estos objetivos.

### **Nunca pares de crecer**

«Este año el crecimiento de la economía ha bajado, sólo ha sido de un 2%», se lamentan en los telediarios... ¡Como si no estuviera ya crecidiata la cosa! Y es que según el liberalismo económico la economía –y cada empresa– tiene que crecer continuamente. Aumentar beneficios e

invertir para aumentar más los beneficios e invertir más, si no, se pierde el tren competitividad. Es una carrera sin final. Entendiendo esta idea entendemos mucho mejor nuestras vidas, ya que vivimos –trabajamos y consumimos– para cumplir esta ley.

### **Un ejemplo:**

Una necesidad básica: sonarnos los mocos. Si usamos pañuelos de tela, ahorramos, pero la economía no crece, duran mucho. Si usamos de papel sí generamos riqueza y puestos de trabajo.

- Para hacer los pañuelos de papel necesitamos (modelo actual centralizado, economía industrial):

- 1.– Plantar árboles (monocultivos de eucaliptos con nefastas consecuencias ambientales), talarlos y transportarlos a la fábrica para hacer pasta de papel.

- 2.– Fabricar los pañuelos de papel (en fábricas contaminantes) y los envoltorios de plástico (basados en petróleo, contaminante traído de lejos). Envasar.

- 3.– Distribuir y comercializar. Un ejemplo real y típico: fabricar en Barcelona y distribuir por toda la península.

- 4.– En casa: ir a comprar a menudo, sacar más basura.

- 5.– Transportar y tratar (incinerar, verter o reciclar, según los casos) toneladas de papel y plásticos.

- Para hacer pañuelos de tela necesitamos (caso utópico, modelo economía ecológica, producción ecológica y local):

- 1.– Plantar, por ejemplo, lino (cultivo que se adapta perfectamente a la producción ecológica y a climas diversos) y procesar su tallo para obtener tejidos.

(Además, el lino ofrece semillas, que pueden servir para alimentación animal o humana –semillas, aceite de linaza, harina...–, para usos medicinales varios, para fabricar biodiesel, para usar como barniz que proteja madera o metal, para fabricar linóleo –producto impermeable para cubrir suelos–).

- 2.– Hacer pañuelos (de modo artesanal o en pequeña industria anexa o cercana a la plantación). Envasar en cajas de madera (de origen local y cultivo sostenible) reutilizables.

- 3.– Distribuir y comercializar localmente.

- 4.– En casa: lavar los pañuelos.

5.– Reciclar el residuo (mínimo). Con las fibras vegetales se puede hacer paño para uso industrial. Con la madera, tableros de madera. Tela y madera sin tratamientos químicos son compostables.

En la vida útil de un pañuelo de tela consumimos miles de papel, lo que multiplica los trabajos, también los que “no se ven” (gestiones, impuestos, burocracia, transporte “oculto”...)<sup>9</sup>

Aplica este ejemplo a los miles de actividades que se podrían realizar de manera más económica o que se podrían eliminar. La publicidad que inunda nuestros buzones, coches que sobran, envases... Intenta tú misma completar la lista, seguro que encuentras cien ejemplos sin gran dificultad.

¿Te imaginas la cantidad de horas de trabajo y las toneladas de recursos naturales que nos ahorraríamos? ¿Serías capaz de relacionar la ley capitalista del crecimiento con el excesivo estrés de la vida actual? Obras y obras, coches, prisas, compras, gestiones... ¿Recuerdas aquel anuncio de un medicamento que decía «usted no puede parar por un simple dolor de cabeza»? ¿Te encajan las piezas del puzzle? Quizás lo más saludable sea aprovechar el dolor de cabeza y pararnos a pensar... en pequeños ejemplos concretos de tu vida: quizás recuerdes la ley del crecimiento capitalista y te des cuenta de que estás trabajando para cubrir las necesidades del sistema y no para atender las tuyas...

Eliminando falsas necesidades eliminaríamos puestos de trabajo, pero en trabajos inútiles (y muchas veces incluso dañinos). Podríamos repartirnos los trabajos realmente útiles y dedicar el tiempo libre sobrante a descansar, a jugar, a bailar o a lo que quisiésemos y/o reconvertir

---

9. La plantación de eucaliptos no está cerca de donde se fabrica pasta de papel, que está lejos de dónde se fabrican los pañuelos, que se venden por toda la península más autovías que construir y mantener –más canteras–, fabricación y reparación de vehículos –y edificios para hacerlo–, extracción y transporte de combustible –con sus máquinas y barcos y oleoductos–, seguros, gente que se desplaza en coche a todos estos trabajos). Tiran del hilo (más bien del papel), la lista sería interminable...

los empleos inútiles en actividades verdaderamente valiosas.

Podríamos empezar a reivindicar un decrecimiento sostenible, una reconversión profunda. Es verdad que hace falta un cambio de mentalidad muy grande. Pero algún día habrá que empezar...

## No pares de moverte

### Galletas y leches viajeras

Compro unas galletas en un supermercado de Irun. Unas galletas que han fabricado en la UE (quizás en algún país del Este donde los sueldos son muy baratos y las leyes no obligan a gastar en medios para que las fábricas minimicen la contaminación), que han pasado antes por un almacén central del supermercado en Vitoria (por esquemas de compras a gran escala); que contienen harina de trigo argentina, grasas vegetales centroamericanas, cacao africano y “azúcares” (¿qué son “azúcares”?) de no sé donde; que tienen huevo lícido pasteurizado, levaduras, jarabes de glucosa, emulgentes, estabilizadores, aromas, sal y conservadores (todo esto no sé qué es ni de dónde viene, son nombres y números muy raros, “E-no sé cuantos”). El petróleo que fabrica los envases (cada 4 galletas uno, y luego uno más para el paquete de 24), quizás sea iraquí. También el que mueve los camiones. El paquete vale 2 € (y es grande). ¿Cómo todo ese trabajo en producir, transportar, elaborar, envasar y comercializar cosas puede valer 2 €? Es increíble.

Un litro de leche producido en el Valle de Cabuérniga, en Cantabria, debe viajar hasta Aranda de Duero para ser procesado y envasado. De allí es transportado a un Cash & Carry de Santander. A este último acude con su camión el dueño de la tienda del citado valle en Cabuérniga, para adquirir sus mercancías y poder vender ese litro de leche proveniente, tal vez, de una vaca que pasta a escasos 20 metros de la tienda.<sup>10</sup>

---

10. Opciones n° 12, pág. 6 ([opcions.org/pdf/op12.pdf](http://opcions.org/pdf/op12.pdf)).

Hay alternativas sencillas: dulces caseros o artesanos con productos locales de calidad, leche cercana y ecológica (hay varios productores que la venden envasada en botellas de vidrio que devolvemos para reusar)...

Según datos de la Unión Europea, el volumen del transporte mercancías aumentó, en el período 1986-91, en un 8%; sin embargo, las distancias recorridas por esas mercancías lo hizo en un 19%. Esa disparidad sólo puede ser explicada por una concentración de la distribución. La necesidad de un mayor transporte, normalmente por los sistemas más despilfarradores: carretera y, cada vez más, aéreo (que ha crecido en un 200% en los últimos 10 años), provoca el aumento de los fitosanitarios para su conservación y de los envases necesarios para su transporte.<sup>11</sup>

### La buena vida<sup>12</sup>

Enzo, un rico comerciante Puerto Ayacucho, visita a las comunidades indígenas del alto Orinoco y se horroriza cuando ve a Orawë, indígena yanomami tumbado tranquilamente en su chinchorro (especie de hamaca) mascando tabaco.

–¿Por qué no sales a pescar? –le pregunta Enzo.

–Porque ya he pescado bastante hoy –le contesta Orawë.

–¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas? –insiste el comerciante.

–¿Y qué iba a hacer con ello? –pregunta a su vez el indio.

–Ganarías más dinero. De ese modo podrías poner un motor fueraborda en tu canoa. Entonces podrías llegar lejos en el río y pescar más peces. Y así ganarías lo suficiente para comprar una red de nylon, con lo que obtendrías más pescado y más dinero. Pronto ganarías para tener dos canoas y hasta dos motores y más rápidos... Entonces serías rico como yo.

–¿Y qué haría entonces? –preguntó de nuevo el indígena.

---

11. De la web de la revista *EKintza Zuzena* n° 22, 1997.  
([nodo50.org/ekintza/article.php3?id\\_article=132](http://nodo50.org/ekintza/article.php3?id_article=132)).

12. Cuento tomado de la revista *Los papelillos de Marx Madera*.  
([nodo50.org/marxmadera/papelillo.pdf](http://nodo50.org/marxmadera/papelillo.pdf)).

–Podrías sentarte y disfrutar de la vida – respondió el comerciante.

–¿Y qué crees que estoy haciendo en este momento? – respondió satisfecho el indio Orawë.

Cuento de Tony de Mello

- Webs sobre decrecimiento:

*jcberasa.spaces.live.com* (Navarra), *decreixement.net*, *apres-developpement.org*, *decrecimiento.blogspot.com*

## 5.– MULTINACIONALES: PODER CONCENTRADO, PARLAMENTOS SOMETIDOS

A la hora de hablar de globalización y capitalismo salvaje es necesario sacar a la palestra a sus principales impulsoras: las empresas multinacionales.

### **Poder concentrado**<sup>13</sup>

En el 2002, 51 de las 100 mayores entidades económicas del mundo eran multinacionales, 49 eran países. En este “top 100” sólo hay dos países del Oriente Medio ricos en petróleo (Arabia Saudí e Irán) pero hay seis empresas petroleras. Cuatro empresas controlan unas tres cuartas partes del mercado mundial (excluyendo China) de semillas de maíz y un 49% del de semillas de soja (12).

### **Y democracia secuestrada**

Estas poderosas empresas suelen influir decisivamente a los gobiernos para que tengan en cuenta sus intereses a la hora de legislar. Cuentan con grupos de presión –lobbies– y presencia privilegiada en las instituciones intergubernamentales (Organización Mundial del Comercio,

---

13. Los contenidos de este apartado están inspirados en la sección vínculos de diferentes números de *Opcions*. En estos artículos hay muchos y detallados ejemplos de las ideas que resume este apartado. Tras las citas literales, entre paréntesis, el nº de la revista en que aparecen.

cumbres internacionales...), financian las campañas electorales, altos cargos políticos pasan a grandes empresas y viceversa...

«La ERT es un grupo de presión que agrupa a los presidentes de las 47 principales empresas multinacionales de Europa». Facturan «950.000 millones de euros (cifra que equivale al 60% de la facturación industrial del continente)». «Prácticamente ninguna política europea prospera si no ha sido inspirada por la ERT o no tiene su beneplácito».(2)

«Acceso significa llamar a Kohl y recomendarle que se lea un informe. También significa que John Major te llame para agradecer los puntos de vista de la ERT, o comer con el primer ministro sueco justo antes de la decisión sueca de incorporarse a la Unión Europea».

*Keith Richardson* en abril de 1993, cuando era secretario general de la ERT. (1)

«Lo que nos ha impedido ganar de nuevo en el Congreso es que los republicanos han recibido 135 millones de euros más que nosotros».

*Bill Clinton* cuando era presidente de Estados Unidos tras perder el Partido Demócrata las elecciones al Congreso en 1994. (1)

¿ES EL PODER POLÍTICO INDEPENDIENTE DEL PODER ECONÓMICO?  
¿O LA DEMOCRACIA SE CONVIERTE CADA VEZ MÁS EN UNA  
“LOBBYCRACIA”?

Los siguientes ejemplos pueden ayudarnos a reflexionar sobre estas cuestiones:

### **Microsoft y el Parlamento español<sup>14</sup>**

En diciembre de 2006, el Congreso aprobó una Proposición No de Ley impulsada por el Grupo Socialista que instaba al Gobierno a impulsar el software libre (programas informáticos gratuitos sin derechos de autor). Fue aprobada casi por unanimidad, con un solo voto en contra. La única acción concreta de la proposición es incluir

---

14. Fuente: periódico *Diagonal*, enero de 2007 ([diagonalperiodico.net/articulo2839.html](http://diagonalperiodico.net/articulo2839.html)).

el software libre en las opciones «a estudiar» en los concursos públicos. Incluso un punto de la proposición impide que el software libre sea un requisito obligatorio para la contratación pública.

Un año antes, el mismo Congreso rechazó una proposición de Ley propuesta por IU y ERC (apoyada por BNG y CHA y rechazada por PP, PSOE, CiU y PNV) para implantar el software libre en la Administración del Estado (como sucede de hecho en países como Venezuela, autonomías como Extremadura y municipios como Barcelona, Porto Alegre, Munich y Viena), a pesar de que adoptar esta medida podría ahorrar a la Administración central tres mil millones de euros cada dos años, además de facilitar que los programas informáticos pudiesen estar en las lenguas cooficiales (galego, euskera y catalá).

El software libre es por definición neutral al permitir la “interoperabilidad” (pueden usarse sus servicios con otro tipo de programas), lo que no sucede con los programas de Microsoft –el 90% de los que usa la Administración–. A pesar de ello, las socialistas defienden que apostar por el software libre “en exclusiva” impide la “libertad de opción”. La decisión contradice incluso políticas aprobadas por la UE, y obedece al dueño de Microsoft, Bill Gates –que se reunió en noviembre del 2004 con José Montilla, entonces ministro de Industria– y a la consejera delegada de Microsoft Ibérica –que compareció en el Senado en 2005–. Microsoft presiona a los Gobiernos mediante un *lobby* específico: la Iniciativa para la Elección del Software.

### **Kerala y Microsoft<sup>15</sup>**

El Gobierno comunista de Kerala ha lanzado un plan de tres años para convertir a este Estado de la India en zona libre de Microsoft, promoviendo la rápida adopción de sistemas operativos de fuente abierta en escuelas y colegios financiados por el Estado. «Estamos en contra de los monopolios en cualquier campo y alentaremos vi-

---

15. Fuente: [rebellion.org/noticia.php?id=36836](http://rebellion.org/noticia.php?id=36836)

gorosamente el software gratuito», declaran fuentes del Gobierno. El precio de Windows XP para instituciones educativas es de 25 a 30 dólares por ordenador. Podemos imaginarnos lo que pueden ahorrar las instituciones públicas de cualquier país con este tipo de medidas y por qué no las toman ya.

### **Coca-Cola y Pepsi en la India<sup>16</sup>**

Han monopolizado el mercado a golpe de publicidad y compra masiva de empresas locales, desplazando a las sabrosas y nutritivas bebidas frías tradicionales (nmbu pani, el lassi, panna y statu, hechas en casa o en la industria artesanal) consiguiendo que la juventud de la India se avergüence de su cultura alimenticia.

Están “ayudando” a que entre las niñas aumenten la obesidad, diabetes y caries, y se consuman excesiva cafeína y aditivos químicos diversos.

Están sustituyendo el azúcar de caña (del que la India es productora) por jarabe de cereales con mucha fructosa. Los campesinos productores de caña se ven privados de ingresos al tiempo que sube el precio de los cereales, básicos en la dieta de los pobres. El 30% de los cereales se usan para alimentar al ganado y producir fructosa, a la que diversos estudios relacionan con efectos para la salud –mayor aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol malo y otros– peores que los del azúcar de caña.

Además, Coca-cola y Pepsi comercializan en la India sus bebidas con niveles de plaguicidas 24 veces superiores a los promedios estadounidenses y europeos, tres años después de que el Gobierno de India confirmase la peligrosidad de estos productos.

Coca-Cola y Pepsi gastan en sus fábricas entre 90 y 180 millones de litros de agua al día (4 litros para producir un litro de refresco), y producen desechos con altos niveles de plomo y cadmio (que la firma distribuía entre los fin-

---

16. Fuentes: *IndiaResource.org*, *bolpress.com*

queros como fertilizante) que contaminan las aguas cercanas a sus plantas. Coca-Cola ha localizado a muchas de sus plantas embotelladoras en áreas de la India propensas a sequías, donde ya se experimentaban crisis de agua, causando a las comunidades cercanas severas faltas de agua y obligando a sus habitantes a caminar millas diarias para conseguir agua

Coca-Cola acumula intentos de soborno a políticos locales, oposición a los estudios donde se le vincula con malos manejos, contratación a empresas para lavar su imagen...

En India, la Coca-Cola utiliza el tema en idioma Hindi *Life ho toh aisi*: La vida debe ser así.

### **Hay poblaciones que resisten...**

Las mujeres de una pequeña aldea de Kerala consiguieron cerrar una fábrica de Coca-Cola. Largas campañas, sentadas y marchas ante la fábrica... El principio de que el agua es un bien público y una propiedad común es lo que ha conducido a la prohibición de extracción de agua en Plachimada. 55 comunidades locales demandaron en 2005 a Coca-Cola y Pepsi por el mismo motivo.

Otro ejemplo venido de la India son los agricultores del KRRS, sindicato campesino del Estado indio de Karnataka, que han realizado acciones como quemar 18 toneladas de semillas transgénicas de sorgo de la multinacional Monsanto o destruir el edificio de oficinas de Cargill –otra multinacional agroquímica–, evacuando primero, eso sí, a personas y plantas.

Más info sobre resistencias en la India en *biodiversidad* [la.org/content/view/full/5027](http://la.org/content/view/full/5027)

### **Y algún Gobierno valiente...**

No lo fue el Ministerio de Salud de la India, cuando cuestionó un estudio sobre los residuos de pesticidas en Coke y Pepsi citando literalmente otro estudio encargado por Coca-Cola. Pero también hay buenos ejemplos...

El Gobierno del Estado de Kerala ha prohibido a finales de 2006 la venta y fabricación de Coca-Cola y Pepsi. Los Estados de Karnataka, Madhya Pradesh, Gujarat y Rajastán han prohibido los refrescos en los centros educativos y en las cafeterías de las instituciones oficiales. La cafetería del Parlamento indio no sirve ni Coke ni Pepsi. Y los espacios libres de Coca-Cola y Pepsi se están extendiendo por todo el país. 10.000 escuelas y centros universitarios de la India se han declarado espacios libres de Coke y Pepsi.

Los representantes de Pepsi admiten que sus bebidas no son saludables para los niños y en las escuelas públicas de Estados Unidos se ha prohibido la venta de este tipo de refrescos.

### **Más empresas ejemplares**

- Nestlé y otras empresas promocionan la leche en polvo en países con bajo poder adquisitivo de la población, donde “la enfermedad del biberón” produce malnutrición, diarrea y deshidratación, debido a que las madres diluyen la leche más de la cuenta y a las pobres condiciones higiénicas. Cada año mueren un millón y medio de bebés por esa enfermedad. Los fabricantes regalan leche en polvo a los pediatras y a las madres en los hospitales para fomentar la lactancia artificial, a pesar de ser la lactancia materna la opción más barata y saludable para madre y bebé. Nestlé pretende enmascarar su historial de abusos con numerosas campañas de responsabilidad social e imagen.

- Danone fue la principal promotora de los “falsos bio” (212) y ha sido denunciada por violar el código de conducta de la Organización Mundial de la Salud sobre la publicidad de alimentos para bebés. Es la cuarta empresa en gasto publicitario en el Estado español (69 millones de euros al año).

- Repsol YPF. Mientras para la prestigiosa revista norteamericana *Fortune* «es la primera empresa española por la consistencia y calidad de sus compromisos y programas de Responsabilidad Social Corporativa», Ecologistas en Acción le ha otorgado en 2006 el premio Atila por ser

la empresa española que genera «mayor destrucción ambiental».

Repsol YPF<sup>17</sup> acumula denuncias de comunidades indígenas de América Latina por daños psicofísicos en sus territorios, por contrabando de crudo a Bolivia, por facilitar ayuda financiera a unidades del ejército colombiano con vínculos probados con grupos paramilitares, y por la muerte de nueve trabajadoras en la refinería de Puertollano (Ciudad Real) en 2003 –que se podría haber evitado con mejores medidas de seguridad–.

### **¿Responsabilidad social corporativa o lavado verde de imagen?**

La RSC o responsabilidad social corporativa consiste en integrar en los objetivos de las empresas valores éticos. Códigos de conducta internos, formación a empleadas, donaciones a proyectos sociales, culturales y medioambientales... Es compatible con los objetivos de rentabilidad generando además valor añadido en forma de prestigio e imagen. Pero ¿se trata de una nueva estrategia de marketing o tiene más trascendencia real?

Es ilegal que los directores de una empresa tomen decisiones que vayan contra su objetivo principal: la maximización de beneficios a corto plazo. Y pueden ser denunciados por los accionistas ante los tribunales. Y lo cierto es que altos beneficios económicos a corto plazo y valores sociales y ambientales no suelen ir de la mano. Ya lo decía mi padre: «trabajando honradamente nadie se hace rico».

Acuerdos como el Global Compact, apadrinado por la ONU, mediante el cual grandes empresas se comprometen a respetar los derechos humanos y el medio ambiente son vistos por los movimientos sociales como un lavado de cara de empresas con prácticas inaceptables.

---

17. Ideas sobre RSC y datos sobre Repsol basados en la sección trampas del nº 20 de *Opcions* ([opcions.org/cast/opcions/libros.html](http://opcions.org/cast/opcions/libros.html)).

Los ejemplos de Microsoft, Coca-Cola, Pepsi, Nestlé, Danone y Repsol son buenas muestras de la “solidaridad, integración en las comunidades locales y RSC” de las grandes empresas y las multinacionales, de las que, mientras no demuestren lo contrario, deberíamos desconfiar por sistema. Demasiado poder en muy pocas manos.

Las grandes empresas controlan en gran medida qué, cómo y dónde debemos producir y qué debemos consumir mediante los productos que compran, venden, publicitan y ponen de oferta. Ello determina en qué y cómo trabajamos, dónde vivimos, etc.

Otras formas diferentes de producción, comercialización y consumo tienen una repercusión infinitamente menor y su supervivencia es ardua y difícil en un mercado cuyas reglas favorecen a los peces grandes y hacen la vida imposible a los chicos.

## 6.– INSTITUCIONES PÚBLICAS Y DESARROLLO SOSTENIBLE: EL EJEMPLO DEL GOBIERNO VASCO<sup>18</sup>

Hace 25 años, Xabier Arzalluz declaró en 1980 «Si Leizor (central nuclear que finalmente se quedó a medio construir debido al enorme rechazo social que generó) no se construye comeremos berzas... y con velas».

Hoy en día, han cambiado las palabras (los políticos hablan de sostenibilidad una vez cada tres minutos), pero no tanto la realidad. Veamos:

---

18. Fuentes:

• Zialdoka. Premio a la Hipocresía Verde 29-8-2002. En [euskalherria.indymedia.org/eu/2002/8/1075.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2002/8/1075.shtml)

• Antigüedad, Iñaki. Sostenibilidad: tanto como decir nada (I) y Jasangarritasuna: izana ez duen izena (II).

En [gara.net/orriak/P19082004/art94004.htm](http://gara.net/orriak/P19082004/art94004.htm) y en [gara.net/orriak/P21082004/art94219.htm](http://gara.net/orriak/P21082004/art94219.htm)

• Intxaurreaga, Sabin. Super Sur: Una oportunidad histórica para corregir nuestro desarrollo.

En [gara.net/orriak/P29072004/art91319.htm](http://gara.net/orriak/P29072004/art91319.htm)

En euskara en [ingurumena.net/Descarga/euskSuperSur.pdf](http://ingurumena.net/Descarga/euskSuperSur.pdf)

• Aramburu, Gotzon, ¿Qué por qué no llega el mensaje?, 27.08.2004.

En [euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml)

La Ley General de Protección del Medio Ambiente, la Estrategia Ambiental Vasca de Desarrollo Sostenible (2002-2020), y el Compromiso por la Sostenibilidad del País Vasco –liderado por el propio lehendakari Ibarretxe (del PNV, al igual que Arzalluz)–, «recogen la decisión firme de avanzar hacia un modelo de desarrollo basado en la sostenibilidad», y reconocen que «muchos de los problemas ambientales actuales pueden agravarse durante la próxima década debido fundamentalmente al actual modo de producción y consumo».

Las grandes políticas impulsadas, como el Tren de Alta Velocidad, la Eurociudad Baiona-Donostia, el superpuerto del Jaizkibel (Gipuzkoa), la política de incineradoras para el tratamiento de las basuras, la política energética (basada en centrales térmicas, regasificadoras y grandes centrales eólicas), y los kilómetros de nuevas autovías y carreteras indican que el citado Compromiso por la Sostenibilidad no es real.

¿Quién gana entonces cuando se enfrentan el desarrollo y la sostenibilidad?

### **Consejería de Medio Ambiente → 0 Combinado de Economía, Industria y Transportes → 3**

El departamento de Medio Ambiente del Gobierno Vasco, por boca sus consejeros Sabin Intxaurrega –ex-consejero–, Esther Larrañaga –actual consejera– ha realizado en últimos años diversos pronunciamientos críticos con los proyectos “desarrollistas”. Hubo declaraciones contra el superpuerto de Jaizkibel y su “dramático” impacto ambiental, alegando que bastaba con el puerto de Bilbao. Y también contra el Tren de Alta Velocidad y contra la autovía Supersur (Bilbao).

Estos posicionamientos fueron desautorizados por el lehendakari Ibarretxe (PNV) y el propio partido (Eusko Alkartasuna) de Intxaurrega y Larrañaga, que votó a favor de estos proyectos.

Este tipo de declaraciones “a contracorriente” son valientes y meritorias. Lo malo viene cuando se desdicen

declarando que «al Departamento de Transportes le corresponde impulsar estos proyectos y a nosotros proteger el Medio Ambiente, y ahí hay un punto intermedio que se llama desarrollo sostenible», o que «la ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, también tendrá este tipo de conflictos con los miembros de su gobierno, pero esto es normal».

Pues son una “normalidad”, un “punto medio” y una “sostenibilidad” que lo único que sostienen son los millonarios beneficios de unas pocas empresas, y un modo de vida despilfarrador y destructor del medio ambiente, además de –aunque esto es cuestión de gustos– feo, estresante y absurdo.

Al final, el desarrollo gana por goleada a la hora de repartir los presupuestos y tomar decisiones fundamentales, y a la sostenibilidad se le deja un hueco en los calendarios, las campañas educativas y publicitarias, los preámbulos de las leyes...

### **¿Los políticos nos toman el pelo?**

Hacen campañas para que ahorremos agua mientras riegan los parques aunque llueva, nos animan a ahorrar energía mientras hay una farola ultra potente a cada cuatro pasos, nos dicen que usemos la bici y no hacen más que construir autovías... ¿Qué pasa? ¿Las instituciones, nos toman el pelo descaradamente? ¿Sus campañas “ecologistas” son un maquiavélico lavado de cara?

Algunos políticos creerán sinceramente que sostenibilidad es poner contenedores de colores. Otras preferirán más desarrollo pero hablan de sostenibilidad por quedar bien. Otras, como algunas responsables de Medio Ambiente, a menudo quieren –y aunque lo intentan–, no pueden.

Lo que es seguro es que suele faltar valentía. Para enfrentarse a los grandes poderes económicos, y también para arriesgar y hacer políticas innovadoras y diferentes (como lo sería cerrar el centro de una ciudad al coche privado).

## **Quizás sólo se adaptan a nuestros gustos...<sup>19</sup>**

Y, seamos justas, no podemos cargarles toda la responsabilidad, pues nuestros pobres políticos sólo buscan nuestros votos, y la verdad es que entre la gente de a pie lo que más abunda es la fe en el desarrollo.

Un nuevo polígono industrial, y si es grande mejor, se percibe en general como una fuente de empleo; una buena carretera, más aún si es con dos carriles en cada sentido, se percibe como una mejora evidente en la seguridad de conducción y un ahorro de tiempo. Sólo se suelen presentar problemas cuando nos plantan este tipo de “monstruos” a la puerta de casa.

En las comunidades autónomas del País Vasco y Navarra se vendieron (esto es, hemos comprado) 47.725 turismos entre enero y julio del 2004, un 9% más que en el mismo periodo del año anterior. ¿Utilizamos más el coche porque hay más carreteras o tenemos más carreteras porque utilizamos más el coche?

Queremos cuidar el medio sin tener que dejar el coche en el garaje. Y los políticos son políticos, no magos. Quizás cuando empiece a dar votos prometer eliminar los puestos de trabajo inútiles, prometer más tiempo libre a cambio de sueldos más bajos, ofrecer viviendas “viejas” y no “a estrenar”... quienes están en el poder empiecen a cambiar sus políticas.

Alguien tiene que romper el círculo ¿Esperamos a que el resto se decida o nos ponemos manos a la obra?

## **7.– LO QUE EL PROGRESO SE LLEVÓ**

### **El chacachá del tren**

Lo bueno de los trenes de alta velocidad, como el TAV vasco y el AVE español, es que hacen al tren –que es

---

<sup>19</sup> Los dos primeros párrafos se basan en el texto: Aramburu, Gotzon, *¿Qué por qué no llega el mensaje?*, 27.08.2004, en [euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml)

el medio de transporte social y ecológico por excelencia— más competitivo para el mundo en el que vivimos, en el que llegar muy rápido es tan importante. Quizás alguna gente se anime a dejar el coche en casa y coja el tren para ciertos desplazamientos.

Lo malo del tren de alta velocidad es que es:

- Absurdo ¿no deberíamos cuestionarnos para que leches nos pasamos el día moviéndonos y transportando cosas de aquí para allá?

- Elitista, pues los billetes son muy caros

- Estresante: ¿para qué necesitamos ir tan rápido? Quizás deberíamos intentar tener tiempo para poder viajar con calma. ¿Dónde está el final de loca esta carrera?

- Contaminante, a partir de 90 km/h el gasto de combustible crece exponencialmente cuanto más aumentamos la velocidad.

- Urbanizador, no hay paradas en pueblos, los trenes conectan sólo los grandes núcleos. Se acerca lo lejano alejando lo cercano, pues la vía va vallada. Hay gente que, para ir de su casa a su huerta tendrá que dar un rodeo de 40 minutos cuando antes tardaba 3.

- Despilfarrador: hacen falta vías nuevas —a 12 millones de euros por kilómetro de vía— cuando adaptar las vías actuales para que los trenes pudieran alcanzar los 200 km/h sería netre 3 y 7 veces más barato. Las horas de trabajo y los recursos materiales empleados son incontables.

- Destructor: se necesitan grandes rectas con pocas curvas y pendientes, que arrasan zonas naturales y rurales. En zonas montañosas, hay que construir inmensos túneles y viaductos. En el País Vasco, la mitad del trazado del TAV discurrirá bajo túneles. 39.000 toneladas de cemento por kilómetro de túnel, acuíferos y manantiales dañados, y la tierra sacada de túneles a enterrar valles rurales y naturales. El impacto ambiental y paisajístico es terrible.

- Además, lo que se gasta en alta velocidad no se gasta en fomentar un tren ecológico, frecuente y asequible

que conecte los pueblos entre sí y con sus ciudades cercanas, cuando la mayoría de los viajes que se realizan son entre comarcas vecinas.

### **Cómo cambian las relaciones humanas...**

Suelo viajar en tren porque aunque es lento (de Bilbao a A Coruña el viaje dura 12 horas), es cómodo, puedes pasear, ir al baño cuando quieras, hay cafetería... Es una bonita ocasión para sacar tiempo para hacer cosas que a menudo nuestro ritmo cotidiano nos impide. Leer, mirar el paisaje, no hacer nada, hablar por hablar con cualquiera de cualquier cosa...

Un día, un trabajador de RENFE me contaba que el tren en el que viajábamos está un poco descuidado por la compañía, por ser un modelo que estaba condenado a desaparecer. Decía que en los trenes nuevos (más modernos, que pagamos con billetes más caros) cambia mucho el ambiente y el tipo de viajero (supongo que las humildes nos pasamos al bus, más barato) y que se acabó eso de subir con cien bultos, que sería como el avión, el equipaje de mano y el resto a facturarlo. Que se va a acabar eso de venir del pueblo con los quesos y el aguardiente y, en enero, con “la matanza” completa (jamones, salchichones...), que el tren va a dejar de oler a chorizo y a empanada. ¡Qué pena!

Tiene razón. Móntate en un tren moderno y caro y verás que nadie habla con nadie. Cada una con su “Mp3” o su “iPod” o su ordenador portátil. Trabajando o viendo cada una su propia película— con los auriculares puestos, o hablando por el móvil cada dos por tres, sin haber cambiado ni tres palabras en varias horas de trayecto con la persona que tiene al lado (y molestando con los dichosos pitiditos de los móviles, que vaya si molestan, y estropean más de una siesta).

Volvemos al tren viejo. Muchas de las que viajan son viejos y viejas —las de otras edades usan más el coche—. Se escucha alboroto. La gente mayor suele relacionarse (charlar, bromear) con quien tiene cerca —aunque no le

conozca previamente—. Como los niños (si sus mayores no les reprimen), las inmigrantes, la gente de origen más humilde... Cosas que la gente “estudiada y formal” de los trenes caros no hace. Fíjate y lo verás.

### **Es otra manera de vivir el tiempo**

El progreso ha traído consigo más programación y no queda tiempo que perder, no hay margen para la improvisación, para pasear por pasear, o para encontrarte con alguien y perder la tarde como surja.

Vete a una tienda de un barrio tranquilo o de un pueblo. La tendera tiene unas cinco personas haciendo cola, y atiende a la primera con muchísima calma. «¿Qué tal tu hija?, ¿aprobó la oposición?». La quinta de esas personas, joven urbanita acostumbrada a la prisa, se desespera y se va, las otras entran en la conversación y disfrutan del tiempo tranquilamente. Esta situación es impensable en la cola del súper de una ciudad.

La gente que vivimos en el corazón del progreso, las que no somos ni demasiado jóvenes ni muy mayores, ni somos inmigrantes (de países “pobres”) o marginales no hacemos vida en la calle. Sólo “perdemos el tiempo” si algo nos obliga a hacerlo (tener niñas pequeñas, perro o pareja a las que pasear, por ejemplo). A veces se puede ver paseando a gente sola, pero suele ir “produciendo” (corriendo con un cronómetro y un Mp3, o hablando por el móvil).

Casi nadie sale a la calle como antaño con un balón y se pone a jugar sin prisa esperando a que se junte gente. Sólo niñas e inmigrantes. La gente decente alquila una pista en un polideportivo con luces y duchas, de 19:00 a 20:00, pagando, vestida y calzada a la última y con balón nuevecito, se desplaza en coche o metro –hay que ahorrar tiempo–, y luego se va a toda prisa.

Incluso no tenemos hijas porque tenemos poco tiempo, pues en las parejas a menudo trabajan las dos fuera, muchas veces a jornada completa. Y claro, como no podemos ganar tiempo a costa de ingresar menos dinero nos

cuidan a nuestras pequeñas la tele, la consola, el chiquipark, la guardería, la canguro y las abuelas. ¿Y quién cuida a las abuelas? Ya sabes, las residencias...

¿Y a la hora de comer?, comida rápida, precocinados, congelados...

¿Tenemos calidad de vida –por muchos bienes materiales que tengamos– cuando no podemos dedicar tiempo a cuidar lo que comemos, nuestra casa, a nuestras pequeñas y mayores...?

### **Primer Mundo vs. Tercer Mundo**

Dicen quienes han andado por países “del Sur” que si preguntas «¿a qué hora sale el bus?» y te dicen que «al ratito», pueden ser diez minutos, una hora o cuando el bus se llene... Quien ha tratado con indígenas dice que «al ratito» pueden ser dos días. Y no hace falta irse tan lejos, porque muchas de nuestras abuelas también viven el tiempo de manera “indígena”. «Abuela, ¿cuando vas a bajar a la compra? Por la mañana. Sí, pero ¿a qué hora? De aquí a un rato Y, ¿cuánto tardarás en volver? No sé, enseguida vuelvo». Claro no sabe si se encontrará a dos conocidas o a cuatro...

Dicen también que en países más pobres la gente es más humana, que es más generosa y te da lo poco que tiene, que es más abierta...

Y está claro que a menor desarrollo (fábricas, autovías), más belleza natural. En Ourense o en Asturias, por ejemplo, se puede respirar mejor que en Bizkaia o Barcelona.

¿Y la salud? En la radio escuché hablar un día acerca de un estudio que concluía que el semen de un barcelonés que se cuida es peor que el de un coruñés que fuma, bebe... No hace falta ir a Guatemala... Podemos tomar contacto con maneras de vivir “en vías de extinción” en la gente mayor, en las zonas rurales y en la periferia de las ciudades. Ya de zonas como Galicia o Portugal a otras como Euskadi o Catalunya se nota la diferencia. En las primeras es más fácil encontrar espacios sin coches y sin fábricas, comida y bebida casera sin código de barras,

gente que camina despacio por las calles y se para a charlar con calma...

### **Pobrezas**

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen tiempo para perder el tiempo.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen silencio, ni pueden comprarlo.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que tienen piernas que se han olvidado de caminar, como las alas de las gallinas se han olvidado de volar.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que comen basura y pagan por ella como si fuese comida.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que tienen el derecho de respirar mierda, como si fuera aire, sin pagar nada por ella.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen más libertad que la libertad de elegir entre uno y otro canal de televisión.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que viven dramas pasionales con las máquinas.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que son siempre muchos y están solos.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no saben que son pobres.

Galeano, Eduardo. *Patas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998. pág. 257

### **El “progreso progresado”**

Esta del “progreso progresado” es una frase de Agustín García Calvo, creo. Grandes pensadores como él o como Ivan Illich nos alertan de que los avances son buenos, pero que, si abusamos, sus inconvenientes superan a las ventajas. Un buen ejemplo pueden ser el exceso de higiene. (85)

La vida moderna está llena de paradojas. Más y mejores medios de comunicación, más incomunicación y soledad entre las personas; medios de transporte más rápidos, más prisas; más cantidad y diversidad de alimen-

tos y mayores conocimientos sobre salud, dietas menos saludables; a la hora de curar: avances médicos impresionantes, a la hora de prevenir: pasos atrás –sedentarismo, obesidad y estrés en aumento–...

### **Los peligros de la tecnología**

Con la tecnología ha pasado como con el crecimiento, que el medio se nos ha convertido en fin sin darnos cuenta. La tecnología nos ayuda a ir donde queremos más cómodamente, pero a la vez, vamos a donde ella quiere. Parece que si un avance es técnicamente viable ya es bueno por definición, y necesario. Acabamos trabajando para pagar el móvil, el coche, el ordenador y la dichosa cámara de fotos digital. Y nos pasamos la vida revisando ofertas de tarifas de móvil, solucionando problemas que nos da el ordenata... ¿Se podrá ir de excursión sin que alguien nos mande parar cada 3 minutos para posar en una foto?

#### **Un ejemplo tonto pero gráfico:**

Soy un loco de la música. Tenía cientos de vinilos que grabé en cinta –pues ya nadie tenía tocadiscos–, luego tuve que conseguir la misma música y grabarla en cd, y ahora me la estoy bajando de internet para tenerla en mp3. Menos mal que no hice ni caso cuando salió el mini-disc y lo otro que ya no me acuerdo ni como se llamaba. Sí, se escucha mejor y es más cómodo, pero si echo la cuenta de las horas que he echado y el dinero que he gastado (en cintas y cedés y en aparatos nuevos, ¡y en el ordenata!) me tiro de los pelos, de comodidad nada. Espero que no haya ya un nuevo formato “al acecho”. Y además, para mí como el encanto del vinilo no hay nada...

Los fines han sido secuestrados por los medios: las cosas te compran, el automóvil te maneja, la computadora te programa, la TV te ve.

Galeano, Eduardo. *Patatas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998. pág. 255

### **¿Tecnología ecológica?**

Es verdad que usar el ordenador puede ayudarnos a ahorrar papel, y que un electrodoméstico o coche mo-

dero consume la cuarta parte que uno más viejo. Pero ¿realmente necesitábamos el coche, el ordenador y el electrodoméstico? Si contamos las horas que trabajamos para ganar dinero y comprarlos ¿mejoran nuestra calidad de vida o pasando de ellos podemos vivir mejor? Es innegable que a más tecnología disponible, más consumo.

Si para fabricar un ordenador de sobremesa se generan 1.500 kg de residuos (400 para un portátil y 75 un teléfono móvil). Si para fabricar un chip 32 MB DRAM de 72 g necesitamos 1.600 g de combustible fósil, 72 g de químicos, 32.000 g de agua y 700 g de gases elementales (principalmente nitrógeno). ¿Cuánto papel deberíamos ahorrar para considerar que el ordenador ayuda a consumir menos? Algo semejante sucede con los coches y las neveras, ejemplos en los que a menudo el consumo energético de sustituir algo que funciona por un nuevo modelo de menor consumo es mayor que toda la energía que el modelo eficiente puede ahorrar en todo su ciclo de vida (¡viva la segunda mano!).

### **Cualquier tiempo pasado NO fue mejor**

Es verdad que el dinero, la cultura y el progreso nos aíslan, nos individualizan y nos estresan, pero... ¿Habríamos llegado los hoy tan críticos con el progreso a nuestras sesudas reflexiones si hubiésemos vivido hace unas décadas, cuando el acceso a la educación era sólo para las clases acomodadas? Habría que ver a quienes hoy dicen que lo de antes sí que era vida natural y tranquila levantándose a las 6 de la mañana y currando sin parar hasta el anochecer, como hacían nuestras abuelas. O que su padre les diese cuatro ostias como pasaba antaño, ni te planteabas quejarte. Y comiendo habas con tocino y patatas cocidas casi todo el año. Preguntémosle a las mujeres, a las homosexuales... si se cambiarían por sus abuelas. Imagínate siendo mujer y viviendo hace 60 años y queriendo divorciarte o abortar. O yendo sin sostén a la playa. O enrollándote hoy con uno y mañana con otra.

Con el desarrollo económico y de las comunicaciones nos han llegado apertura mental y cultural, libertades y derechos. Que se imaginen las que dicen que la vida de ahora es una mierda –con la estufa puesta– que tienen que cortar a hacha toda la leña que necesitarían para tener su caserío mucho menos caliente de lo que hoy está cualquier piso.

Imagínate quedándote ciega para toda la vida por una enfermedad por la que hoy vas al oculista y te operan con láser y te vas a casa como nueva a las pocas horas.

Valoremos lo que hoy tenemos: comodidades, libertades y derechos, recursos sanitarios, acceso a diversas formas de cultura y pensamiento...

No hay soluciones mágicas ni recetas que nos van a llevar a la vida feliz y sin problemas. Tenemos mucho que aprender de nuestras abuelas, de los pueblos indígenas, de las sociedades rurales, de las gentes de los países del Sur... Pero esas gentes y sociedades también tienen muchas cosas que aprender del “mundo occidental”. No nos pasemos del “eurocentrismo” a su extremo opuesto, un “indicentrismo” acrítico.

El extremismo y los discursos catastrofistas son formas de pensar propias de sectas: «Todo está muy mal y la culpa es de... Pero si sigues al pie de la letra esta receta, la vida será maravillosa».

Crear en paraísos perdidos es un burdo intento de escapar del sufrimiento, de la complejidad y de las angustias propias de estar vivas.

### **El reto: quedarnos con los pros y evitar los contras, ¿es posible?**

Con los medios técnicos y los conocimientos de los que hoy disponemos, quizás es posible mantener lo ganado y no perder lo que se nos está escapando.

Vivir como antes. Con más calma, sin abusar de los recursos naturales, con más cercanía humana, comiendo alimentos sanos, en relación con la naturaleza y moviendo el esqueleto... Que en casa se vuelva a cantar y a contar

cuentos a las noches, aunque sea de vez en cuando. Pero con las ventajas de ahora, sin tanto autoritarismo en casa ni en la calle, con hombres y mujeres que podamos elegir no ser “machotes” ni “mujercitas”, con libertades públicas y con diversidad de maneras de vivir la sexualidad, con una medicina que hace milagros, con buen cine, sin tener que trabajar como burros de la mañana al anochecer, con energía y agua caliente –pero renovable y ecológica–, con tecnología –pero al servicio de la gente y no al revés–...

¿Será posible? Para saberlo no hay más remedio que probar.

## **8. – CÓMO VIVIR “A CONTRACORRIENTE” SIN AMARGARNOS EN EL INTENTO**

Y sin amargar a quienes nos rodean, habría que añadir. Ya sabemos que vivir en un cierto equilibrio emocional con una misma y con las demás no es tarea fácil, pero la cuestión se pone aún más cuesta arriba cuando nos da por hacer cosas diferentes como muchas de las que propone este libro. Este epígrafe intenta ofrecerte algunas claves, es posible que alguna de ellas te resulta útil.

Para empezar, algunas típicas dificultades:

- No tengo tiempo: «me gustaría comer mejor pero llego a las mil de currar hecha polvo y lo último que me apetece es ponerme a cocinar o ir a comprar hasta donde venden verdura ecológica. Voy al súper que me queda al lado de casa y me pillo algo que pueda calentar rápido».

- No tengo dinero: «querría comprar fruta ecológica, si está buenísima y la “normal” muchas veces no sabe a nada, pero es tan cara...».

- Me falta información: «en en super hay un millón de productos ¿cómo sabes cuál elegir? Cada vez que compro algo viene mi hija y me dice que eso tampoco por no sé qué motivo».

- Demasiada información: «para comprar unas zapatillas tengo que mirar que sean buenas, bonitas y cómodas, que no sean demasiado caras, que estén fabricadas cerca, que no sean de una multinacional, que la tienda no sea una cadena, que los tejidos sean naturales... ¡Es imposible saber cuáles elegir sin hacer una ecuación de tercer grado!».

- No hay opciones buenas: «quiero comprar leche, ya sé que las vacas viven encerradas y las inflan a piensos y antibióticos, pero la de la tienda ecológica viene de Alemania, la ecológica del súper es de una multinacional, todas vienen en tetra brik... ¡He ido a cuatro tiendas y he vuelto sin la leche! ¡voy a tener que poner una vaca en la terraza de casa!».

- Me siento culpable: «sé que por el café que tomamos le pagan una miseria a quienes lo cultivan, que viene de lejos... Pero en el descanso del curro salimos todas al bar y todas toman y a mí me encanta y siempre caigo en la tentación».

- Me siento frustrada: «porque llevo años en una asociación de promoción de la bici y cada vez veo más y más coches y cada vez está la ciudad más insufrible, no sé si lo que hacemos sirve para algo».

- En casa me boicotean: «yo venga a separar la basura y, en cuanto me despisto, mi padre echa en la bolsa que no es y luego es un asco estar separando... ¡Me pongo de los nervios!».

- Mis amigas me ridiculizan: «a ver cuando te compras un móvil», «esa camiseta está muy vieja, ¿no tienes dinero para ropa?», «tú tendrías que vivir en la selva».

- No quiero ser un aguafiestas: «Creo que a mis colegas les resulto cargante. Quieren ir en coche y yo propongo coger el bus, quedan para cenar en Telepizza y a mí no me mola... Quizás se sienten juzgadas y no se sienten cómodas conmigo».

- Me siento sola: «estoy harta de salir de bares y llegar a casa apestando a humo y al día siguiente hecha polvo. Me gustaría hacer algo diferente los fines de semana,

ir al monte o de excursión, pero con mis colegas del pueblo es imposible...».

Ahí va unas claves que pueden serte útiles. Algunas llevan ejemplo incorporado, otras no. En cualquier caso busca tus propios ejemplos para cada caso.

- **Disfruta:** No te olvides de disfrutar. Lo de la salud y la ecología y todo esto era para estar mejor ¿no? Pues que se note. Lo de que el fin justifica los medios no suele ser buena táctica.

- **Sé paciente:** Los procesos de cambio a menudo son lentos y a veces los resultados tardan en verse. Hay millones de cosas que aprender, y para que entren más cosas nuevas primero se tienen que asentar las anteriores. Las prisas son malas consejeras. A veces necesitamos romper con todo y hacer revoluciones. Pero no esperes milagros en poco tiempo. Al principio vemos que querríamos hacer mil cosas de manera diferente y nos desesperamos porque no somos capaces. Vete poco a poco, una novedad a la semana, o al mes, por ejemplo. Con el tiempo, sin que te des cuenta, tu vida será muy diferente a lo que era.

«Hace tiempo que me he dado cuenta de que necesito dejar de acumular cosas, me cuesta deshacerme de algo cuando ya no me sirve, siempre lo guardo por un por si acaso que casi nunca llega... De unos meses a ahora estoy notando que he mejorado bastante. Me ha costado arrancar, porque hace por lo menos tres años que soy consciente de que quiero cambiar. Aún me queda mucho camino, pero ya veo los primeros avances serios...».

- **La “naturalidad” y los gustos también se educan.** Cuando cambiamos es normal sentirnos “raras”, “poco naturales” o torpes. Puede hacérsenos difícil al principio hablar más en euskera, abrazar en público a la gente que queremos, desplazarnos a pie o comer más verdura. Probablemente con el tiempo disfrutaremos haciéndolo, nos sentará bien y nos sentiremos satisfechas y no tendremos ninguna gana de volver a los viejos hábitos.

- **Intenta rodearte de gente afín**, que no implica dejar de tratar con gente diferente o con tu familia o amigas “de siempre”, pero sí ir ganando espacios donde puedas ser tú cómodamente sin tener que disfrazarte, hacer concesiones, dar explicaciones, escuchar comentarios («¿vas a dejar un trabajo fijo? ¡estás loca!»), sin que te etiqueten («que raro eres, eres un jipi»).

Y tampoco implica dejar de hacer cosas por no tener con quien compartirlas –aunque a todas nos cuesta más–, empieza a caminar tú sola y ya irá apareciendo gente.

Busca tus minicírculos (amigas, asociaciones de temas que te interesen) y ya verás lo bien que sienta.

Desde que vivo en el piso en el que estoy ahora estoy muy relajada. Puedo andar desnuda por casa tranquilamente, si alguien fuma le mandamos al balcón, hablamos de sexo con naturalidad, puedo hablar de mis intimidades en confianza... eso en otros ambientes es poco habitual...

- **No te exijas**: Vivir de manera saludable y ecológica no es tarea fácil, y menos en un mundo que a menudo nos pone difíciles de alcanzar las opciones que más nos acercan a esos fines y nos pone en bandeja las que nos alejan de ellos. Hazlo desde “muy bien” hasta “fatal” según tu momento, las posibilidades que tengas a mano, lo cansada que estés, lo que ayude el contexto. Es importante ser consciente de lo que podemos hacer mejor, pero sin culpa ni exigencia. El perfeccionismo es muy insano. Cuando no hay opciones buenas, lo menos malo puede ser una gran elección.

- **Puedes relajarte y ser flexible**: El hambre en África, tus problemas de salud... son procesos complejos que no dependen totalmente de ti y que no van solucionarse ni a dejar de hacerlo porque de vez en cuando te salgas del renglón. Permitirte de vez en cuando excesos es saludable y ético. Te ayuda a relajarte y a descansar y, no te preocupes, que aflojar de vez en cuando no te hará perder el Norte. Ser demasiado coherente es, además de imposible, insano.

“Ética de los actos y ética de los procesos”:<sup>20</sup> No hay hechos buenos ni malos en sí mismos, algo está bien o mal dependiendo de su contexto.

Un ejemplo: llevar a los críos al Burger King. Hacerlo dos veces al año si les hace ilusión puede ser muy sano. Es más, negándoselo es probable que aborrezcan la comida sana por el resto de sus días. Y al contrario, quien lleva a sus crías allí tres veces por semana debería empezar a buscar ideas para darles una mejor comida y educación alimentaria.

“El paralelogramo de valores”:<sup>21</sup> Un buen valor llevado a un extremo se convierte en un antivalor. Y todo buen valor necesita otro buen valor “opuesto” para equilibrarse.

Un ejemplo: salud y placer son dos buenos valores. A menudo pueden ir de la mano –hacer deporte y divertirse, comer rico y sano–. Otras veces se contradicen –si disfrutas fumando o pillándote cogorzas a menudo–. La salud llevada a un extremo: si nunca te dejas llevar acabarás enfermísimo de los nervios. Un buen placer como beber vino, llevado a un extremo –una botella diaria, por ejemplo– también puede traerte serios displaceres.

“La idea del 80 / 20”:<sup>22</sup> Las mejoras hasta el 80% de “lo ideal” son positivas. A partir de ahí, cada paso que damos nos resta más energía de la que nos aporta.

• **Renuncia a cambiar al mundo y a quienes te rodean:**

Son metas poco realistas, el fracaso es casi seguro. Y te enriquecerás más dejando que el mundo te cambie e intentando a prender de quienes te rodean.

Aunque estés segura de que «si todas hiciésemos x, el mundo iría mejor», respeta el derecho del resto de la gente a no estar de acuerdo o a pasar del tema. De haber cambios sociales, éstos serán resultado de miles de esfuerzos y visiones diferentes. Y en los cambios personales cada cual debe llevar la iniciativa en sus procesos. Las

---

20. Idea, creo recordar, de José Antonio Marina.

21. Idea tomada de los cursos de Educación para la Paz de Gernika Gogoratuz. (457)

22. Tomada de los cursos de diseño en permacultura de Permacultura Monsant. (127)

personas cambian cuándo y hacia dónde ellas mismas eligen, no en el momento y hacia la dirección que tú esperas de ellas.

Hacer oír tu voz y participar en lo público, o dar un consejo a un amigo –si quiere escucharlo– está bien, pero no intentes cargar sobre tus espaldas el peso que les toca coger a otras. Querer dirigir los cambios ajenos y colectivos no es sano para ti ni para nadie, pues es paternalista y autoritario.

Además, si intentas cambiar a alguien que no está por la labor, probablemente conseguirás que –de entrada o pasado un tiempo– se cierre en banda y te coja tierra, a ti y a tus ideas.

No caigas en el “síndrome del nuevo iluminado”. Recuerda que tu verdad de ahora no es “la verdad”. Igual que muchas veces te has ido dando cuenta de que antes estabas equivocada, te seguirá pasando, por mucho que ahora estés fascinada con tus nuevos descubrimientos. Busca opiniones diferentes a las tuyas e intenta reconocer qué hay de positivo en ellas y qué te pueden aportar.

Las utopías son buenas en la medida en que inventan y dibujan posibilidades nuevas, pero pueden llegar a ser tiránicas para quienes creen en ellas y las que les rodean.

APRENDE A DISFRUTAR DE HACER LAS COSAS COMO TÚ CREES, SIN  
NECESITAR QUE LAS DEMÁS HAGAN LO MISMO.

• **No sueltes discursos:** “Evangelizar” y “soltar mítines” es horroroso. Evita dar lecciones que no te han pedido.

VALE MÁS UN BUEN EJEMPLO QUE MIL PALABRAS

Tu ejemplo es tu mejor enseñanza, quien a tu alrededor esté preparada para aprender algo de él, lo hará.

No enseñar a quien está dispuesta a aprender es malgastar a una persona, enseñar a quien no quiere aprender es malgastar palabras.

*Confucio*

• **Mejor ver el vaso medio lleno:** Fijarnos en lo que mejora en nuestras vidas y en el entorno con nuestros pequeños granitos de arena, e intentar ver los ejemplos positivos que nos rodean puede movilizarnos y animarnos. Fijarnos demasiado en las calamidades de nuestro alrededor puede hacernos sentir impotencia y puede que acabemos tirando la toalla. Sin perder de vista la realidad, pero siendo inteligentes.

«Cuando me pongo a pensar en que quiero hacer estiramientos a diario y no hago más que una vez a la semana, en el edificio que me han construido delante de casa, en la de bares majos que han cerrado en el barrio y en la guerra de Irak... acabo amargado.

Pero si me fijo en que cada vez me desplazo más en la bici, en que hay más agricultoras que cultivan en ecológico, que ver a dos chicos besarse en la calle o gente desnuda en las playas empieza a ser “medio normal”, y que en mi barrio han abierto una ecomensajería (349) y una tienda de ropa de segunda mano, me sube el ánimo y tengo más energía para hacer cosas».

• **Revisa prioridades:**

a.– ¿Cómo sería la vida que te gustaría vivir?, ¿cuáles son para ti las cosas más importantes?, ¿a qué te gustaría dedicarle más tiempo?

b.– ¿A qué dedicas ahora más tiempo? ¿y dinero?

Si coinciden las respuestas del bloque de preguntas a con las del b, felicidades. Si no, quizás debas...

• **Arriesgar, buscar el cambio:** Atrévete a deshacerte de lo que ya no te sirve, objetos, relaciones, ideas, vergüenzas, un trabajo...

Si realmente quieres hacer algo, hazlo. Y si no estás segura o no sabes lo que quieres busca, prueba, experimenta. Por ahí hay un montón de posibilidades nuevas, gente, saberes, aficiones...

Cambiar suela dar miedo: el fracaso, el vacío, la soledad... pero quien no arriesga no gana.

No hay que tener miedo al cambio, sino buscarlo. Porque cambiar es detenerse en el camino y subirse a un alto para ver lo que va siendo nuestra vida, en qué se parece a lo que nos gustaría que fuese.

*Josefina Aldecoa*

El potencial de felicidad de una persona es proporcional a la cantidad de angustia que es capaz de soportar.

*Wittgenstein*

- **Escucha a tus sentimientos:** A veces nos empeñamos en hacer cosas que no funcionan. Si un mal sentimiento da la alarma, escúchalo, algo te está queriendo decir, intenta descifrar qué.

- **Intuición, conocimientos básicos, sentido común... Busca la sencillez:** Es imposible controlar todos los factores en juego, no te compliques demasiado la vida.

«Tengo alto el colesterol y me he puesto a investigar en internet y me he vuelto loca... Mil dietas ...la macrobiótica, la otra, la de más allá... Ni estudiando medicina entendería todo este lío. Y todas se contradicen, unas te recomiendan comer lo que las otras te prohíben y viceversa. Al final iré a lo sencillo: intentar ir a pie en vez de coger el bus y comer más verdura y fruta y menos queso, embutidos y dulces, a ver si así mejoro y no necesito tomar pastillas...».

- **Sé practica, aplica las teorías:** No te quedes en el «habría que» o el «estaría bien». Ponte metas y fechas concretas.

«A partir del lunes iré a pata al curro y subiré a casa por las escaleras».

PLANTA UN PENSAMIENTO, COSECHA UNA ACCIÓN;

PLANTA UNA ACCIÓN, COSECHA UN HÁBITO;

PLANTA UN HÁBITO, COSECHA UN CARÁCTER.

- **Tómatelo con humor:** El humor casi siempre viene bien. Parodia y ríete de tus miserias y dificultades –lo primero–, y también de las de las demás –sin herir–. Si no cura, por lo menos relaja, que siempre viene bien.

- **No entres al trazo:** Puede ser cansado pasarse la vida dando explicaciones de por qué haces las cosas así o asao. Hay “curiosidades sanas” y hay quien sólo busca discutir o “ponerte en evidencia”. Cuando no te apetezca o no te convenga, resuelve rápido y evita que te obliguen a dar explicaciones. «Y tú, ¿no comes carne? No, no mucha» (o lo que corresponda) ¿Y por qué? Sin más, me gustan más otras cosas...» (punto y final).

- **Sé tu misma, pero sin pasarte (intégtrate):** Intenta ser tú misma y hacer las cosas a tu manera. Pero cuando estás con gente que hace las cosas de manera diferente, recuerda que convivir implica renunciar. Busca el término medio. No intentes que se adapten a ti por mucha fe que tengas en tu manera de hacer las cosas. Si eres minoría habitualmente puedes acabar muy desgastada, puede ser interesante camuflarse y ceder. Ser nosotras mismas a toda costa puede ser demasiado costoso. Y no siempre tenemos fuerzas. Vivir en sociedad requiere integrarse.

«A mí me encanta ir de chándal, pero si voy así a la boda de mi primo mi familia me odiará... Demasiado coste para tan poca cosa. Si para ellas es tan importante, pues vale. Seguro que encuentro un término medio –arreglado pero informal–, o le acabo encontrando el chiste a lo de ponerme el traje –puede ser divertido, por variar– y además me pres- tan uno y no lo tengo que comprar...».

Segunda parte  
Manos a la obra



# I

## Lo primero es lo primero, la autogestión de la salud<sup>23</sup>

### 1.- ¡CUÍDATE, COMPA!

#### Buscando el equilibrio

- Sin «pasar de todo». El «a vivir que son dos días» puede hacernos pasar canutas a base de achaques y dolores.

- Pero sin “pasarnos de la raya”. En nuestras sociedades “ricas”, cada vez más, hay quien le da a cuidarse demasiada importancia, y ello acaba trayéndole problemas (físicos, psíquicos y sociales), desde sutiles a muy graves: trastornos alimentarios por “cuidar la línea” (anorexias, bulimias, atracones...), abuso de ejercicio por “estar en forma” (vigorexia), obsesión con una dieta “pura” y sana (ortorexia)...

- La salud no debe ser un fin, sino un medio para la vida. Cuidarnos es inteligente y ayuda a poder vivir más

---

23. Este capítulo (y en buena medida el libro en general) debe muchas ideas a la asociación Sumendi y sus gentes, especialmente a Antonio Palomar. De su libro *La Sabiduría de Higea*, Txalaparta, 2007, están tomados muchos de los datos que aparecen en éste capítulo y también en el dedicado a las drogas. (85) (364)

digna y alegremente, pero convertirlo en nuestro objetivo primordial puede ser contraproducente..

### **Salud sin consumismo**

- Salud, belleza y felicidad “10” obligatorias. Los medios de comunicación (los oficiales y los “naturistas”) nos bombardean con “cuerpos danone” y “sonrisas profiden” inalcanzables. Y, de este modo, acabamos considerando “defectuosos” cuerpos y estados de ánimo normales y sanos: tener algún michelín y algún grano, y estar a veces contenta, otras ni fu ni fa y otras echa una auténtica mierda es perfectamente normal y saludable.

- Soluciones a la venta. Leche con omega 17, crema anti-celulítica, *Cómo quererte más* por fascículos y, una semana a Punta Cana para desconectar..

- Por si todo esto falla... está el tetra brik de leche (pero de soja ecológica), la crema anti-celulítica (pero de hierbas), los fascículos (pero de meditación y cuencos tibetanos) y la semanita para desconectar (en un curso de “Chakras y armonización energética” ).

- No hay productos ni alimentos milagro. El cuidarnos depende del conjunto de nuestros hábitos, no se puede comprar en ninguna herboristería ni supermercado.

### **Claves para la autogestión de la salud**

- ¿Qué es entonces la salud? Desarrollar capacidades para cuidarnos y cuidar nuestro entorno y a quienes nos rodean. O sea, hacer nuestra vida satisfactoria y digna: aprender a disfrutar con lo que hacemos –y orientar nuestra vida hacia lo que nos gusta–, evitar amargarnos innecesariamente, cuidar nuestro organismo. Y también manejar conflictos y gestionar las dificultades propias de la vida (ansiedades, dolores, crisis y pérdidas, enfermedades).

- Salud y disfrute no son palabras incompatibles. Es más, cuanto mejor nos cuidemos –lo que incluye ser flexibles y no perfeccionistas– más disfrutaremos.

- Disfrutar es ingrediente básico de una buena salud. Necesitamos ilusión y cosas que nos apasionen: nuestro trabajo, alguna afición, estar enamoradas...

- La autogestión de la salud consiste en aumentar nuestra capacidad de informarnos, tomar decisiones y cuidarnos usando los recursos propios (incluido el apoyo de familia, amigos, redes sociales...); reduciendo nuestra dependencia (de fármacos, profesionales...).

### **Visión bio-psico-social de la salud**

- *Mens sana in corpore sano* (y viceversa). Nuestra medicina sigue siendo bastante “veterinaria” y “tecnócrata”, mira casi siempre a lo físico al buscar causas y aportar soluciones, y combina unos medios técnicos y farmacológicos espectaculares con un trato humano que a menudo deja mucho que desear. Por suerte, medicina y gente de a pie, cada vez le damos más importancia a llevarnos bien con nosotras mismas y con quienes nos rodean.

- En lo que apenas se avanza es en lo de tomarnos en serio que necesitamos un entorno sano para vivir mejor. Que sin mejora colectiva cualquier día pueden azotarnos –a nosotras o a alguien muy cercano– las plagas de hoy en día (depresión, anorexia y obesidad, accidentes de tráfico, estrés crónico, drogadicciones...).

Un ejemplo: la contaminación del aire en el Estado español provoca ¡¡¡¡16.000!!!! muertes prematuras al año, especialmente en las ciudades. En el Gran Bilbao, los humos acortan casi un año la vida de sus habitantes (datos de la Red APHEIS de la UE).

O sea, que tal vez la leche, aunque sea desnatada y de producción ecológica, no sea sana si nos la vende una multinacional envasada en brik. Y quizás no sea sano esquiar en Candanchú o jugar al golf. Porque, aunque al cuerpo y a la mente le sienten bien, construyen un mundo injusto, insostenible e indigno, que día a día nos pasa la factura de muchas maneras.

Como de salud social se hablará más ampliamente en otro apartado, vamos con unas cuantas ideas para cuidar y curar nuestro *cuerpamente*:

### **Más vale prevenir**

Nuestra salud depende bastante de la calidad de nuestros hábitos de vida (ejercicio, tabaco, descanso, alimentación, estrés...) y de nuestro contexto (contaminación, ruido, condiciones laborales, vivienda...), más que de contar con sistemas sanitarios y fármacos más o menos sofisticados. Los genes también son importantes, pero sobre ellos no podemos actuar.

#### **Grandes factores de salud –hábitos personales–**

Para la mayoría de los hábitos saludables es importante la regularidad. Medidas compensatorias como dietas “depurativas”, no beber entre semana, “recuperar sueño” los fines de semana, hacer mucho ejercicio un mes al año... son poco efectivas cuando no insanas.

- Drogas. Evitar el humo de tabaco (incluido el pasivo). Moderar el consumo de alcohol y evitar (o moderar según los casos) el de otras drogas (hay que conocer bien cada sustancia).

- Coche. Promueve el sedentarismo. Además, en el Estado español, los accidentes de tráfico matan unas 5.000 personas al año y hieren gravemente a más de 20.000, provocando el 70% de las discapacidades (congénitas aparte).

- Comer saludablemente.

- Ejercicio. Es fundamental, sobre todo, el que hace trabajar al corazón (caminar, correr...) más que otros de fuerza (levantar pesos...), aunque también vienen bien. Moderado a diario –caminar al menos media hora a buen paso, por ejemplo– y, a ser posible, intenso varias veces por semana –jugar al fútbol, nadar...–. Pero sin pasarse.

- Descansar y dormir lo suficiente, pero sin excesos (entre 7 y 8 horas para la mayoría), y de noche (trabajar a turnos “castiga” al organismo). La siesta –menor de 20 minutos– aporta diversos beneficios.

- Mantener un peso prudente (no un tirano “peso ideal”).
- Evitar la contaminación (humos, ruido, sustancias tóxicas)
- Disminuir el estrés (menos estímulos y de más calidad).
- Dedicar tiempo a lo que nos apasiona.
- Cuidar los apoyos afectivos: sentirnos queridas, recibir contacto físico (caricias, besos, abrazos, masajes...), practicar sexo (seguro)...
- Potenciar nuestra inteligencia emocional: ser optimistas, expresar emociones, relajarnos, manejar la ansiedad...

- Del círculo vicioso al círculo virtuoso.

«Trabajo mucho y duermo poco. Tomo más café para poder empezar y acabar el día. Fumo más, y bebo alguna cerveza de más para soportar el estrés. No tengo tiempo para hacer ejercicio, llego tarde a casa y como lo primero que pilla mientras veo la tele para desconectar. Pero con este ritmo cada vez duermo peor».

Salir de la inercia cuesta, pero los hábitos se autorrefuerzan (los positivos también) y conviene generar círculos virtuosos cuanto antes.

### **Educación emocional**

Identificar, reconocer y permitirnos sentir nuestras rabias y tristezas, miedos y deseos, frustraciones y paranoias. Saber expresarlas y compartirlas de manera adecuada. Saber decir que no, pedir lo que nos apetece, dejarnos cuidar y mimar sin sentirnos culpables, ligar, perder la vergüenza (hacer el tonto, cantar y bailar en público...). Hay saberes importantísimos que no se enseñan en la escuela, y que tampoco es fácil aprender en la escuela de la vida. Es urgente abrirnos y dejar de ser “analfabetas emocionales”. Lecturas, cursos, hacer teatro, meditar... pueden ayudarnos, pero se trata, sobre todo, de ponernos a ello y asumir riesgos ¿A qué esperas?

## **Dos visiones de las enfermedades**

El modelo biomédico tradicional ve las enfermedades (por ejemplo una infección) y sus síntomas (dolor, inflamación) como males causados por agentes externos (bacterias, virus). Intenta eliminar cuanto antes al mal (antibióticos) y sus síntomas (analgésicos, antiinflamatorios).

Las visiones más ecológicas de la salud interpretan los síntomas como mecanismos de defensa y aviso de un organismo que lucha por su autocuración. Prefieren no intervenir cuando no es estrictamente necesario y hacen una lectura integral de las enfermedades: «hay una infección y bacterias, pero quizás sea a causa de llevar semanas durmiendo poco y con muchas preocupaciones, lo que genera las condiciones para que esa bacteria proliferen. El cuerpo ya no puede más y está pidiendo por las malas el descanso que necesita».

## **Más higiene, menos pastillas**

Dejar el tabaco, hacer ejercicio y comer más fruta y pescado es más eficaz contra el asma que tomar corticoides, además de más barato y libre de efectos secundarios. Pero claro, es menos cómodo. Este ejemplo es aplicable a numerosos, problemas de salud.

Lo que previene (a mejor vida menos enfermaremos y antes nos recuperaremos), a menudo sirve para curar.

Las médicas tienden a recetar por sistema. Pregunta siempre si es realmente necesario intervenir y, en caso afirmativo, pide el tratamiento más suave para empezar.

No acumules medicamentos que no uses en casa, entrega los caducados y los que no vayas a utilizar en tu farmacia.

Higea era la diosa griega de la salud y representaba el arte de vivir saludablemente y la sabiduría para curarse una misma. Higiene es la parte de la medicina que se ocupa de prevenir las enfermedades.

*Antonio Palomar*

Si la cirugía es el fracaso de la medicina, podríamos añadir que la medicina es el fracaso de la higiene.

*Eneko Landaburu*

### **Curarse una misma**

Aproximadamente un 90% de las enfermedades (gripes y catarros, dolores de cabeza o estómago...) se curan solas dándole al cuerpo lo que te pida: reposo, distracción, comida ligera o sólo líquidos –ayuna (nunca dejes de beber agua) sólo si el cuerpo te lo pide y no lo hagas durante más de tres días sin asesoramiento cualificado–. Los medicamentos tienen efectos secundarios, y conviene usarlos sólo cuando realmente los necesitamos.

No esperes a parar cuando toques fondo y ya no puedas más. Una retirada a tiempo es una victoria. No dudes en descansar, coger la baja, un día libre o vacaciones siempre que lo necesites.

### **El dolor**

El anuncio de un famoso medicamento decía: «Usted no puede parar por un simple dolor de cabeza». Pero el abuso de analgésicos como la aspirina ha provocado millones de úlceras y, sólo en el Estado español, que más de 100.000 personas padezcan dolores de cabeza crónicos. Quizás convendría parar o aguantar un poco más antes de recurrir a los fármacos. Podemos aprender de nuestras mayores que, en general, tienen mayor capacidad de soportar el dolor (por haberse criado cuando no había tantos medicamentos).

Además, tenemos muchos recursos para tratar y/o prevenir dolores moderados: reposo, ejercicio, cariño, hablar del dolor, llorar, distraernos, buena compañía, hielo, masaje o sexo compartido, un baño caliente, relajación, masaje, música agradable...

Pero ojo, sin pasarnos al otro extremo, pues el remedio puede ser peor que la enfermedad, por ejemplo no tomando nada ante un dolor que no nos deja dormir si te

nemos al día siguiente un examen inaplazable. Una postura demasiado estricta puede privarnos de los muchos beneficios que un uso consciente y responsable de los medicamentos nos puede aportar, e incluso provocar que se agraven innecesariamente ciertas dolencias leves.

### **Por una sanidad pública ecológica y participativa**

Para el 10% de enfermedades en las que nuestro organismo necesita ayuda cualificada, nuestra medicina dispone de maravillosos recursos técnicos, fármacos muy eficaces, y profesionales muy preparadas para atender urgencias y enfermedades graves e irreversibles. Hay que seguir presionando por una sanidad pública universal y gratuita que mejore en sus actuales puntos flacos: más atención a la prevención –hay que “enseñar a vivir”–, mejor trato humano, investigación y uso de las terapias más ecológicas y libres de efectos secundarios, ahorro de recursos –esterilización y limpieza en vez del actual abuso de útiles de usar y tirar–, fomento de la capacidad de elección de las pacientes...

### **En lo “alternativo”, como en lo “oficial”, hay de todo**

#### **Alternativas eficaces**

- Hay terapeutas verdaderamente alternativos que promueven la autonomía del paciente, tienen una visión integral de la salud, y confían en el poder autocurativo del cuerpo.
- Hay terapias que han demostrado ser eficaces para ciertas dolencias con menos efectos secundarios que los fármacos convencionales. Algunas son acupuntura, fitoterapia, ayuno, masaje, relajación, meditación, yoga y tai-chi.

#### **Consumismo y pseudociencia**

- Cuidado con el hipermercado *naturistaverdeecopsicoespiritual*. Hay quienes reproducen los defectos habituales en la medicina oficial: protagonismo del terapeuta y no

del paciente, ir al síntoma, no confiar en el organismo, consumismo... con el agravante de cobrar buenos dineros por remedios que no parece que aporten más que ponerle una vela a San Pancraccio (o sea que sólo cura la fe que en ellos se tenga).

- El poder de la fe. Hay discursos cargados de esoterismo (conocimientos ocultos y místicos), pero también de “pseudociencia” (uso de vocabulario científico pero no de su método, que exige que cualquier teoría se someta a ensayos que demuestren su veracidad). Hay terapias y psicoterapias que no han demostrado curar más que el “efecto placebo” (nos curamos por un amuleto o tomando, una pastilla o cápsula homeopática “vacía”). Quizás lo que cura de muchas terapias es lo que las rodea. Al acudir y pagar por ellas hacemos un esfuerzo que suele ir acompañado de cambios personales. Nos tomamos más en serio dormir bien o hacer una tabla de ejercicios, confiamos en que nos vamos a curar, la terapeuta nos escucha y nos trata bien, nos da algún buen consejo... Y mejoramos, pero quizás oler las flores de Bach o vivir cierto trauma infantil no ha sido lo que nos ha curado.

- No han demostrado su eficacia: homeopatía, macrobiótica, flores de Bach, nutrición ortomolecular –grandes dosis de suplementos–, reiki, kinesiología, hidroterapia del colon, aromaterapia y un largo etc.

### **Usemos el sentido común**

- Cursos, terapias y psicoterapias. Son buenas herramientas de aprendizaje y ayudas válidas para un momento de crisis en el que no podemos más. Pero hay quien abusa de ellas dejándose los euros en busca de escucha, apoyo, cercanía, experiencias... Necesidades que en nuestro día a día debemos tratar de cubrir a través de nuestros entornos “normales”: amistades, familia, aficiones, trabajo...

- Admiración por lo exótico. Hacer yoga o biodanza o meditar son actividades saludables e interesantes, pero no necesariamente más que nadar, hacer estiramientos,

bailar jotas y relajarse echando la siesta. Aprovechar lo bueno de lo nuevo, pero sin arruinarnos ni dejarnos dirigir por las modas.

- Ojo, ni en lo oficial ni en lo alternativo hay remedios panacea que sirvan para todo, infórmate bien en cada caso. Dependiendo del caso, la mejor solución será ser escuchada, una buena peli, una infusión, un masaje, un fármaco o una operación quirúrgica.

### **Cuidado con la información basura**

Recibimos toneladas de datos. Estudios científicos, publicidad directa y encubierta, mil y una dietas y terapias milagro y “alternativas”. Afirmaciones a menudo fragmentarias y contradictorias entre sí, y montones de términos técnicos (omega-3, fitoesteroles, prebióticos...). Es muy difícil separar el grano de la paja y elegir información, sencilla, crítica y rigurosa.

#### **Mejor un buen criterio que 14 ideas dispersas**

Para poder pensar críticamente, necesitamos filtrar muchos datos muy complejos. Para ello hace falta formación básica sobre salud y aprender a destripar que filosofía, intereses económicos... mueven a cada una de las informaciones que recibimos.

Es importante tener una base clara y bien organizada con pocos conocimientos pero importantes (por ejemplo, simplemente saber que es importante comer fruta a diario), que perdernos en el millón de datos que recibimos, la mayoría periféricos o anecdóticos (por ejemplo: “comer un plátano al día protege de padecer alzheimer”).

### **Algunos debates candentes en el ámbito de la salud**

#### **Vacunas**

- Defienden la libertad de vacunación: médicas, personas afectadas por efectos secundarios, asociaciones... que afirman que los peligros de las vacunas superan a sus beneficios, y que son un negocio de las farmacéuticas a costa de nuestra salud.

- Defienden la vacunación obligatoria la mayoría de las expertas e instituciones, entre ellas algunas muy poco sospechosas de una postura pro-multinacionales (como la OMS o el Gobierno de Cuba). Defienden que las vacunas han erradicado enfermedades muy graves. Y consideran no vacunarse una actitud insolidaria y un peligro para la salud colectiva, pues a la vez que las no vacunadas se benefician de la vacunación de la mayoría, la mayoría se ve amenazada por la mayor presencia de enfermedades en el ambiente (las vacunas no libran al 100% del riesgo).

- El debate es complejo. Lo que parece claro es que hace falta investigación independiente y mucho debate. Y que no todo el monte es orégano. Por ejemplo, de algunas vacunas se abusa (contra la gripe se vacunan muchas personas para las que la enfermedad no supone ningún riesgo serio), y varias de ellas contienen mercurio.

- Mucha más información de distintas tendencias en:

- Liga para la libertad de vacunación. 935912757, [vacunacionlibre.org](http://vacunacionlibre.org).

- Petición de moratoria a la vacuna del papiloma. [caps.pangea.org/declaracion](http://caps.pangea.org/declaracion).

- Portal sobre vacunas de la Asociación Española de Pediatría. 914354916, [vacunasaep.org](http://vacunasaep.org).

- La opinión de Carlos González (371) [www.dormirsinllorar.com/crecer\\_feliz7.htm](http://www.dormirsinllorar.com/crecer_feliz7.htm).

### **El sol**

Con moderación y sin quemarnos, conviene que nos dé el sol, al menos un ratito cada día. Es agradable, sube el ánimo y gracias a él sintetizamos una vitamina (la D, necesaria y protectora).

Para protegernos de él, cubrimos (ropa, sombrero, gafas de sol) es más barato que atiborrarnos a cremas.

### **Epidemias por exceso de higiene**

Limpieza, ni demasiada ni demasiado poca. La teoría de la higiene –en el sentido de limpieza– gana peso para

explicar el aumento de las alergias (eczema o dermatitis atópica, rinitis alérgica, asma, urticarias...) y las enfermedades autoinmunes en los países industrializados. La falta de higiene favorece la proliferación de enfermedades, pero el nivel de limpieza habitual hoy en día nos enferma.

El sistema inmunológico, en un entorno demasiado libre de gérmenes no encuentra los “enemigos” que necesita para desarrollarse, y busca falsos enemigos (polen, polvo, el propio organismo) contra los que desarrollar la respuesta inmune. Esto puede traernos graves consecuencias en forma de enfermedades crónicas degenerativas mucho más perjudiciales que las infecciones típicas de la infancia que el modelo médico hoy dominante se empeña en erradicar a toda costa con vacunas, antibióticos, etc.

Debemos recordar que los microbios y determinadas infecciones nos protegen. En los países con más infecciones por parásitos intestinales (lombrices u oxiuros etc.), en las familias más numerosas, en los niños que van a guarderías (comparten más gérmenes) y en los que viven en el campo (más polvo, polen y animales), hay menos alergias. En países con más baja frecuencia de infecciones benignas como hepatitis A hay más enfermedades autoinmunes (esclerosis múltiple, diabetes tipo I, enfermedad de Crohn y formas graves de artritis reumatoide), y menos cáncer de colon donde se padece “diarrea del viajero”. Dice un dicho popular: “niños criados entre algodones, enfermos de mayores”.

- Ideas para no pasarnos de limpios.
  - Evitar la polivacunación sistemática.
  - No tomar antibióticos ante cualquier infección y nunca por resfriado, gripe o fiebre. Muy especialmente en los primeros meses de vida (nacemos prácticamente sin defensas y las vamos incorporando, los antibióticos arrasarían las pocas que tienen las peques).
  - Procurar que las niñas jueguen con más niñas, estén en entornos naturales (tierra, vegetales...) y estén en contacto con animales.

- No ducharse muy a menudo (no más de dos veces por semana) y no hacerlo con agua demasiado caliente.
- Ducharse la mayoría de las veces sin jabón y no usar jabones antibacterianos.
- No limpiar en exceso los espacios, y no usar productos de limpieza agresivos.
- No abusar de alimentos envasados y esterilizados.

### **Merece la pena conocer:**

- Sumendi, asociación por la autogestión de la salud. Agrupa, desde 1986, a personas que intentamos conocer, practicar y promover maneras de vivir y curarnos más autónomas, gozosas, ecológicas y solidarias. Biblioteca/centro de documentación e información en Bilbao (puedes hacer consultas por teléfono. o correo electrónico), charlas y cursos, encuentros, publicaciones... *sumendi.org*, 944155031

- Casas de reposo-escuelas de salud.

Son “turismos rurales” orientados a enseñar estilos de vida saludables. Suele haber comida vegetariana, actividades diversas (educación emocional, estiramientos, masajes...). En los últimos años Sumendi no ha abierto Casa de Reposo pero, en su web encontrarás un listado de otras existentes.

- Centre d’anàlisi i programes sanitaris (CAPS). Promueven una salud con las personas como protagonistas activas. 933226554. *caps.pangea.org* Editan la revista Mujeres y Salud.

- Federación de asociaciones para la defensa de la sanidad pública (FADSP). Agrupa asociaciones de numerosas CCAA’s. Edita la revista Salud 2000. 913339087, *fadsp.org*

En el País Vasco, Osalde es la asociación que forma parte de la FADSP. 944162202, *osalde.org*

- Observatorio Farmacéutico. Promovido por la FADSP. *observatoriofarmaceutico.com*

- Sociedad Española de Sanidad Ambiental. Estudia y promueve la mejora de lo colectivo (medioambiente, salud laboral...) en la salud. 913612600, *sanidadambiental.com*
- Asociaciones de pacientes en *webpacientes.org*
- Algunas webs para informarte: *medlineplus.gov/spanish*, *consumer.es/salud*, *ocu.org* (revista OCU Salud), *ondasalud.com*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *who.int/es*

## II

# Vida simple y autosuficiencia

### 1.- APUNTES PARA VIVIR MEJOR CON MENOS

#### **El dinero no da la felicidad**

Además de injusto, insostenible y culturalmente homogeneizador, el *american way of life* hacia el que caminamos no aporta más felicidad, calidad de vida y dignidad a nuestras vidas. Lo peor no es que el afán de negocio recaude nuestros dineros, sino que sus estímulos se hagan con nuestra atención, deseos y sentimientos.

#### **Cuidado con la opulencia**

Pues tiene efectos secundarios físicos (obesidad, accidentes de tráfico...) y mentales (estrés crónico, depresiones, anorexias, drogadicciones...). El individualismo y el consumismo que propone Don Dinero hacen difícil encontrarle sentido a una vida donde las relaciones personales y el sentimiento de formar parte de algo (un barrio, un pueblo, una clase social) importan cada vez menos.

## **Simplicidad voluntaria, vida slow....**

Desde hace mucho hay movimientos (religiosos, espirituales...) que buscan la felicidad a través maneras de vivir sencillas y más desapegadas de lo material. Hoy en día, al calor del ecologismo, y como reacción al frenesí consumista que nos rodea, somos muchas las que buscamos otros ritmos de vida.

En Estados Unidos, país de la *fast food* y la *fast life*, se calcula que 20 millones de personas (las *downshifeters*) han dejado sus empleos “bien establecidos” en busca de tiempo para cuidarse y cuidar a la gente que quieren, para hacer lo que les gusta, estar más cerca de la naturaleza... Insisten en que “menos es más” y en que “la renuncia nos enriquece”.

### **Enseñanzas de una vida: Las piedras<sup>24</sup>**

Un experto asesor de empresas en Gestión del Tiempo quiso sorprender a los asistentes a su conferencia.

Sacó de debajo del escritorio un frasco grande de boca ancha. Lo colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño y preguntó:

¿Cuántas piedras piensan que caben en el frasco?

Después de que los asistentes hicieran sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco. Luego preguntó:

¿Está lleno?

Todo el mundo lo miró y asintió. Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla. Metió parte de la gravilla en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que debajan las piedras grandes. El experto sonrió con ironía y repitió:

¿Está lleno?

Esta vez los oyentes dudaron: Tal vez no. ¡Bien! Y puso en la mesa un cubo con arena que comenzó a volcar en el frasco. La arena se filtraba en los pequeños recovecos que dejaban las piedras y la grava. ¿Está lleno? preguntó de nuevo.

---

24. Fuente: [marqueze.net/relatos/relatos/mvarios/humor10/piedras.html](http://marqueze.net/relatos/relatos/mvarios/humor10/piedras.html)

¡No!, exclamaron los asistentes. Bien, dijo, y cogió una jarra de agua de un litro que comenzó a verter en el frasco. El frasco aún no rebosaba. Bueno, ¿qué hemos demostrado?, preguntó.

Un alumno respondió: Que no importa lo llena que esté tu agenda, si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas.

¡No!, concluyó el experto: lo que esta lección nos enseña es que si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después.

¿Cuáles son las grandes piedras en tu vida? ¿Tus hijos, tus amigos, tus sueños, tu salud, la persona amada?

Recuerda, ponlas primero. El resto encontrará su lugar.

### **¿El tiempo es oro?**

Hay tiempo que perder. Lo de querer sacarle el máximo rendimiento a cada minuto es algo cultural. Cursos, trabajos, ocio, participación social, a veces hay demasiada programación en nuestras vidas, demasiadas fechas y horas marcadas. Vivimos al límite, sin dejar hueco a la espontaneidad y a la improvisación. Pero desaprender la inercia productivista puede traernos satisfacciones. Quizás debamos hacer menos cosas cada día –pero mejor hechas y disfrutando el proceso–. Haz una lista de actividades de las que puedes prescindir. Y regálate tiempo “para perder”: cocinar con calma una receta elaborada, liarte a charlar con un amigo que te encuentras en la calle, mirar viejas fotos...

- Libera tu agenda (más vale poco y bueno). Unas pocas amigas a las que cuidamos y nos cuidan y no muchas a las que no podemos atender como se merecen, un viaje en el que visitamos un pueblo con calma y no tres con prisas...

- ¿Qué es lo verdaderamente importante? Hay cálculos que afirman que dormimos hora y media menos que hace cien años ¿Qué es más importante para una niña? ¿jugar con su papá con una pelota o una piedra o jugar con una niñera con el juguete más caro? Es necesario re-

ducir un ritmo de vida que no nos deja tiempo para lo verdaderamente esencial: las personas que nos importan, descansar...

Haz una lista con las cosas a las que le dedicas más tiempo, dinero, energía... y comprueba si esas actividades se corresponden con lo que realmente consideras importante.

- ¿Y probar a no llevar reloj? Al principio puedes sentirte extraña, mirando a la muñeca a cada poco. En unas semanas quizás te des cuenta de que sigues llegando a tiempo a todas partes y de que no tener a la vista siempre la hora ayuda a vivir más relajadamente. Además, por las calles hay montones de relojes y gente a quien preguntar la hora en un momento de necesidad. Si necesitas tenerlo prueba a no llevarlo en la muñeca, a llevarlo guardado, eso hará que sólo lo mires cuando verdaderamente lo necesites.

### **Ganar tiempo consumiendo menos**

Nos pasamos media vida trabajando en cosas que no nos gustan para comprar cosas que no necesitamos. Si gastamos menos quizás podamos permitirnos coger más vacaciones, no hacer horas extras, o incluso dejar un trabajo que no nos gusta o no nos deja descansar. ¿Quién se atreve a estar un año en el paro –aún teniendo prestación– si paga 500 € al mes de hipoteca más agua, luz, teléfono, internet, comunidad, arreglar la lavadora...? Si en vez de comprar un piso nuevo compartimos uno usado (en venta o alquiler) con una amiga, los gastos se reducen a la mitad y además ganamos tiempo al compartir las tareas del hogar (hoy cocinas tú y mañana yo).

- Más gasto-más trabajo-menos tiempo es un círculo vicioso que conviene romper e invertir cuanto antes.

- Bajar el ritmo es posible, y subirlo también. Se puede llegar a finde mes con mucho menos de lo que crees, sólo hace falta un buen motivo que te empuje a hacerlo –por ejemplo tener tiempo para compartir con tu hijo–.

- Cuanto más tenemos, más gastamos. Es una verdad como un templo. Si te tienes que apañar con 300 € llegas a fin de mes, pero cuando dispones de 600 también te los gastas todos, y si cobras 1.000 sólo ahorras 200. Y no es necesariamente malo, pues gastar más puede ser muy positivo (cambiar las ventanas de casa para evitar fríos y ruidos, consumir más alimentos de producción ecológica...). Lo malo es que es fácil pasar a depender del dinero y olvidar que, de tener un buen motivo para hacerlo, podemos arreglárnoslas con menos.

EL CONSUMO NOS CONSUME

NO ES MÁS RICA QUIEN MÁS TIENE, SINO QUIEN MENOS NECESITA

### La apariencia

El “tanto tienes tanto vales” o el “tanto aparentas tanto vales” son hormas culturales que también conviene empezar a desobedecer para ahorrarnos dinero y trabajo en ir de compras. Sin complejos con un coche viejo, ropa con alguna mancha o algún roto...

Se estrella un automóvil, a la salida de Moscú. El conductor emerge del desastre y gime:

–Mi Mercedes... Mi Mercedes...

Alguien le dice:

–Pero señor... ¡Qué le importa el auto! ¿No ve que ha perdido un brazo?

Y mirándose el muñón sangrante, el hombre llora:

–¡Mi Rolex Mi Rolex!

Galeano, Eduardo. *Patatas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1988. pág. 260

### Los “avances”

«Si pongo internet en casa puedo bajarme música y pelis gratis, pero con lo que me cuesta el ordenata y la factura mensual me podría comprar discos para llenar 2 habitaciones».

Con el coche voy más rápido, pero ¿cuánto tiempo trabajo para ganar dinero para comprarlo, repararlo...? ¿Al final, gano o pierdo tiempo?

## **Compartir es esencial**

A veces nos trae dolores de cabeza, pero otras muchas placeres y satisfacciones.

Juntarse entre papás y mamás para cuidar a las niñas de todas y poder tener tardes o fines de semana libres, pedir prestadas cosas que no usamos mucho (el taladro, la tienda de campaña, la bici, el coche...). Pedir “favores” es un buen ejercicio contra el individualismo. Además nos da buenas excusas para estrechar lazos “pagando el favor”, por ejemplo, invitando a esa conocida o vecina a cenar en casa o haciéndole un dulce como agradecimiento.

## **Quedan huecos**

Vivir solas, multiplica, además del sentimiento de soledad, el consumo (más gas, más luz, más televisores y coches, más casas...).

Se quiebran instituciones sociales como la familia o la pareja para toda la vida, pero no acaban de cuajar alternativas que cubran su esencial función ¿Quién nos cuida cuándo estamos enfermas o nos presta dinero cuando lo necesitamos? ¿A qué esperas para decidirte a tener una amistad más comprometida con ese buen amigo, a vivir con él...?

## **El “síndrome de Diógenes”**

Así como comprar y comprar puede ser un exceso propio de personas consumistas, guardar y guardar es un error habitual de quienes queremos comprar poco. Seguro que no utilizamos ni una de cada diez cosas que guardamos años y años (muebles, libros, ropa, recuerdos, películas...), y esto es una inmensa pérdida de energía. Vivir en espacios limpios y despejados aporta orden y calma a nuestra mente, y tener cosas “exige”: pensar en ellas, ordenarlas, transportarlas en cada mudanza. Vivir con menos incluye aprender a desprenderse de lo que no nos sirve, de ideas y de cosas.

Suelta lastre. Puedes deshacerte de las cosas que llevas más de un año sin usar, lo que no implica tirarlas a la basura.

Haz que las cosas circulen. Regálalas a otras personas, llévalas a una tienda de segunda mano... Cuando necesites algo (una guitarra, un ordenador portátil), a menudo tendrás una amiga que tenga uno que no usa, podrás encontrar algo barato de segunda mano...

Y si hay que tirar algo útil a la basura después de haber intentado “colocarlo” sin éxito, sin complejos. Es importante no perder energía en acumular objetos.

- Más información en [es.wikipedia.org/wiki/Vida\\_sencilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vida_sencilla)

## 2.– ¡HAZLO TÚ MISMA! LA UTOPIÍA DE LA AUTOSUFICIENCIA

Las utopías llevadas a un extremo se pervierten. Pero cuando hablamos de autogestión o autosuficiencia no nos referimos a un individualismo extremo, sino más bien de desarrollar al máximo nuestras capacidades, lo que incluye la de cooperar con amigas, vecinas, redes sociales... Se trata de depender menos del dinero, de la alta tecnología, de las profesionales muy especializadas...

- Algún ejemplo: aprender un poquito de masajes para poder compartir ese placer entre amigas y conocidas, plantar unas verduras o hierbas aromáticas en nuestro jardín o en el balcón de casa, volver de pasear habiendo recogido verduras y plantas silvestres, ser capaz de arreglar la bici –o un grifo o un enchufe–, pintar nuestra habitación, tener buenos amigos a quien contar las penas y de quienes recibir apoyo y consejo (sin tener que recurrir a una psicoterapeuta), cortarnos el pelo nosotras mismas o entre amigas, organizar fiestas o liguillas de futbito, montar cooperativas de consumidoras, saber hacer jabón –o yogur o queso o conservas o galletas–...

- ¡Métele mano! Si nunca te pones o pides a alguien que te enseñe no aprenderás. El técnico puede cobrarte

60 € por empalmar un cable suelto que se ve a simple vista abriendo el aparato, por limpiar un desagüe de la nevera que se desatasca en un minuto metiendo un palito...

- ¡Qué satisfacción! Ahorramos dinero y recursos, pero sobre todo sienta muy bien sentirnos capaces. Un tomate que hemos visto crecer sabe mejor...

- Del caserío autosuficiente a la hiperespecialización. Hace no muchos años cada casa –autoconstruida por sus habitantes con materias primas del entorno– producía casi todos los alimentos que comía, fabricaba o reparaba sus herramientas, tejía sus trajes, y cantaba y contaba cuentos porque no había tele ni radio. Hoy en día nos hemos pasado al otro extremo: quien produce fruta no produce verduras ni huevos, y quien sabe arreglar un ordenador no tiene ni idea de reparar una radio. China fabrica juguetes para el resto del mundo y la soja de Estados Unidos alimenta ganado en los cinco continentes.

El modelo anterior obligaba a deslomarse a trabajar, y el actual (además de ser ecológicamente insostenible) nos convierte en “medio inútiles” que nunca han plantado una patata, cambiado el aceite al coche o reparado una cisterna.

- Ivan Illich fue un magnífico pensador que nos ha dejado lúcidas reflexiones críticas con la hiperespecializada sociedad industrial y sus instituciones (escolares, sanitarias...): [es.wikipedia.org/wiki/Ivan\\_Illich](http://es.wikipedia.org/wiki/Ivan_Illich), [ivanillich.org](http://ivanillich.org)

- John Seymour ha publicado en la editorial Blume numerosos libros prácticos sobre autosuficiencia (horticultura, conservas, oficios tradicionales...). *La Guía práctica ilustrada para la vida* en el campo abre montones de puertas al “házlo tú misma”.

- El Taller de las Tradiciones (Valdemanco, Madrid) ofrece cursos de elaboración artesanal de cerveza, jabones, pan, queso, embutido, cestos, velas, miel... y muchas cosas más. 918481239 [tradicion.es](http://tradicion.es)

- Webs sobre autosuficiencia: [es.wikipedia.org/wiki/Hazlo\\_t%C3%BA\\_mismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Hazlo_t%C3%BA_mismo), [autosuficiencia.ar](http://autosuficiencia.ar), [autosuficiencia.com.ar](http://autosuficiencia.com.ar), [sindi.nero.org/-autosuficiencia-](http://sindi.nero.org/-autosuficiencia-), [alabarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Manuales](http://alabarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Manuales)

### III

## Trabajo, empleos, desempleos y economía alternativa

### 1.- Y TÚ, ¿QUÉ ERES? (SOBRE TRABAJO, EMPLEOS Y DESEMPLEOS)

#### **El trabajo es vital**

- “Ganándonos el pan” nos pasamos muchas –pero muchas– horas de nuestras vidas ¿Trabajamos para vivir o vivimos para trabajar? ¿Realmente necesitamos trabajar tanto o es que tememos al tiempo libre? ¿Nuestro empleo, además de darnos de comer, nos permite realizarnos –dentro y fuera de él–?

Saber qué es lo que nos apasiona e ilusiona y dedicarle tiempo es un ingrediente fundamental para una buena salud ¿Por qué no intentamos que el trabajo deje de ser un castigo y coincida con nuestra vocación –o con alguna de ellas si tenemos varias–?

- Condiciones dignas. Si trabajas asalariada, reivindica buenas condiciones de salud en el trabajo, reducción de jornada y horarios flexibles, oponte a las horas extras... Exige más tiempo libre, que la vida no sea sólo trabajar. Si puedes, organízate con tus compañeras y/o afíliate a un sindicato, no hagas la guerra por tu cuenta.

- Nos da miedo salirnos de la rueda. Estudias, luego trabajas, contraes una hipoteca (o varias: coche, casa), tienes una pareja (heterosexual, de tu edad, soltera...) para toda la vida, hijas... Nos han dado el guión ya escrito. Estamos acostumbradas a tomar pocas decisiones importantes, y siempre dentro de un estrecho margen: qué estudiar (pero que tenga salida), de qué trabajar (entre lo que “el mercado” ofrece) y la marca de coche o móvil que tendrás (porque tendrás coche y móvil ¿no?).

No estamos acostumbradas a tener múltiples posibilidades y tanto tiempo para organizar nosotras mismas, la falta de estructuras, no hacer lo “normal”, la inseguridad económica... La libertad tiene un precio y exponernos a ese vacío es necesario para que pueda aflorar lo nuevo.

- Y la presión social es grande. «¿Vas a dejar el trabajo? ¡¡¡¡estás loca!!!», nos dirán familiares y amigos cuando les contemos que ser abogada o contable está muy bien pero nos gustaría intentar lo de ser payaso o irnos un año de voluntaria a un orfanato de Guatemala. Pero si aún dudas si es una locura, pregunta a quien conozcas que haya hecho algo parecido, y verás como casi nadie se arrepiente.

- Liberarnos de lo que no nos sirve es el primer paso para que podamos empezar a pensar más claramente qué queremos hacer con nuestra vida y qué iniciativas podemos sacar adelante. ¿Nos atrevemos?

- La excedencia. Una pausa temporal puede ayudarte a evidenciar si realmente te apetece dejar un trabajo definitivamente, o a juntar valor para tomar la decisión.

- ¿Hay que cotizar? Vivir una temporada del paro, una beca o una ayuda social, mientras nos orientamos hacia actividades, que además de sustentarnos, nos realicen; o simplemente mientras descansamos y nos damos un año sabático es una opción muy saludable. Pero la “vagancia” y el “no hacer nada” están muy mal vistos por quienes “levantan el país”, que no se dan cuenta de que llenan su autoestima fabricando o vendiendo cosas muchas veces innecesarias o incluso nocivas (armas, publicidad, toneladas de plásticos de usar y tirar, coches y más coches, y un

largo etc.), y que si se permitiesen estar en la playa tomando el sol harían un gran favor al país al que presumen de levantar, que tendría un aire más limpio y unos habitantes más felices y relajados.

### **Si me llaman vago**

(...) Si me llaman vago porque creo que el dinero es la zanahoria que utilizan para tenernos tirando como borricos de la noria mientras nos damos coces para no quedarnos *paraos* y sin zanahoria y dando mordiscos y abriéndonos paso a codazos para correr detrás de ella y me gustaría no ser tan borrico (con perdón de los borricos), pues lo digo sin rodeos... lo soy.

(...) Si me llaman vago porque me gusta escribir, escuchar, hablar, leer, jugar, cantar, componer, hacer-ver teatro-cine, pintar, hacer el amor... y creo que queda muy poco tiempo para hacer estas cosas porque estamos todo el día trabajando, estudiando o haciendo lo que sea para buscar trabajo, ya es que no sé como decírselo... soy vago.

(...) Si me llaman vago porque creo que en una sociedad libertaria, sin burocracia, produciendo lo estrictamente necesario y dejándonos de vaciar tiempo produciendo cantidad de armatostes estúpidos, y con el mogollón de peña que somos y lo que producen las máquinas, que para eso están, iban a sobrar horas por todos los sitios, pues miran, soy vago ¿no lo voy a ser?

Me voy a la cama, ¿vienes?

Rafa (Bilbo).

Extractos de un texto publicado en el nº22 de la revista *Ekintza Zuzena* [nodo50.org/ekintza/article.php3?id\\_article=146](http://nodo50.org/ekintza/article.php3?id_article=146)

- Trabajo y empleo. Cuando “no hacemos nada”, hacemos muchas cosas. ¿O quien cobra 1.200 € en la fábrica podría echar allí 8 o 10 horas si su mujer y su madre no limpiasen la casa, cocinasen, hiciesen la compra, cuidasen a sus hijas etc.? ¿Cuánta gente cobra un pastón por trabajos inútiles o dañinos cuando valiosísimas labores –cuidado de ancianas o niñas, por ejemplo– se hacen gratuitamente como trabajo doméstico o voluntariado social? No sólo “levanta el país” quien tiene un empleo, hay

mucho trabajo importante para el bienestar colectivo que no se paga ni da derecho a cobrar ni el paro, y que no está reconocido socialmente. En la línea de reconocer el valor social del trabajo oculto están reivindicaciones políticas como el salario para las personas “amas de casa” o la “renta básica”.

- La Renta Básica Universal es una propuesta política basada en el derecho de toda persona a recibir unos ingresos suficientes para cubrir sus necesidades básicas, al margen de su situación respecto al mercado laboral. Esta medida –económicamente viable si existiese voluntad política– podría permitir a cada persona elegir con mayor libertad a qué dedicar su energía productiva o creativa, hoy limitadas a los empleos que el mercado ofrece. *sindominio.net/renta-basica*

- Desobediencia sí. Leí en un artículo que las desobedientes de hace unos años luchaban por mejorar las condiciones laborales, pero que ahora desobedece quien combina un bajo consumo con una hábil gestión de los recursos sociales (rentas por desempleo etc.), pues recupera para sí su tiempo, que “el sistema” quiere que ocupe trabajando y consumiendo para servirle.

– En diversas localidades hay “oficinas de derechos sociales” impulsadas por plataformas contra la exclusión social que te ayudarán a conocer a qué ayudas sociales puedes acceder si no tienes ingresos:

Berri Otxoak (Barakaldo): *nodo50.org/berri\_otxoak*. En Bilbao, Gasteiz y Galdakao: búscalas en *nodo50.org/berri\_otxoak/ORIGEN%20OFICINA.htm*. Más en el Estado español: *canal solidario.org/web/noticias/noticia/?id\_noticia=9255*

– *guianavarra.org* es una web que recopila recursos para formarnos, buscar empleo, desarrollar un negocio por cuenta propia, defender nuestros derechos laborales y subsistir cuando nos encontramos sin recursos.

– Textos interesantes sobre crítica al trabajo asalariado en: *geocities.com/samizdata.geo/Abolicion.html*, *eu.musikazblai.com/potato/la-clase-obrera* (letra de la canción *La clase obrera* de Potato)

- Alternativas también. Vivir muy justo de pasta, aunque puede ser liberador, también puede ser opresivo. Sobrevivir a base de prestaciones y trabajos que no nos gustan –aunque sean 4 horas al día o 6 meses al año– puede ser pobre y no realizarnos.

Necesitamos tomar la iniciativa y montar empresas para producir lo que queramos a nuestra manera, y apoyar comprándoles a quienes lo hacen. Si no, sólo nos quedarán como opciones, para consumir y trabajar, Decathlones, Carrefoures, McDonald's...

## **2.– OTRA ECONOMÍA ES POSIBLE. LAS OTRAS EMPRESAS (ECONOMÍA SOLIDARIA)**

Y como lo de estar siempre en contra cansa mucho y desmotiva, vamos a demostrar que la economía, el trabajo, el consumo... no sólo no son algo feo y ruin en sí mismos, sino que pueden ser algo muy ético y bello.

- Existe otra noción de éxito empresarial. La de ser rentables cuidando el medio y ofreciendo calidad y vida digna a todas las personas relacionadas de una u otra manera con la actividad de la empresa.

- Las empresas de economía solidaria (también llamada social o alternativa) buscan: organizarse democrática y participativamente; repartir los beneficios de manera justa (trabajadoras, empresarias, clientes, socias, comunidad local e interancional); crear empleos estables y de calidad y favorecer el acceso al empleo de personas desfavorecidas; producir productos saludables de manera respetuosa con el medio; favorecer la cooperación y no la competición (en el trabajo, entre empresas); y el compromiso con el entorno donde se desarrolla la actividad. Estas empresas no tienen ánimo de lucro, los beneficios no se reparten (más allá de salarios) entre particulares, sino que sirven para apoyar proyectos sociales.

- En las empresas de inserción, un objetivo central es facilitar el acceso al empleo a personas con dificultades

(ex-presos, ex-drogodependientes, paradas de larga duración, gente con discapacidades físicas o psíquicas...).

### **Otra economía es posible**

Una economía al servicio de las personas y el medio ambiente, una economía que es herramienta de construcción de una sociedad más justa... Quizás conoces varias empresas que se rigen por estos principios, aunque no lo sepan o lo publiciten, ellas también hacen economía solidaria. En este libro encontrarás referencias de muchas más.

– REAS es una red de redes de economía alternativa y solidaria. Conecta a más de 100 entidades (empresas, asociaciones, fundaciones) agrupadas en 11 redes territoriales y sectoriales, en las que trabajan, como empleadas o voluntarias, miles de personas. Algunas de las entidades que la forman llevan más de 30 años aplicando los principios de la economía solidaria. Limpieza, copisterías clínicas, diseño web, turismo rural, orientación e inserción laboral, cooperación al desarrollo, actividades artísticas y educativas...

En *economiasolidaria.org* encontrarás a todas las entidades de las redes que forman REAS y abundante información. REAS Nafarroa. 685517030. REAS Euskal Herria 944160420.

– Guía de empresas ambientalmente comprometidas en *www.terra.org/html/s/servicios*

– Puedes hasta contratar seguros. Arç es una cooperativa de economía social que ofrece servicio de correduría de seguros para empresas. 934234602, *arccoop.coop*

– *catalogosocial.net* Empresas de inserción y solidarias en Euskadi.

– Federación española de empresas de inserción 914441313, *fedei.org*

– Red Española de Promoción e Inserción Sociolaboral *repris.net*

## IV

# Por un consumo más consciente

### 1.- CLAVES GENERALES

Consumir es necesario (pues tenemos que comer, abrigarnos; y nos gusta bailar, leer...) y puede ser positivo, ya que al hacerlo podemos apoyar empresas e iniciativas que ayudan a construir un mundo mejor.

#### **Las tres erres, por orden de importancia**

La de las 3 erres es una idea básica del ecologismo. Antes de seguir adelante, merece la pena dedicarle unos minutos para conocerla (o repasarla).

–1ª r: reducir la cantidad de recursos gastados y la cantidad y toxicidad de residuos generados.

–2ª r: reutilizar. Antes de tirar algo, intentar darle un nuevo uso, “normal” o diferente (hueveras como aislante acústico en tabiques, ropa vieja como trapos).

–3ª r: reciclar. Pero sólo cuando el producto ya no puede ser usado nuevamente.

Las 6 erres, las 8 erres... hay diferentes propuestas: reflexionar – renunciar – rechazar – reestructurar (el siste-

ma económico) – redistribuir (los recursos) – reivindicar – reducir – reparar – reutilizar – retornar – recuperar (evitar que algo que puede tener utilidad se convierta en basura) – recogida selectiva – reciclar.

Lo más importante es saber ordenar las erres de más a menos prioritaria, dándonos cuenta de que el actualmente dominante “recicla y échate a dormir” es una alternativa altamente insostenible. Reciclar está bien, pero debe servir para reducir nuestro consumo, no para lo contrario, pues está extendida la creencia de que gracias al reciclaje nos podemos permitir consumir ilimitadamente.

### **¿Cómo envasarías un litro de vino?**

Reciclando la botella. 1–fabrico la botella 2–la llevo a la bodega 3–embotello el vino 4–lo etiqueto y meto en cajas 5–lo transporto embotellado en un camión (consumo y al contenedor verde) 6– transporto los restos a la planta de reciclaje 7–los lavo 8–fabrico con ellos nuevo vidrio. Con este proceso se gasta 10 veces menos energía que fabricando las botellas con vidrio nuevo, y se ahorra la extracción y toda la materia prima.

Retornándola (reutilizar). Si retornamos la botella nos ahorramos la mitad de los procesos, los pasos 1, 2, 6 y 8 (la botella vacía se va a la bodega aprovechando el viaje de traer nuevas botellas llenas). Imagínate cuánta energía y trabajo puede ahorrar reutilizar con respecto a reciclar.

Comprando a granel (reducir). Si el vino es de barril y lo compramos llevando la botella de casa, al ahorro anterior hay que sumarle el librarnos del paso 4; y el hecho de que en los pasos 3, 5 y 7 ahorramos energía y trabajo (es más sencillo y barato envasar, transportar y lavar 1 barril que muchas botellas, y ahorramos transporte –en barril caben más litros en el mismo camión que embotellado–).

Y pasan más cosas al acercar el proceso a nosotras, pues podemos reutilizar el tapón, la botella en casa la lavamos enjuagándola con agua (en la industria se usan jabones y lejías)...

¿Por qué siendo incalculablemente más baratas las opciones ecológicas muchas veces la opción más cara en gastos, trabajo y contaminación es la más barata en los estantes de nuestras tiendas? El mercado está loco...

## **Las tres bes; bueno, bonito y barato**

Según el criterio tradicional, calidad y belleza a buen precio es lo mejor que nos puede ofrecer un producto o servicio.

¿Y qué más? El consumo consciente también busca calidad, belleza y buen precio, pero sabe que fijarse sólo en las tres bes tiene peligrosos efectos secundarios, y añade nuevos criterios a tener en cuenta a la hora de tomar decisiones: que nos ayude a tener una vida sencilla, saludable y agradable; que contribuya a cuidar el medio ambiente, a un reparto equilibrado de las riquezas, a preservar la diversidad de culturas... Ahí van cuatro claves para conseguirlo:

## **Claves para replantearnos nuestro consumo**

### **I.- Lo primero, huir de las falsas necesidades**

Luego vendrán las claves para consumir mejor, pero no debemos olvidar lo de consumir menos. Aquello de que la única energía limpia es la que no se consume, de que el mejor papel reciclado es el que no se gasta a lo tonto...

- La publicidad. Piensa qué influencia tienen las campañas publicitarias en tus necesidades. Sé crítica también con la publicidad que usa valores como salud, solidaridad o ecología: muchas veces sólo son trampas para aumentar las ventas.

Algunas ideas prácticas para no perder la cabeza:

–Hazte las siguientes preguntas: ¿lo necesito? ¿cuántos similares tengo ya? ¿cuánto lo voy a usar? ¿cuánto me va a durar? ¿podría pedirlo prestado? ¿puedo arreglarme sin él? ¿hay algo que ya tenga que pueda reemplazarlo?

–Evita las decisiones inmediatas. Trucos: esperar un tiempo antes de tomar la decisión (dependiendo de su importancia: un día, una semana, un mes), dejar que el sentimiento de necesidad aparezca 3 o 5 veces...

–Pasa de ofertas, promociones, 3x2...

–Conoce los trucos del marketing: productos en cabecera de pasillo, a la altura de los ojos o manos...

–Vete a la compra con una lista y procura ajustarte a ella

–Ponte un presupuesto (semanal, mensual) e intenta ajustarte a él. Lleva la cuenta de cuánto gastas.

–No uses tarjeta de crédito

–Aunque sea gratis, también es consumismo: no aceptes publicidad, regalos promocionales...

- El valor de lo excepcional. Puede aumentar el placer espaciar en el tiempo los “caprichos” que nos damos. Lo que nos ahorramos podemos invertirlo en mejorar su calidad. Comer menos fuera de casa (pero cambiando los kebabs por algo más especial), piña y langostinos sólo en navidades (115), menos dulces (pero buenos bizcochos caseros en vez de donuts), o menos carne o quesos (pero más ricos –ecológicos, con denominación de origen...).

## **II.– Lo segundo, deseducarnos**

La cultura pija nos ha inculcado muchos valores que tenemos muy interiorizados. Deseducarnos de ellos es un camino largo, pero merece la pena.

- ¿Qué es bonito, qué es bueno? ¿Una manzana grande, conservada en cámara, sin manchas y brillante es mejor que otra más pequeña con algún agujero de gusano? Probablemente la segunda será más sabrosa, sana y ecológica.

- ¿Qué es barato y qué es caro? Quien haya quitado a mano (sin herbicidas) las malas hierbas a un bancal de zanahorias puede entender el sobreprecio de las ecológicas frente a las convencionales. Y todas sabemos por qué lo que viene de China sale tan barato ¿no?

- Las cosas no valen lo que cuestan. Si los salarios fuesen justos en todas partes, si se aplicase aquello de “quien contamina paga”, si la distribución a gran escala no abaratase tanto los costes... o sea, si el precio de los productos incluyese sus costes sociales y ambientales, cambiarían mucho los precios. Los zapatos de plástico costarían más que los de piel, el papel reciclado menos

que el “normal”... No es razonable que unos guisantes congelados que han necesitado pesticidas, envases, cámaras, ser transportados desde China... salgan más baratos que los del pueblo de al lado. Apoyar a los productos de distribución minoritaria y a las pequeñas empresas y comercios ayuda a que puedan bajar sus precios.

- ¿Comodidad? Usar pañales de tela lavable ¿engorro o satisfacción?:

Si quieres hacer algo, sacas tiempo y te satisface hacerlo. Si no lo quieres hacer, por poco tiempo que le dediques siempre te parecerá una carga. Además, si no dedicamos tiempo a las cosas que para nosotras son importantes, ¿a qué se supone que debemos dedicarlo?<sup>25</sup>

- Consumir “con criterio”, ¿es más caro? Si tomando una actitud de consumo consciente gastamos más quizás no nos estemos haciendo las preguntas adecuadas. Muchas opciones conscientes son más caras (el mismo producto es más caro en la tienda de barrio que en el súper) pero, además de ganar en salud y calidad, al prescindir de muchas cosas superfluas, globalmente nos saldrá más barato.

La pasta de dientes me dura 4 veces más porque aprendí que con poner un poquito en la puntita era suficiente, la clave está en cepillar bien. Respecto a la carne como un par de veces a la semana y me sobra, eso sí cuando como, como carne bien rica. Además cojo muy poco el coche y estoy ahorrando un dineral en gasolina gracias al programa de “compartir coche”. Como he mejorado el aislamiento en casa y me he acostumbrado a llevar un jersey, no gasto tanta calefacción. Este verano haré intercambio de casa para las vacaciones y si sigo así voy a empezar a pasar de las horas extras.<sup>26</sup>

- El consumo consciente no pretende cambiar unas marcas por otras ni crear nichos de mercado elitistas para que gente con pasta compre productos “verdes”.

---

25. En revista *Opcions* n°18 pág. 15. ([opcions.org/pdf/op18cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op18cast.pdf)).

26. Basado en *Opcions* n° 21 pág. 30. ([opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)).

Tampoco fomenta el ahorrar a cualquier precio. Pillar un vuelo barato. Comprar ciertos productos en el Día% o el Lidl. Si tienes la luz “pinchada” –que hay casos–, usar estufa eléctrica. Son opciones de ahorro, pero nefastas social y ecológicamente.

Ni arruinarse para “obrar bien”. Que, a veces, las opciones más justas o sostenibles tienen unos precios impagables, y tampoco se trata de esclavizarse. Buscando el equilibrio... es labor de cada una, pero no te preocupes, vale equivocarse...

### **III.– Lo tercero, informarnos y alfabetizarnos**

Leer las etiquetas, buscar los sellos de garantía (agricultura ecológica, denominaciones de origen, etiqueta de eficiencia energética...), pedir a las tenderas la información que necesitemos, preguntar a conocidas... Es decir, intentar elegir disponiendo de información suficiente y siendo capaces de entenderla, descifrarla... que a veces no es fácil.

### **IV.– Y lo cuarto, tener en cuenta criterios alternativos**

En este resumen, algunos criterios apenas se citan. En páginas siguientes se desarrollan más ampliamente.

#### **1) A QUIÉN Y DÓNDE COMPRAR**

A empresas alternativas (economía social, producción ecológica o artesanal, cooperativas), pequeñas, locales...

A través de canales alternativos (venta directa, cooperativas de consumidoras) o tradicionales (mercados municipales y ambulantes, tiendas de barrio...).

Evita multinacionales, grandes empresas, hiper y supermercados, cadenas y franquicias, a donde haya que desplazarse en coche a comprar..

#### **2) QUÉ COMPRAR**

a– Producción local (o cercana, o si es lejana con ciertas garantías –Comercio Justo, países del Norte–).

- b– Producto fresco y de temporada.
- c– Producto de producción ecológica.
- d– Otros valores ecológicos del producto:
  - \* menos envasado. De mejor a peor: sin (a granel), retornable, reutilizable, desechable pero mínimo...
  - \* concentrado: nos ahorramos el transporte y envasado de agua y otros relleno.
  - \* duradero y/o reparable –que se vendan recambios–, evita los productos de usar y tirar.
  - \* de segunda mano.
  - \* de bajo consumo.
  - \* hecho con materiales: ecológicos y/o reciclados; separables; biodegradables y/o reciclables.
    - como norma general, mejor ingredientes de origen (por este orden): vegetal, animal, mineral, fósil, sintético (generalmente la síntesis es a partir de petroderivados).
    - de más a menos ecológicos: papel y cartón, madera y tejidos naturales, vidrio, metales, plásticos, porexpán, aluminio, brik, PVC.
- e– Valores culturales: etiquetados en la lengua del lugar, que transmitan valores constructivos (que salgan cuerpos diversos y no cuerpos danone en la etiqueta o en la publicidad, por ejemplo), etc.

### 3) CÓMO LLEVÁRNOSLO

En nuestro carrito de la compra, mochila, bolsas de tela, hueveras, fiambreras... o reutilizando bolsas desechables.

### 4) CÓMO PAGAR

Mejor en efectivo. En pago con tarjeta y domiciliaciones bancarias (si las haces mejor en un pago al año que en doce) cada operación supone trabajo, papeleos... y dinero que se va de quien vende al banco en forma de comisiones.

## 5) CUÁNDO COMPRAR

Descansa y deja descansar: evita festivos, sábados por la tarde, horas intempestivas (tres de la tarde, nueve de la noche), llegar cerca de la hora de cerrar, meter prisas...

## 2.- CONSUMO CONSCIENTE. PROFUNDIZANDO

Para facilitar la claridad de lectura, algunas ideas del capítulo anterior apenas se citan, quedando un poco vacías de contenido. Vamos a llenarlas.

### A quién comprar

- A empresas “alternativas” que pueden serlo por diferentes motivos: por su organización democrática y ausencia de ánimo de lucro (empresas de inserción, de economía solidaria, asociaciones, ONG's, fundaciones...), por su capital repartido y funcionamiento participativo (cooperativas), por lo valioso de su actividad (producción artesanal, bioconstrucción...), por su compromiso social (apoyo a causas solidarias...), por ser fieles a unos valores y una manera de hacer aunque no sea la que más beneficios da...

- A empresas pequeñas y/o locales, por su cercanía y vinculación a su entorno.

### Procura evitar

- Malas opciones: quienes promueven el consumismo y/o despilfarran en publicidad y en campañas con famosos, explotan a sus trabajadoras, producen en países lejanos, experimentan con animales...

- A mayor tamaño de la empresa, más poder, y es más fácil que se den varias de estas características.

- Las multinacionales suelen ser campeonas en agresiones a los derechos sociales y al medioambiente y en presión a los gobiernos para que legislen a su favor y contra el interés colectivo.

### **Si hay que elegir entre dos males...**

- Mega-cooperativas y mega-empresas locales, una de cal y otra de arena. Hay cooperativas locales con prácticas y niveles de concentración de poder que hacen que a lo que más se parezcan sea a multinacionales.

Es el caso de muchas de las empresas que forman MCC (Mondragón Corporación Cooperativa), primer grupo empresarial vasco y séptimo del Estado español, que agrupa a decenas de cooperativas, de las que Eroski, Caja Laboral, Fagor, Irizar, Mondragón Unibertsitatea y Seguros Lagun Aro son algunas de las más conocidas.

Otro ejemplo parecido es el de las grandes cooperativas agrarias y ganaderas, que explicamos en la página 238.

- Aún así, si hay que elegir entre grandes empresas (que en sectores como electrodomésticos, telefonía, automoción y otros no queda otro remedio) las locales suelen estar más comprometidas con su entorno. Como ejemplo podemos tomar Euskaltel (compañía telefónica vasca con participación pública en su capital), que, compartiendo muchos deméritos con el resto de grandes compañías telefónicas, por lo menos aporta cosas poco habituales en grandes empresas “apátridas” como colaborar con el deporte local (patrocina carreras populares, un equipo ciclista...), con eventos culturales (por ejemplo con la Korrika, carrera popular a favor del euskera), utilizar el euskera en sus comunicaciones, crear empleo en su zona (multinacionales como Telefónica subcontratan servicios a Marruecos y Latinoamérica)...

### **Dónde comprar**

- Venta directa. Cuando el productor vende directamente al consumidor (en fincas o cooperativas, en ferias y mercados ambulantes o municipales, mediante asociaciones de consumidoras). O casi, cuando sólo hay un intermediario, el pequeño comercio al que la productora lleva directamente el producto.

Esto nos permite conocer de cerca quién produce y cómo, crea lazos humanos, y podemos comunicarnos para

influirnos mutuamente (por ejemplo podemos pedirle a un agricultor que se pase al cultivo ecológico, que haga pan integral o plante remolachas). Tanto las consumidoras como las productoras ganamos dinero, pues ambas ahorramos la tajada de las intermediarias y distribuidoras.

- Comercio alternativo

- Pequeño comercio local. Más calidad, más agradable. Las relaciones humanas son más cercanas, la calidad de los productos suele ser mayor, y quien nos atiende a menudo sabe mucho de “su tema” y nos puede asesorar (la librería de libros, por ejemplo, lo que no sucede en super e hipers). Además, son socialmente necesarios. Son el principal canal de venta de las pequeñas industrias, y gastan y dan trabajo en su entorno cercano. Si siguen desapareciendo, la economía quedará en muy pocas manos, que tendrán un poder casi absoluto.

- Mercados municipales y ambulantes. A veces en ellos venden directamente las productoras. En cualquier caso, suelen ser un ejemplo de poder repartido, horarios razonables...

En el Mercado de Abastos de Vitoria-Gasteiz cuenta con una planta dedicada a los productos ecológicos, a ella acuden los jueves y sábados cinco productoras que venden directamente a las consumidoras sus productos.

- Ferias temáticas (ecológicas, de artesanía...) para encontrar productos de difícil acceso, conocer a las productoras...

### **Párate a pensar**

- Menos “todo a cien” y más “más de cien (años)”. Menos tiendas de compra de productos de poca calidad y más tiendas de éstas que llevan varias generaciones abiertas y que ofrecen el saber y el sabor de la tradición.

- Malas prácticas, de los gigantes a las más humildes: no sólo Opencor de El Corte Inglés abre las 24 horas, haciendo una competencia desleal al pequeño comercio

que no puede competir con tal despliegue de medios. Las tiendas de chinos, magrebíes, etc., que abren hasta el día de Navidad y con horarios interminables, también atentan contra el derecho a descansar –descansar del trabajo las tenderas y del consumo las consumidoras–. La diferencia está en que las grandes lo hacen por pura avaricia, mientras –muchas veces– las pequeñas lo hacen por necesidad o por no encontrar otra salida. Además, las pequeñas empresas no se organizan –los gigantes de la economía sí– para promover recortes de derechos sociales y laborales, para cambiar las leyes para que se abra los domingos...

- ¡Viva lo pequeño! Pues en este sistema económico en el que a peores prácticas más crecimiento, en lo pequeño solemos encontrar dinámicas más respetuosas o al menos, menos agresivas –ya sea por voluntad o por falta de capacidad, que de todo hay–.

#### **Dónde no comprar**

- En supermercados, hipermercados, grandes cadenas...

Utilizan su poder “concentrado” para ganar más dinero: fomentando el consumismo, imponiendo condiciones a los productores que las pequeñas empresas no pueden cubrir (grandes cantidades, regularidad en el servicio, precios bajos, pagos aplazados) que las pequeñas empresas no pueden cubrir, presionando para poder abrir en festivos.

Despilfarran en reformas, publicidad, guardias de seguridad y sistemas de vigilancia.

Promueven una cultura uniforme, venden los mismos productos en todos los sitios.

- En hipermercados a los que hay que ir a comprar en coche y que fomentan un ocio vinculado al consumo.

- En “descuentos” como Dia, Lidl, Plus que fomentan la cultura de fijarse sólo en el precio. En ellos suele haber pocos productos locales y de calidad.

- Comprar marcas blancas somete a las empresas fabricantes a las condiciones de los gigantes de la distribución.
- Los menos malos:
  - empresas locales; en Euskadi: Erkoreka, Eroski...; en Galicia: Froiz, Gadis...; en Catalunya: Condis, Suma, Bon Preu, Sorli, Discau...; etc.
  - Asociaciones de detallistas que agrupan a empresas pequeñas (Udaco, Gama, Maxcoop).
  - Info sobre la campaña “Grandes cadenas de distribución, no gracias” en [supermercatsnogracies.org/es](http://supermercatsnogracies.org/es) y en VVAA. *Supermercados, no gracias*, Icaria. Barcelona, 2007.

### ¿Yo mango?

Hay quien propone el robo como sabotaje a las grandes superficies, supermercados... y como manera cuestionar y reírnos de una sociedad de consumo que no deja de estimular nuestros deseos. Es una propuesta original y divertida. *yomango.net*

Pero ojo con los efectos secundarios. Robar también es consumir, y que sea gratis no quiere decir que no debamos cuestionarnos lo que “adquirimos” y la energía que ponemos en ello. Además, el robo produce desconfianza y alejamiento entre las personas (en los supermercados trabaja gente como tú o yo), fomenta el amento del consumo (sistemas de seguridad, cámaras, vigilantes...), y hay quien no entiende bien de qué va el tema y roba en pequeños comercios. En resumen, que no todo el monte es orégano y conviene pensárselo dos veces.

## Ventajas del producto local

### Problemas del consumo de productos exóticos o producidos lejos

– Producir en el Sur es más barato. Las empresas gastan muy poco en salarios, salud laboral, cuidado del medio ambiente, impuestos (sin ellos no puede haber hay servicios públicos ni derechos sociales).

– En el Sudeste asiático son habituales jornadas sin final, salarios de miseria, fábricas sin ventilación ni iluminación, condiciones de riesgo por exposición a tóxicos o falta de protección a ruido, accidentes, niñas trabajando en estas condiciones.

– En Europa del Este la situación es intermedia.

– Esto nos beneficia a las consumidoras del Norte porque podemos comprar muy barato. Y consumir más. El comercio ha sustituido a la esclavitud y el colonialismo como manera de “obligar” a los pobres a trabajar para nuestros lujos.

Un ejemplo es el café, el producto más importado del mundo tras el petróleo. En el Norte consumimos el 80% y la producción se concentra en países tropicales.

Además este tipo de producción también nos perjudica. Las empresas se llevan la producción a países empobrecidos, eliminando puestos de trabajo aquí o sirviendo la amenaza del traslado para animar a las trabajadoras a aceptar peores condiciones. A la vez, la producción y el comercio local se arruinan al no poder competir con precios tan bajos.

#### **Ventajas del producto local:**

– Ganamos soberanía: capacidad de decidir o influir en cómo se producen las cosas.

– Ahorramos energía (menos transporte y menos necesidad de envases y otros métodos de conservación –cámaras de frío, sustancias químicas–).

– Facilita retornar los envases, conocer a quién produce, conocer nuestro entorno (recursos existentes, clima, temporadas de cosecha).

– Fomenta la economía de la zona –más integrada social y culturalmente–, y el empleo estable y de calidad –la gente no tiene que emigrar–.

– Fomenta los productos de calidad.

Consumir productos locales y minimizar el consumo de productos exóticos, valorándolos como un lujo a con-

sumir con moderación o en ocasiones especiales, es la única alternativa sostenible. Hace no mucho que los productos exóticos o importados eran un lujo para ocasiones especiales. Hoy en día, en algunos sectores (calzado deportivo, por ejemplo) es casi una hazaña encontrar producto local.

Si no hay producto local, podemos optar por el más cercano (ahorro de energía en transporte), por los producidos en países del Norte (ciertas garantías sociales y ambientales), o por los de Comercio Justo.

## **Envases**

- De mejor a peor.

– A granel (sin envase). No te cortes en pedir que no te pongan bolsas nuevas y ofrecer tus “reutilizables” (carro de la compra, mochila, bolsas de tela, hueveras, fiambresas –carne, pescado, quesos, embutidos...–) o reutilizadas –bolsas de papel o plástico–. Al principio puede dar corte, y pueden ponerte pegas. Pero no te desanimes a las primeras de cambio, cuando se hacen a la idea en la tienda les suele gustar (ven que es más razonable y que además ahorran dinero). Cada vez es más habitual y dentro de unos años no será tan raro.

– Envases retornables. El fabricante se hace cargo de recoger y reusar. Sugierele a tu tendera que pregunte a sus proveedores si reutilizarían hueveras, botes de vidrio etc. si se los devuelves.

– Reutilizables en casa. Si aprovechamos los botes de vidrio para nuestras conservas, las bolsas de plástico para la basura...

– Usar y tirar. Cuanto menos, mejor. Pide que no te den bolsas innecesarias, que pesen las diferentes frutas sin bolsa y las vayan metiendo todas en una, que no te den tickets que no hayas pedido...

– Comprando “tamaños familiares” se necesitan menos envases y ocupan menos los envases grandes que los pequeños (mejor una garrafa de 5 litros que 5 botellas de

un litro). Aunque a veces tener más anima a consumir más (más tengo, más gasto). Tú misma.

- Materiales de los envases, de mejor a peor.

– Las mejores opciones:

Papel y cartón, vidrio, madera y tejidos naturales (abundantes y fácilmente reciclables).

Metales (abundantes y reciclables pero costosos de obtener y producir, no usar para envases no reutilizables).

– A partir de aquí a evitar:

Papel encerado (tiene ceras sintéticas y no es reciclable, un papel “normal” bien grueso es suficiente para que no traspase la grasa).

Plásticos (el PET-1 es el que se recicla mejor, evitar especialmente el porexpán –bandejas y corcho blanco–)

– A evitar muy especialmente:

Aluminio (bandejas, papel, latas de refrescos), tetra brik, PVC.

### **Más ideas prácticas**

- Bolsas de tela reutilizables. En tiendas de Comercio Justo puedes encontrarlas una opción buena y barata (2 € aproximadamente). CORR-*The Jute Works*, una cooperativa de mujeres en Bangladesh, las produce ecológicamente a base de fibras vegetales (yute y algodón crudo) de cultivo local y ecológico.

- Si tienes una tienda...

– puedes comprar bolsas de tela (las de Comercio Justo las distribuye Ideas p) y venderlas a tus clientes como alternativa a las de usar y tirar.

– o hacer un descuento (5 céntimos, por ejemplo) a quien lleve sus bolsas de casa. O cobrar las desechables.

– si las regalas, intenta que sean reusadas (puedes poner un cartel en la tienda avisando de que recoges bolsas a quien le sobren).

– hay bolsas de materiales de menor impacto como papel y bioplásticos.

- Si tienes un bar, en vez de envases individuales puedes ofrecer azucareros, el tarro del cacao o del café soluble, el bote de mermelada o mantequilla... Ahorrarás envases ¡y dinero!

- El Ayuntamiento de Donostia repartió en 2007 quince mil bolsas de algodón a través de algunos comercios para fomentar la compra con envases reutilizables.

- Cajas. Cuando se pueda cerrar con cuerdas. Facilita la separación, y si se quitan con cuidado pueden reutilizarse cuerdas y cajas. Mejor de materiales vegetales. El precinto se hace de petróleo (plástico y pegamento) y es engorroso separarlo del cartón, lo que dificulta el reciclaje.

- Acolchar con papel usado, arrugado o cortado en tiras finas.

### **Aprende a leer las etiquetas**

- ¡Queremos información! Es importante que las etiquetas de los envases (o de las cajas si son productos a granel) nos aporten información lo más amplia posible: ingredientes (y origen de cada uno), lugar de producción/elaboración, modo de producción, empresa elaboradora, teléfono de información...

- Cuando no hay información podemos fiarnos de la intuición, pero a menudo conviene ponernos en lo peor, pues lo bueno las empresas se encargan de anunciarlo en letras grandes. Si el aceite empleado es de oliva, si el pollo es de corral, si el producto es *Made in Spain*... lo suele señalar. Si no pone nada, a saber...

- Podemos premiar, comprando los productos que nos informan con detalle, a quienes etiquetan y/o traen las instrucciones en nuestra lengua...

- Lee la letra pequeña. La calefacción eléctrica se vende como “ecológica” (170). Muchos productos anunciados como “naturales” están llenos de sustancias sintéticas (algunas incluso poco recomendables). Las lentejas Campo-

nuestro, producto natural, envasado por nosequién en León indican en pequeñito «país de origen: USA». Hay yogures “de soja” que contienen ¡un 1,6 %! de extracto de soja. Hay patatas fritas “con aceite de oliva” que contienen un 5% de aceite de oliva ¡y un 25% de aceite vegetal!

Una bolsa de patatas fritas Lays destaca en letras grandes “sin conservantes ni colorantes artificiales”, “100% aceites vegetales”. Al leer los ingredientes podemos ver que no indica qué aceites vegetales emplean (pueden ser de palma), y que, aunque los conservantes y colorantes son naturales, usan ¡saborizantes y correctores de acidez sintéticos! Entre ellos el poco recomendable glutamato... ¡Qué cara dura!

- “Contiene”:

Descifrando palabras clave:

– Vegetales: suele aparecer el nombre en latín (por ejemplo, *rosmarinus officinalis* –romero–), habitualmente acompañado de *extract* –extracto– u *oil* –aceites esenciales–.

– Minerales: silicate, carbonate...

– Sintéticos: nombres compuestos como sodium saccharine, calcium gluconate, sorbitol, metylparaben... Los aromatizantes se resumen con la palabra aroma (o parfum), y los colorantes por CI seguido de 5 cifras.

- Los ingredientes aparecen por orden de peso. El que aparece en primer lugar es el más abundante, y el último el menos. Fíjate como muchas veces compramos agua envasada con un poco de algo (geles, refrescos, cremas...).

- *Made in* indica el país donde se ha producido la última transformación o elaboración sustancial. Lo que quiere decir que puede que un producto “fabricado en España” puede haber sido producido totalmente en Alicante o en gran parte en China, donde se le ha dado el último retoque y se ha envasado.

- Sobre el origen de las materias primas no suelen hablar las etiquetas. Unos espárragos pueden ser embotados en Navarra y venir de China. Hay lechugas cultivadas en Cataluña con plantón traído de Holanda.

- El “fabricado por” o simplemente el nombre de la empresa seguido de un NIF o su sede social indica quién vende el producto. Pero si no dice “fabricado en”, puede ser que la empresa tenga su sede en Huesca pero fabrique en Paraguay y no lo indique.

- Si la empresa fabricante es Nosequé España o Nosecuántos Ibérica, ahí huele a multinacional.

- Si usas productos tóxicos (la etiqueta lo indica), ponte guantes, gafas, mascarillas... y no combines diversos productos químicos si tienes dudas. En caso de duda o intoxicación llama al teléfono de información toxicológica: 915620420.

### Conoce los sellos de garantía

Denominaciones de origen e indicaciones geográficas protegidas, Comercio Justo, Agricultura Ecológica, etiquetas de eficiencia energética, productos artesanos...

– Distintivos de calidad en Castilla La Mancha. Es una interesante iniciativa de la Junta que ofrece a las empresas y productos que cumplan una serie de requisitos, etiquetarse como solidarias, sostenibles, saludables, seguras o de interés económico (o varias o todas las denominaciones a la vez). [jccm.es/sanidad/consumo/distintivos](http://jccm.es/sanidad/consumo/distintivos)



– El sello ecolabel de la UE garantiza que los ingredientes de un producto que han demostrado sobradamente su toxicidad no superan unos “márgenes de seguridad”. Estos límites son negociados entre legisladoras, consumidoras, autoridades sanitarias... y las industrias implicadas (a menudo poderosísimas). Las industrias consiguen que no se aplique el “principio de precaución”. Por ejemplo, en las pinturas con ecolabel hay seis glicoles sospechosos, cinco de causar infertilidad y uno de ser cancerígeno. O sea, que los productos con ecolabel, más que los más sanos y ecológicos, son los menos agresivos dentro de los convencionales.

– Sistemas ISO (International Organization for Standardization), EMAS (Esquema de Gestión y Auditoría Medioambiental) de la UE... Agrupan a diversos organismos estatales que acuerdan “estándares” internacionales de calidad (las ISO 14.000 estándares ambientales) que acreditan empresas certificadoras autorizadas. Tienen el ISO 14.000 empresas petroleras (Cepsa), de ingeniería genética, químicas, de brik (Tetra Pak), de bolígrafos y mecheros desechables (Bic)...

- Asunto complejo el de los sellos. A veces algunos son una buena defensa (a veces la única que tenemos a mano) frente al engaño (buenos ejemplos son los productos ecológicos, de comercio justo, denominaciones de origen...). Pero otras veces los certificados están sólo al alcance de las empresas con más recursos, pues tenerlos supone trabajo, burocracia y dinero (de 2.000 a decenas de miles de euros en el caso extremo de los ISO, EMAS...). Algunas empresas con pocos recursos –a veces empresas verdaderamente ecológicas–, en ocasiones no pueden acceder a certificaciones o a concursos públicos y privados para los que éstas se exige.

Muchas veces, las empresas certificadoras y las grandes empresas son las grandes beneficiadas. IBM ahorró en sólo 5 años el doble de lo invertido en programas de ahorro de energía –cientos de millones de euros–.

Para las consumidoras, la cercanía y el conocimiento directo de las personas que producen es sin duda el mejor sello de garantía.

Más info sobre sellos en *Opciones* n°6, pág. 4 ([opcions.org/pdf/op61cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op61cast.pdf)).

### **Reparar, cada vez más difícil**

- La obsolescencia programada. Automóviles, lavadoras, teléfonos, viviendas, paraguas, edificios... no son como los de antes. Todo dura menos. Es la obsolescencia programada, las cosas se diseñan para que duren poco y repararlas sea caro y difícil, cuando no imposible.

Caso verídico.

Compré un recambio para mi batidora. Me costó 20 €. La batidora nueva valía 40 €, y lo que cambié era “el brazo”, no la parte que lleva motor, enchufe... El precio me pareció una tomadura de pelo. El tendero me explicó que «quieren acabar con las reparaciones, ahora el 60% de los aparatos ya son de usar y tirar».

### **Nuevos conceptos que merece la pena conocer**

- El ecodiseño tiene en cuenta, a la hora de diseñar un producto: ahorro energético, minimización de residuos, uso de materiales locales y ecológicos... tanto en su producción como en su uso y deshecho.

- La huella ecológica es un indicador que sirve para medir la cantidad de territorio que se necesita para producir los recursos consumidos e integrar los residuos generados por una persona o comunidad. Para actuar de manera sostenible, las personas y grupos no deberíamos consumir más de lo que la superficie de la que disponemos es capaz de asumir. Así, los estadounidenses consumen seis veces más de su capacidad de carga, las españolas más del doble y los habitantes de la India, menos de la mitad. La media mundial supera en un 40% la capacidad de carga del planeta. Necesitaríamos entre 3 y 4 planetas para que toda la humanidad pudiese consumir como lo hacemos en Europa.

Puedes medir tu huella ecológica en: [earthday.net/footprint](http://earthday.net/footprint)

QUE TU HUELLA SEA LIGERA Y TU VIDA HERMOSA

- La mochila ecológica es la cantidad de materiales que ha necesitado movilizar un producto “de la cuna a la tumba”. Desde los necesarios para extraer materias primas o para producir energía para su fabricación, envasado o transporte hasta los necesarios para el tratamiento de los residuos que genera. Es una buena herramienta comparativa. Así, una bandeja de madera de 1,5 kg tiene una mochila ecológica de más de 2 kg. mientras una de cobre que presta el mismo servicio la tiene de más de 500 kg.

### **3.- PROMOVRIENDO OPCIONES DE CONSUMO CONSCIENTE Y TRANSFORMADOR**

- ¿Por qué consumo consciente y transformador?

Porque obrar de manera responsable, justa, sostenible o ética es a menudo difícil o imposible en nuestro entorno. Así que vale con intentar darnos cuenta (ser conscientes) de las implicaciones de nuestros actos de consumo y hacerlo lo mejor que las circunstancias del entorno (oferta, precio...) o personales (información que tenemos, cansancio, tiempo...) nos permitan.

Y transformador porque necesitamos cambiar las reglas del juego para que fomenten comportamientos justos y sostenibles en vez de dificultarlos

- Más práctica y menos ideología.

Sin despreciar la importancia del cambio de conciencias y el trabajo político –labores centrales de los movimientos sociales tradicionales–, quienes promovemos el consumo consciente y la economía solidaria tenemos en común el dedicar mucha energía a crear posibilidades y divulgar ideas prácticas para hacerlo diferente. O sea, que creemos que recuperar, reparar y poner a la venta electrodomésticos usados como hace Ekorrepara (174) es importante y transformador aunque parte de quienes los compren lo hagan porque les sale más barato.

- Hay numerosas iniciativas que promocionan mejores hábitos de consumo. Todas ellas son valiosas, pero en general...

Las más institucionales o dependientes (subvenciones públicas, patrocinios de grandes empresas) fomentan el ahorro de agua, de energía... Pero suelen carecer de libertad de expresión para criticar al gobierno que construye una autovía, a la multinacional que se lleva parte de la producción a China...

En las iniciativas sociales más independientes es más fácil encontrar mayor libertad de expresión, búsqueda de modelos sociales y económicos alternativos, y propuestas vitales más radicales.

## Iniciativas que merecen la pena:

- Grupos, asociaciones y cooperativas de consumidoras ecológicas.

- Ferias y mercados. Cualquier excusa es buena para sacar a la calle alternativas de consumo. En diferentes lugares se organizan mercadillos de trueque, ferias de productos ecológicos o de Comercio Justo...

- Guías locales, sectoriales, mapas callejeros...

Con tiendas (en una ciudad las que venden productos ecológicos y/o de Comercio Justo, en las que se habla euskera...).

Con empresas (de economía social, de energías renovables...).

Hagámosle buena publicidad a quienes la merezcan (y mala a quienes se la ganen). Como lo hacen el *Callejero de consumo responsable de Pamplona* ([congnavarra.org/v1/article.php3?id\\_article=1671](http://congnavarra.org/v1/article.php3?id_article=1671)) o la *Guía Navarra de Economía Solidaria* de REAS Nafarroa, el *Anuario del Hábitat Ecológico* (bioconstrucción: empresas, materiales...) de Ecohabitar (328), las guías locales de comercios donde nos pueden atender en euskera...

- La gente del CRIC (Centre de Recerca Informació en Consum) es, en el Estado español, la mejor fuente de información práctica y reflexiones lúcidas en el tema que nos ocupa. Sus talleres y publicaciones son, además de interesantes y rigurosos, amenos y entendibles para todo tipo de públicos.

En cada número de su revista, *Opcions*, encontrarás algún artículo breve sobre temas diversos (intercambio de casas, fiestas sostenibles, cooperativas de consumo...), y un análisis profundo de un producto o servicio: descripción detallada de todas sus fases, problemáticas sociales y ecológicas, alternativas de consumo, y un repaso a las distintas empresas que lo producen –desde las masivas y más conocidas hasta otras que implican formas diferentes de “hacer”–.

Entre los temas que *Opcions* ha destripado a fondo encontramos los siguientes: agua, detergentes, champús, jabones y geles, pastas de dientes, pañales y compresas, neveras, ordenadores, pan, pasta, aceite de oliva, carne, pescado, leche, yogur y lácteos, comercios de alimentación, bombillas, pinturas de pared, calzado deportivo, muebles de madera, juguetes, libros, turismo, y banca.

Se edita en catalán y en castellano. Suscríbete, búscala en algunas tiendas (ver listado en web), o léela en *opcions.org*, 934127594.

- Zentzuz kontsumitu/Consume con Sentido (Vitoria) es un consorcio de ONG's formado por Mugarik Gabe, Paz y Solidaridad y SETEM Hego Haizea. Informan, forman (cursos encuentros, seminarios) y editan materiales de sensibilización. *zentzuzkontsumitu@gmail.com*, 945131322.

- El Centro de Recursos Ambientales de Navarra (CRANA, Pamplona) es una fundación promovida por el Gobierno de Navarra. Cuenta con centro de documentación y biblioteca especializadas, editan publicaciones divulgativas, ofrecen exposiciones, formación y asesoramiento (específica para diferentes profesiones y para escuelas). Han promovido foros sobre ahorro y eficiencia energética, y sobre consumo responsable con amplia participación de colectivos sociales, administraciones públicas, empresas, centros educativos... 948140818, *crana.org*

– Los “compromisos voluntarios”. En los foros organizados por el CRANA se invita a instituciones, empresas y asociaciones a reflejar públicamente sus “apuestas”: usar papel reciclado, poner un bus a disposición de las empleadas para desplazarse a la empresa, reducir un 5% el consumo energético. Es una propuesta muy movilizadora a usar en cualquier tipo de espacio de encuentro: taller, empresa, escuela...

- Selba vida sostenible. Cursos (ecoaldeas, permacultura, educación ambiental, facilitación), consultoría, facilitación de grupos. *selba.org*, 976523762.

- Ecohabitar. Revista trimestral y editorial. Alternativas para formas de vida más conscientes: bioconstruc-

ción, consumo ético, tecnologías alternativas, permacultura, ecoaldeas, vida sostenible. 978781466, [ecohabitar.org](http://ecohabitar.org).

- Fundació Terra (Barcelona). Recomendadísimo echarle un ojo a sus webs, porque haría falta mucho espacio para resumir sus numerosas actividades, campañas, publicaciones... y porque son muy amenas y completísimas a nivel de información e ideas prácticas. 936011636, [ecoterra.org](http://ecoterra.org) y [terra.org](http://terra.org)

- Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES, Zaragoza). Diseñan alternativas viables y promueven la conjunción de esfuerzos de administraciones, empresas y entidades sociales. 976298282, [ecodes.org](http://ecodes.org)

- Consume hasta Morir. (406)

- El día sin compras se celebra desde hace bastantes años cada 26 de noviembre en Estados Unidos y Canadá, como excusa para reflexionar sobre nuestra sociedad de sobreproducción y sobreconsumo. Actualmente se convoca en muchos países. [ecologistasenaccion.org/rubrique.php3?id\\_rubrique=262](http://ecologistasenaccion.org/rubrique.php3?id_rubrique=262)

- Las organizaciones de solidaridad con el Sur y de Comercio Justo cada vez más promueven el cuestionamiento de nuestros hábitos de vida más allá de acciones más puntuales como comprar Comercio Justo, aportaciones solidarias, apadrinamientos... (444)

- Las organizaciones ecologistas dedican una parte de sus esfuerzos a la promoción del consumo consciente.

Ekologistak Martxan ([ekologistakmartxan.org](http://ekologistakmartxan.org), 944790119), Ecologistas en Acción ([ecologistasenaccion.org](http://ecologistasenaccion.org), 915312739), Greenpeace ([greenpeace.es](http://greenpeace.es), 902100505), Amigos de la Tierra ([tierra.org](http://tierra.org), 913069900).

- Revistas ecologistas como *Greenpeace*, *El Ecologista* ([ecologistasenaccion.org](http://ecologistasenaccion.org)), *The Ecologist* ([theecologist.net](http://theecologist.net)), *WorldWatch* ([nodo50.org/worldwatch](http://nodo50.org/worldwatch)), *Ecología política* ([icariaeditorial.com](http://icariaeditorial.com)), suelen incluir artículos interesantes sobre consumo y vida consciente y sostenible.

- Una selección de páginas web: [opcions.org](http://opcions.org), [terra.org](http://terra.org), [consumoresponsable.org](http://consumoresponsable.org), [consumoresponsable.com](http://consumoresponsable.com), [ecohabitar.org](http://ecohabitar.org)

## Además, merece la pena conocer:

- La permacultura empezó siendo una técnica agrícola basada en la mínima intervención sobre los sistemas naturales. Hoy es un movimiento mundial que promueve la creación de hábitats humanos sostenibles a través del diseño de sistemas locales, fincas, casas, huertas. También trabajan temas como consumo consciente, economía ecológica, transformación de conflictos.

- Cursos y más información:

Academia de Permacultura [geocities.com/reddepermacultura](http://geocities.com/reddepermacultura)

Asoc. Cambium [permacultura-es.org](http://permacultura-es.org)

Permacultura y 13 lunas (Entre Euskadi y Cantabria)  
942850415, [saraarnaiz@gmail.com](mailto:saraarnaiz@gmail.com)

Lista de centros de permacultura en el Estado español: [permacultura-es.org/links.php](http://permacultura-es.org/links.php)

- Las campañas sobre compra pública ética, compra verde, compra pública sostenible, etc. buscan concienciar a las autoridades y conseguir compromisos de criterios éticos en la legislación de compras públicas. El consumo público, además de su importancia como ejemplo, representa el 28% del PIB del Estado español (16% en la UE).

Comercio Justo y administración pública. En Bilbao, al menos dos productos en los lotes de navidad para empleados del Ayuntamiento. En Barcelona, el café de las máquinas del Ayuntamiento y de la Universidad. Las camisetas promocionales de Madrid 2012.

- La compra empresarial responsable es la misma idea aplicada a las empresas privadas. Comprar importa. IDEAS. Es un manual sobre compra empresarial responsable en países en vías de desarrollo. En [consumoresponsable.org](http://consumoresponsable.org) (documentos).

- Bakeaz: 944790070, [compraverde.org](http://compraverde.org)

- IDEAS. (Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria) 914061296, [ideas.coop](http://ideas.coop)

- Más enlaces en [crana.org](http://crana.org) (consumo)

- La Carta de Justicia y Solidaridad con los países empobrecidos ha sido aprobada por el Parlamento Vasco gracias a los cinco años de tremendo trabajo de sus promotoras, a las cientos de voluntarias que han participado en la recogida de firmas, y las 45.254 personas que hemos firmado para apoyar esta Iniciativa Legislativa Popular (ILP). Las fisuras entre los intereses partidistas de los diferentes grupos políticos (ninguno de ellos se comprometió con la iniciativa, ni siquiera los más de izquierdas) consiguieron que la ILP fuese aprobada sin enmiendas.

Esta carta compromete al Gobierno Vasco a no subvencionar la producción ni comercialización de armamento, a promover el consumo de productos de Comercio Justo en las compras de la administración, y a dedicar durante diez años un 0,5 de presupuesto anual a cancelar la deuda externa de los países empobrecidos. A los movimientos sociales les queda el trabajo de presionar para que los compromisos se cumplan.

En Navarra también se realizó una campaña similar sin que fuese posible conseguir que el Parlamento la aprobase.

ILP Sarea: 696283624, [ilpsarea.org](http://ilpsarea.org)

- Las Agendas 21 son una propuesta surgida de la Cumbre de Río de Naciones Unidas (1992). Son planes detallados de acciones hacia la sostenibilidad a nivel mundial, nacional y local. Incluyen a administraciones, empresas, asociaciones, ciudadanas... Numerosos ayuntamientos las están potenciando. Con tu participación, la de tu municipio será mucho más rica. [es.wikipedia.org/wiki/Agenda\\_21](http://es.wikipedia.org/wiki/Agenda_21)

- El programa GAP (Global Action Plan), promovido internacionalmente por la ONU busca fomentar el cambio de hábitos de las personas hacia la sostenibilidad. Han editado cuatro guías con ideas prácticas y cuestionarios para evaluar tus progresos que te envían a casa gratuitamente (están en la red). [programagap.org](http://programagap.org), [ingurumena.net](http://ingurumena.net) (902404525).

- Revistas de otros países que merecen mención especial son *The Ethical Consumer* (Reino Unido, con 6.000

suscriptoras), *Kritisch Consumeren* (Holanda) y *Multinational Monitor* (Estados Unidos).

Organizaciones de otros países que merecen mención especial son Corporate Watch (Estados Unidos *corp watch.org*), Corporate Europe Observatory (Holanda), y Centro Nuovo Modello di Sviluppo (Italia).

- El consumerismo es el movimiento que defiende los derechos de las consumidoras ante los abusos de las empresas. En esta línea trabajan asociaciones de consumidoras y usuarias, diversos servicios públicos y otras entidades (como la fundación Eroski –*consumer.es*–). Entre los cursos, publicaciones y campañas que promueven podemos encontrar cada vez más –aunque falta mucho camino por andar– temáticas relacionadas con visiones más sociales y ecológicas del consumo.

- Organizaciones de consumidoras y usuarias. Nos ofrecen formación, información y asesoría jurídica para defender nuestros derechos y nos representan en diversos foros e instituciones.

CAV: *eka.org*, 944168506; *eke-fce.com*, 944249210. Navarra: 948177000, *consumidoresirache.com*. Estado español: 915945089, *ceaccu.org*; 913640276, *cecu.es*; 913000045, *ocu.org*; 915640118, *fuciweb.org*; 915930935, *hispacoop.es* (Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios).

- Los servicios públicos de consumo controlan el mercado, sancionan, y median (y, en caso de necesidad, arbitran) en los conflictos entre usuarias y empresas.

Oficinas municipales: infórmate en tu ayuntamiento. Euskadi: 900600500, *industria.ejgv.euskadi.net*. Navarra: 848427733, *navarra.es*. Estado español: 918224400, *consumo-inc.es*.

- Ante cualquier duda o problema, solicita la hoja de reclamaciones y acude a las asociaciones de consumidoras o a los servicios públicos de consumo.



## V

# Ecoaldeas y ecociudades, alternativas globales

- El movimiento mundial de ecoaldeas lo forman aquellos asentamientos humanos que intentan vivir de manera sostenible desarrollando estructuras colectivas (formas de gobierno, espacios de ocio, salud o educación, cooperativas de trabajo...). Están coordinadas en redes para apoyarse mutuamente y promover este estilo de vida.

- Hay mucha gente, en el campo y las ciudades, que, sin llamarse ecoaldeas, vive orientada por los mismos principios. Si en tu casa os cuidáis y apoyáis económica y emocionalmente entre las que allí vivís, buscáis vivir de un trabajo acorde a vuestros principios, consumís productos locales, ahorráis energía, reducís residuos, compartís recursos entre amigas o vecinas (la bici, herramientas, la tienda de campaña), participáis en asociaciones del barrio... quizás ya sois, aunque no os llaméis así, un “ecoasentamiento”.

- Hay muchos modelos: en el campo (la mayoría) o en la ciudad o su periferia; grupos diversos (desde ecoaldeas de cientos de habitantes hasta otras en las que sólo vive

una familia); con economías muy comunitarias (con propiedad compartida de ahorros, tierras, casa, coches, herramientas) o compartiendo menos (huertas comunitarias, locales sociales); en tierras ocupadas, compradas, alquiladas o cedidas; formadas por gentes diversas o con una identidad muy marcada (espiritual, política, religiosa).

- Cuidando a las personas. Son prácticas habituales fomentar la participación en la gestión de los asuntos comunes evitando la delegación de poder; hacer fiestas, encuentros y otras actividades para promover las relaciones; abordar los conflictos mediante técnicas que ayuden a su transformación positiva...

- Cuidando el entorno. Se trata de rehabilitar o construir casas sanas, crear sistemas energéticos sostenibles, producir alimentos ecológicos, abastecerse de recursos locales...

- Es frecuente la rehabilitación de pueblos abandonados, que es una salida a los altos precios del suelo y la vivienda, y frena el despoblamiento de zonas de montaña.

- Visítales. La mejor manera de conocer esta forma de vida es compartirla durante unos días o semanas con sus gentes. Muchas aceptan el trueque de estancia y alojamiento por unas horas de trabajo al día. También suelen hacer actividades como cursos y campos de trabajo. Eso sí, no son albergues, no te presentes sin llamar antes, y no olvides que estás en la casa de gente, respeta su intimidad y las costumbres del lugar.

## **Ejemplos cercanos**

Lakabe es una pequeña comunidad rural ubicada en el Norte de Navarra. El pueblo llevaba más de 20 años deshabitado cuando, en 1980, un grupo de personas lo ocupó. Entonces las casas estaban camino de la ruina total, había pinos plantados en las antiguas huertas... Hoy, tras mucha ilusión y trabajo, y claro, también dificultades y conflictos, 34 personas de diferentes edades viven en un hermoso pueblo lleno de vida que es uno de los mejores ejemplos de autosuficiencia y economía comunitaria en el Estado español. Una panadería que produce pan y bollería ecológica

es su principal actividad económica. Recurren poco a especialistas, pues saben de carpintería, electricidad, fontanería, construcción, herrería... Producen buena parte de los alimentos (fruta, verdura, huevos, leche, quesos y mantequilla, carne) y la energía (leña, aerogeneradores, paneles solares térmicos y fotovoltaicos, turbina) que consumen. Hay varias casas donde viven diversas familias o grupos, y una casa comunitaria en la que todo el pueblo se reúne a comer cada mediodía. En ella se alojan las visitas que acuden a conocer el pueblo o a cursos, encuentros campos de trabajo.

948 39 20 02, [lakabeko@yahoo.es](mailto:lakabeko@yahoo.es).

[diagonalperiodico.net/article3019.html](http://diagonalperiodico.net/article3019.html).

Libro: *Lakabe, la ciudad boca abajo*. Autoeditado.

- Algunas ecoaldeas y comunidades en Euskal Herria: Aritzuren (660955618, [aritzkuren@hotmail.com](mailto:aritzkuren@hotmail.com)), Aizkurgi (666873515, [aizkurgi@yahoo.es](mailto:aizkurgi@yahoo.es)) y Rala (686976109, [hayqueliarla@yahoo.es](mailto:hayqueliarla@yahoo.es)) en Navarra; y Leundaberri (943581194, [leundaberri@gmail.com](mailto:leundaberri@gmail.com)) y Aldaba Zahar (943654771) en Gipuzkoa.

- Amayuelas (Palencia) es un caso a conocer. Entre otros proyectos ofrecen un albergue, biblioteca y centro de documentación, la “Universidad Rural Paulo Freire”... 979154022, [nodo.50.org/amayuelas](http://nodo.50.org/amayuelas)

## Situación mundial y redes

- Es difícil saber cuántas ecoaldeas hay y delimitar con exactitud qué es y qué no es una ecoaldea.

- En cualquier caso, el movimiento va cogiendo fuerza, como demuestran ejemplos de ecoaldeas patrocinadas por organismos como la UNESCO y el hecho de que el Gobierno de Senegal haya adoptado este modelo de desarrollo rural y haya recibido un fondo especial de las Naciones Unidas.

- La Red Ibérica de Ecolodeas (RIE) agrupa a parte de las ecoaldeas –existentes y en proyecto–. Cada verano celebra un recomendable encuentro anual ([ecolodeas.org](http://ecolodeas.org)).

- La Red Global de Ecoaldeas (Global Ecovillage Network, GEN) engloba cientos de experiencias en todos los continentes. *ecovillage.org*

- Algunos ejemplos llamativos son la red Sarvodaya con 11.000 asentamientos sostenibles en Sri Lanka, la ciudad universal Auroville en India, proyectos de regeneración urbana como Christiania en Copenhague, diseños de permacultura como Crystal Waters en Australia o centros educativos como la Fundación Findhorn en Escocia.

- Más información y contactos en Selba (*selba.org*), Ecohabitar (vocero de la RIE, *ecohabitar.org*), y *utopiasparacaminar.bitacorras.com*

### **El “rurbanismo”**

Es una idea que consiste en desdibujar los límites entre la ciudad y el campo. A continuación verás dos experiencias rurales pegaditas a la ciudad.

- Can Masdeu es una antigua leprosería ocupada, ubicada en la vertiente barcelonesa de la Sierra de Collserola que estuvo abandonada durante más de 50 años. En ella habitan unas 25 personas y desarrollan diversas actividades como huertos comunitarios (222), actividades de educación agroecológica, centro social, bar, reparación de bicicletas, fabricación artesanal de cerveza... Es además una forma de defender el valle frente al incesante avance urbanístico de la ciudad de Barcelona, que amenaza la sierra con innumerables proyectos de “modernización”. *canmasdeu.net*

- Can Pascual es una masía ocupada en la misma Sierra de Collserola. Hacen pan ecológico que venden a cooperativas de consumo urbanas. Son promotores de la ocupación rural. *cascall.org/canpasqual*, 934069888.

### **Ecociudades, ecobarrios...**

Se trata de poner “verde” a la ciudad. Compostar la materia orgánica y abonar huertos urbanos, hacer grupos de consumo, instalar energías renovables, poner buen

transporte público, zonas verdes y peatonales, espacios comunes para actividades sociales... En la India y China hay ciudades (¡hasta de medio millón de habitantes!) que están siendo diseñadas con estos criterios. En Colombia se están desarrollando diversos proyectos de ecobarrios.

- En Valencia, es interesante el proyecto Sociópolis, que quiere construir un ecobarrio de viviendas sociales. *sociopolis.com*

- Calviá (Mallorca) se autodenomina “ciudad sostenible”. Hay un límite al ritmo de crecimiento (1% anual), el agua para las cisternas no es potable y se reutilizan las aguas depuradas, han volado 15 edificios cercanos a la costa, se fomenta la formación para empleos sostenibles, la participación ciudadana... *calvia.com*

- Aunque las ecociudades son ideas muy positivas y necesarias (somos muchas y si nos dispersamos más quedaría poco espacio no urbanizado), no debemos dejar de cuestionarnos si tales concentraciones de población pueden ser humana y ambientalmente sostenibles.

- Más info sobre ecociudades: *es.wikipedia.org/wiki/Eco ciudad*, *habitat.aq.upm.es/bpes*



## VI

# La materia, no todas son iguales



- Producir, transportar y deshacerse de cualquier material gasta recursos (agua, energía) y ejerce un impacto sobre el territorio (convertir espacios naturales en cultivos, abrir canteras en montañas). Por ello, reducir el consumo de materiales y reutilizar los ya existentes han de ser las opciones prioritarias. ¡No seamos ingenuas!



- Este símbolo –llamado “punto verde”– que podemos encontrar en muchos envases no significa que se hayan utilizado materiales reciclados para su fabricación. Significa lo mismo que nada, o sea, que el material es reciclable (todos los son). En el Estado español, este dibujo indica que la empresa envasadora ha pagado una tasa (la ley de envases le obliga a hacerlo) para “colaborar” con su recogida selectiva y reciclaje. Esa tasa se paga a Ecoembés (S.A. sin ánimo de lucro), que es la encargada de reinvertir los dineros en diseño y financiación (a municipios, autonomías) de sistemas de recogida selectiva.

- Reciclar y consumir materiales reciclados es una excelente alternativa a la incineración, los vertederos y el uso de materias vírgenes, pero reducir (y reutilizar) ha de ser siempre prioritario.

- Eligiendo materiales, mejor si son:

- Locales (o de cerca de donde las usamos).

- Renovables –de origen vegetal o animal– (o al menos abundantes –ciertos minerales–).

- Fácilmente biodegradables (que vuelvan rápidamente y limpiamente a la tierra) y/o reciclables (que sirvan para fabricar nuevas materias primas).

- Limpios. Que su obtención, proceso y desecho sean saludables y de bajo impacto ambiental.

- Resumiendo y generalizando, las mejores fuentes de materias primas son (por este orden): vegetales, animales, minerales y sustancias sintéticas derivadas del petróleo.

Habría que añadir que el material no es un valor absoluto. Por ejemplo, una fiambrrera puede ser ecológica aunque sea de plástico, pues dura muchos años. Y la utilización habitual de pañuelos de usar y tirar puede ser insostenible aunque sean de papel.

## **1.– SUSTANCIAS VEGETALES Y ANIMALES (Y DERIVADOS)**

- Todo ventajas: son recursos renovables, pueden ser locales en casi todas partes, y son fácilmente reciclables y compostables. Son la opción más sostenible, especialmente si son de producción ecológica. Generalmente, obtener sustancias a partir de vegetales gasta pocos recursos comparado con hacerlo a partir de animales (213), y, más acusadamente aún, comparado con la extracción de minerales.

- Los principales inconvenientes son el actual sobreconsumo; el abuso de recursos lejanos (maderas tropica-

les, por ejemplo); y el modelo industrial de producción (agroganadera y forestal) y tratamiento (blanqueo con cloro de papel y algodón, por ejemplo).

- Algunos ejemplos:

- Vegetales: alimentos; combustibles (madera y demás biomasa, bioalcoholes, biodiéseles); productos de higiene (celulosa y rayón); papel y cartón; resinas (látex y derivados como el caucho); barnices y pinturas; jabones; ceras; medicamentos, cosmética e higiene (extractos y aceites esenciales de plantas, hierbas y árboles, aceites...); fibras textiles (lino, algodón, esparto, cáñamo...); materiales de construcción (madera, balas de paja)...

- Animales: alimentos, tejidos –lana–, pieles, pinturas –caseína–, medicamentos –própolis–, ceras, grasas...

## **2.– MINERALES Y SUS DERIVADOS**

- Hay de todo. Los hay muy tóxicos, escasos o próximos a su agotamiento, con yacimientos centralizados en puntos determinados del planeta... Pero también los hay abundantes (algunos casi “infinitos”) y saludables.

- En cualquier caso no son recursos renovables y su extracción suele ser costosa (la minería genera cada día en el Estado español 4 veces más residuos que las basuras domésticas, o sea 70 millones de toneladas/año).

- Canteras. A nadie nos gusta ver montes partidos a la mitad, acuíferos dañados... pero el ritmo de extracción aumenta sin cesar, necesitándose abrir nuevas canteras y ampliar las existentes.

- Los mejores, algunas piedras, arenas y metales: arcilla (ladrillos, tejas), sílice (vidrio, silicona), granito, pizarra, cal, hierro (acero).

- Los más problemáticos: combustibles fósiles –petróleo, carbón, gas–, aluminio, metales pesados.

### 3.- SUSTANCIAS QUÍMICAS SINTÉTICAS

- Llamamos sustancias sintéticas a aquellas cuya estructura molecular ha sido construida en un laboratorio. Puede ser una copia de una natural (vitamina C) o inventada (plásticos). Las copias de minerales (bicarbonato sódico, por ejemplo), por ser moléculas poco complejas y bien conocidas, son más fáciles que las de vegetales (por estar éstas compuestas por decenas o cientos de oligoelementos).

- La materia prima a partir de la cual se sintetizan puede ser renovable y saludable (bioplásticos de almidón de maíz o patata) o tóxica y contaminante (petróleo).

- Están en todas partes: alimentos (colorantes, conservantes, aditivos), fertilizantes y pesticidas, productos de higiene personal, de limpieza, cosméticos, insecticidas, pinturas, barnices, colas, tintas, fibras textiles, velas, juguetes, televisores... Hay más de 100.000 en el mercado europeo. De más de 2.500 se producen más de 1.000 toneladas al año, y de 75.000 no tenemos ninguna información.

- Muchas generan problemas ambientales. La gran mayoría se fabrican a partir de petróleo, y su producción genera emisiones y residuos tóxicos. Los residuos, no biodegradables, suelen ir a parar a vertederos guardados en recipientes herméticos, cuando no son liberados al medio. Podrían reciclarse en depuradoras biológicas, pero de momento es caro y poco habitual.

- Muchas generan también problemas de salud. Se desconocen datos toxicológicos del 95% de las sustancias químicas que se producen. Cuando se demuestra la toxicidad de una sustancia, se regula la cantidad en la que puede incluirse en los productos y el máximo de exposición a ella. Pero a veces es demasiado tarde, como ocurrió con la prohibición de los gases CFC's (con el agujero de ozono ya crecido). Muchas sustancias químicas se acumulan en nuestros tejidos, en nuestra sangre podemos encontrar más de 300 que no había en la de nuestros abuelos.

Se acusa a la actual exposición incontrolada a sustancias químicas (el agua de lluvia o el polvo de nuestras casas contienen cantidades significativas de tóxicos) de causar diversos problemas de salud como infertilidad, alergias y asma, cánceres... Pero poderoso caballero es Don Dinero (la química es la segunda industria de la UE) y nos atiborra de sustancias innecesarias para llenarse los bolsillos. Para los casos en que realmente son útiles, hay alternativas seguras tanto para nuestros organismos como para el medio. Y no serían más caras si el precio de las sustancias sintéticas incluyese los costes sociales y ambientales.

- La normativa REACH (registro, evaluación y autorización de sustancias químicas) de la UE es un paso adelante, pues pretende obligar a proporcionar datos sobre unas 30.000 sustancias (que se seguirán usando durante años mientras se investiga). Debido a las presiones de la industria y del gobierno estadounidense es una normativa bastante tolerante, incluso con las sustancias más tóxicas (pudiendo prohibirlas se conforma con “minimizar la exposición”).

Aún así, se calcula que podría evitar en la UE unas 50.000 enfermedades respiratorias y unas 40.000 cutáneas ligadas al puesto de trabajo (exposición prolongada), ahorrando entre 18.000 y 54.000 millones de euros en 30 años.

- Y no es que el debate sea sintético vs. natural, pues hay sustancias sintéticas seguras y conocidas (ácido cítrico, por ejemplo), y procesos de síntesis química valiosísimos (unir hierro y carbono creando acero, agua y cenizas creando lejía, o crear bioplásticos a partir de sustancias vegetales). Y, además, natural no siempre equivale a saludable. Desde las grasas saturadas o el tabaco al veneno de algunas serpientes hay miles de ejemplos. La lejía natural debe usarse también con precaución, los aceites esenciales naturales también pueden producir alergias, extractos de hipérico o perejil pueden dañar la piel expuesta al sol...

- Pero eso sí, hay que exigir materias primas y procesos de producción limpios y que se usen sólo las sustan-

cias de las que conozcamos bien sus efectos, condiciones que son más fáciles de cumplir valiéndonos de materias primas vegetales (como por ejemplo de aceites esenciales y extractos de plantas obtenidos por simple destilación o maceración), animales y minerales.

Más info: revista *Opciones* nº 9, págs.12 y 26 ([opcions.org/pdf/op9cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op9cast.pdf)).

#### 4.– ALGUNOS MATERIALES UNO A UNO

Vamos a conocer un poco mejor algunos materiales. Algunos de uso habitual no están aquí porque de ellos se habla extensamente en otros apartados del libro.

- Corcho. Se obtiene de la corteza del alcornoque. En la península Ibérica hay mucha producción.

- Madera. En el Estado español importamos la mitad de la que consumimos. Más información en [terra.org/articulos/art01268.html](http://terra.org/articulos/art01268.html)

- Maciza vs. tableros: los tableros son trozos de madera triturada conglomerada, proveniente de las ramas o troncos que no pueden aprovecharse como madera maciza por no dar el tamaño, y de madera recuperada (podas agrícolas, astillas –de aserraderos, carpinterías, industrias de la madera– y, desde hace pocos años, madera usada). En el Estado español, la madera que se utiliza para hacer tableros es recuperada (76%) y local (la mayoría).

Entre sus ventajas encontramos que son baratos y permiten aprovechar restos (que pueden usarse también como abono o biomasa p), y entre sus inconvenientes, que son menos resistentes, reparables y duraderos. En su fabricación se utilizan diversas sustancias químicas, entre ellas, para encolar, una resina sintética que contiene formol, gas cancerígeno que emana de los tableros durante toda su vida. Busca en la etiqueta que cumplan ciertas normas que indican que el tablero contiene (UNE-EN120) y emite (UNE-EN712) menos formol.

– Tratamiento de la madera. Para barnices y otros tratamientos se usan aditivos tóxicos como metales pesados y disolventes orgánicos. Los que cumplen la norma UNE-EN 71-3 tienen menos metales pesados.

– Se pueden usar aceites vegetales como el de linaza (en Alemania se usa en el 20% de los muebles), tratamientos con sal bórica (protegen la madera de insectos)...

– Elige madera de árboles locales, evitando especialmente la procedente de países tropicales y boreales (los del Norte, de Alaska a Rusia).



– El sello del FSC (Forest Stewardship Council - Consejo de Administración Forestal) garantiza que la madera procede de bosques y plantaciones gestionadas de manera responsable con el medio y sus habitantes. El FSC es una organización independiente en la que participan propietarios forestales, industria, comunidades locales e indígenas, sindicatos y grupos ecologistas... con representación de países del Sur y del Norte al 50%. [fsc-spain.org](http://fsc-spain.org)

Tiene algunas cuestiones mejorables, por ejemplo, al pagar el productor la certificación, es más accesible para las grandes productoras, y las empresas certificadoras pueden sentirse menos independientes. Ha habido casos de madera “sucia” con el sello FSC. Pero aún así es el sello con más credibilidad frente a otros como el paneuropeo –PEFC–, panamericano etc. que son meros instrumentos de lavado de cara en los que sólo participan empresarios del sector.

Actualmente existen ayuntamientos, CCAA's y empresas comprometidas con la compra de madera FSC.

- Pasta de papel para hacer papel y cartón. Generalmente se hace de pulpa de madera de eucalipto, aunque se puede fabricar con residuos agrícolas o fibras de vegetales (10% de la producción mundial) como esparto, paja de arroz o trigo, cáñamo, algodón. Muchos de estos cultivos pueden plantarse en zonas áridas y secas y permiten utilizar menos química en la fabricación.

– Las plantas papeleras y de celulosas consumen muchos recursos y causan en su entorno problemas ambientales y de salud (desde malos olores y mareos hasta trastornos hormonales). Muchas están en países del Sur.

– El blanqueo con cloro de pasta de papel y celulosa emite dioxinas (cancerígenos). El sector papeler español ha rechazado el Protocolo de Kioto y el reglamento REACH de control de sustancias tóxicas.

– En Suecia, las papeleras han reducido en un 90% sus emisiones de azufre, y el papel nuevo se blanquea sin cloro.

– Empresas de papel nada higiénico. El 17% del papel a nivel mundial proviene de bosques primarios (449). Papeleras como Asia Pulp & Paper y Kimberly Clark –Kleenex, Scottex, Huggies– y fabricantes de brik como Tetra Pak y Elopak lo usan.

– El papel se gasta en embalajes (50%), imprenta y escritura (30%), periódicos (12%), pañuelos de papel y papel higiénico (resto). Para todos esos usos, hay empresas que fabrican papel y cartón reciclado y libre de cloro para diversos usos (embalajes, escritura, embalajes) en [recicla.papel.org/htm/info/tecnica](http://recicla.papel.org/htm/info/tecnica) tienes una lista.

- Celulosa y rayón (pañales, compresas, tejidos, etc.). Se hacen a partir de pulpa de madera, generalmente de coníferas –sobre todo pino–. El rayón (viscosa), se obtiene de la celulosa mediante transformaciones físicas y químicas.

- Plástico vegetal o bioplásticos. Su base es almidón de maíz, de trigo o de patata, con otros componentes vegetales, minerales o sintéticos, según la funcionalidad buscada. Tiene características equiparables al plástico y se puede procesar usando la misma maquinaria. Podemos encontrar en el mercado bolígrafos, bolsas (para tiendas y de basura), relleno para embalajes, menaje desechable (cubiertos, vasos y platos), juguetes, batas de hospital, bastoncillos para las orejas, pañales, papel higiénico, película para la agricultura, macetas, mordedores para animales... Es reciclable y compostable (se degrada a la velocidad de la celulosa, y

sus tintes también; una variedad no se composta). El Mater-Bi es el que da mejor resultado.

Fuente: *Opcions* nº 4 pág 7 ([opcions.org/pdf/op41cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op41cast.pdf))

- **Látex y caucho.** Se obtienen a partir de la resina de ciertas plantas. Se produce en Asia (90%) y Latinoamérica. El caucho se utiliza sobre todo para fabricar neumáticos (también suelas de zapato, prendas impermeables, aislantes). Con el látex se hacen preservativos, colchones, guantes, gorros de baño... A veces producen alergias.

Hay látex y caucho naturales –biodegradables y reciclables– y sintéticos –no biodegradables pero reciclables– obtenidos a partir de petróleo. Si buscas un producto de látex o caucho (colchón, zapatos...) y no indica caucho o látex natural, es probable que sea sintético.

- **Vidrio.** Todo ventajas. Se hace a partir de sílice, piedra caliza y sosa (carbonato sódico), materiales muy abundantes en la naturaleza y existentes en casi todas partes. La tecnología para fabricarlo es relativamente simple y no se necesitan aditivos. Gasta muy pocas materias primas en comparación con otros materiales. Con 1.240 kg. de materias primas se obtienen 1.000 kg de vidrio.

Los botes y botellas de vidrio son un material lavable, y bueno para ser retornado o reutilizado en casa. Los envases “universales” (como la botella de 1 litro con seis estrellas) facilitan la reutilización. Es 100% reciclable.

- **Cerámica.** Mejor en la medida en que se base en materiales como arcillas (barro), arenas (cuarzo, sílice), mármoles, y no contenga otros como plomo o aluminio (en porcelana).

- **Silicona:** a partir de sílice, segundo elemento más abundante de la tierra, presente en arena, cuarzo y rocas. Es biocompatible, el cuerpo humano la acepta en forma de implantes, copas menstruales (306)...

- **Metales:** producirlos gasta bastantes recursos, por lo que utilizarlos en productos de usar y tirar no es muy inteligente. Como virtudes, son muy resistentes y dan lugar a productos muy duraderos, y son fácilmente recicla-

bles. Hay metales menos recomendables como el aluminio, y la hojalata (que es difícilmente reciclable al mezclar acero y estaño). El 43% del acero que se produce proviene de acero reciclado.

- Papeles encerados y plastificados: sirven para envolver alimentos sin pringarnos.

- El encerado tiene una capa de parafina (derivado petrolífero). Es inseparable por lo que no se puede reciclar.

- El plastificado permite separar fácilmente papel y plástico, pero un plástico tan fino es difícilmente lavable y la suciedad dificulta el reciclado del plástico.

- Hay alternativas más ecológicas como usar fiambresas (reutilizables) o papel grueso (tampoco deja salir la grasa). Sería biodegradable si fuese papel bioencerado, o sea encerado con ceras animales o vegetales, pero no es el caso del que solemos encontrar en el mercado.

- Plásticos: son productos derivados del petróleo, recurso lejano, no renovable y contaminante.

Fabricarlos consume muchos recursos (para fabricar una tonelada de plástico, gastamos 2 de petróleo –0,3 para producir una tonelada de vidrio virgen y 0,2 para una de vidrio reciclado– y 2.000 litros de agua).

Son poco biodegradables (tardan más de 200 años) y tóxicos al incinerarse o degradarse en vertederos.

- La mayoría (no todos) se pueden reciclar, pero es difícil identificar y separar los diferentes tipos de plásticos –a simple vista es casi imposible y los aparatos necesarios son caros–, y la mezcla da como resultado un plástico de escasa calidad. Además, los plásticos llegan a las plantas de reciclaje muy sucios y esto dificulta el reciclaje. En el proceso de reciclaje también se emiten gases contaminantes y los plásticos ocupan mucho por lo que requieren muchos camiones para su transporte.

- Tipos. Los códigos ayudan a identificarlos para separar mejor, pero la legislación no obliga a utilizarlos:

-1 o PET-polietileno tereftalato (1), se recicla fácilmente (botellas, fibra de poliéster usada como relleno de sacos de dormir, peluches...).



-2 o PEAD (PEHD en inglés) polietileno de alta densidad (cajas, contenedores, cubos...).

-3 o PVC merece mención aparte.

-4 o PEBD (PELD) polietileno de baja densidad (tuberías de riego, bolsas de basura...).

-5 o PP, polipropileno (alfombras, perchas, macetas...).

-6 o PS poliestireno (vasos de plástico...) y poliestireno expandido –poliexpán o porexpán– (corcho blanco y bandejas blancas). A evitar especialmente.

-7 o mezcla de plásticos, peor para reciclar.

– Posibilidades. Con el plástico doméstico reciclado normalmente se fabrican materiales de baja calidad como macetas, bolsas de basura, bancos, vallas, material aislante, escobas, material de embalaje y protección... Con el PET se pueden fabricar piezas de coches, tablas aislantes y fibras textiles –sacos de dormir, ropa de abrigo y forro polar, alfombras y moquetas, calzados, camisetas, etc–. Con el PEAD tuberías, bolsas y juguetes. Con los restos de calzado deportivo y neumáticos (caucho sintético) materiales para suelos –asfaltar carreteras, pistas de atletismo y baloncesto, campos de fútbol, moquetas, baldosas...–.

### **Materiales a evitar muy especialmente**

- Briks: (tetra brik es una marca registrada de Tetra Pak, una de las empresas más poderosas de Europa). Están compuestos por papel –virgen– (75%), plástico y aluminio en láminas superpuestas.

– Ventajas: sus cualidades para conservar alimentos y su forma rectangular, que aprovecha al máximo el espacio en el transporte.

– Inconvenientes: materiales lejanos y contaminantes (plástico y aluminio), alto gasto de agua y energía en su

producción, producción centralizada en muy pocas plantas de muy pocas empresas, no se reutiliza, apenas se recicla (la separación de las diferentes capas es muy costosa), es tóxico incinerado o degradado en vertederos.

- Aluminio: Se fabrica con bauxita que viene de países como Australia, Guinea, Jamaica, Brasil, China o Rusia. Se usa en latas de cerveza y refrescos, aerosoles, papel de aluminio, tapaderas y bases de latas de acero, envases semirígidos de tarrinas, láminas para los briks, bandejas de comidas rápidas, tapas de yogures, paquetes (chicles, tabaco, patatas fritas...), ventanas...

Tiene muchos inconvenientes:

- Producción. La extracción de la bauxita tiene un alto impacto en su entorno. Hacen falta 4 tM para producir una de aluminio. Su producción –por realizarse a 1.700°– consume muchísima energía (tres veces más que el acero, el doble que el plástico y 13 veces más que el vidrio) y es especialmente contaminante (emite alquitrán, dióxido de azufre y fluoramina). Como los gastos de reparación ambiental ya suponen en países desarrollados el 25% de los gastos totales de la producción del aluminio, cada vez se produce más cerca del punto de extracción de la bauxita, es decir, en los países del Tercer Mundo, donde estos costes de reparación no existen.

- Residuo. No es reutilizable. No se degrada, ya que es inoxidable. Al quemarse, emite metales pesados a la atmósfera y deja un resto de cenizas y desperdicios ricos en metales pesados.

- Reciclaje. Su reciclaje emite tóxicos (flúor y cloro), pero sólo el 5% de los que emite su producción a partir de materia prima virgen. Los desperdicios sucios del aluminio se tienen que limpiar con sal antes de fundirlos: para cada tonelada de aluminio reciclado se genera media tonelada de residuos de sal para depositar en la basura. No cocines con él, puede emitir tóxicos a la comida.

- PVC (Policloruro de Vinilo, V, Vinil o 3): tipo de plástico nefasto ambientalmente. Lleva aditivos como cloro y metales pesados, por lo que libera toxinas (dioxinas) al

producirse, incinerarse, degradarse y reciclarse. Se degrada muy difícilmente.

– Salud. Libera sustancias tóxicas al tacto, al ser lamido o mordido (juguetes) y al contenido de los envases. Está prohibido para uso alimentario, chupetes y juguetes en numerosos países. En la UE se prohíbe el PVC blando que contiene ciertas sustancias (algunos ftalatos) en juguetes para niños menores de 3 años.

– Usos. Se usa mucho en fontanería –cañerías–, envases y embalajes, bolsas de suero y sangre, ropa impermeable –baberos, fundas de colchón, cortinas de ducha, botas de agua...–, papel de pared, electricidad –cables, canaletas–, ventanas, cucharillas para bebés...

– Reciclaje. Puede reciclarse para fabricar cortinas de ducha, alfombras, pavimentos, etc...

- Metales Pesados: Son metales de alta densidad como arsénico, cadmio, cobalto, cromo, cobre, mercurio, níquel, plomo, estaño y cinc. En concentraciones altas son tóxicos y pueden causar serios daños a la salud y el medio ambiente.

Diversas actividades industriales humanas (como la industria química y la quema de carbón en el caso del mercurio) “ayudan” a que en nuestros órganos y en el medio estén en mayor concentración de la que sería deseable (por eso se ha prohibido la gasolina con plomo).

Entre 3 y 15 millones de europeas tienen niveles de mercurio que sobrepasa los límites recomendables. En Estados Unidos entre 300.000 y 600.000 niñas nacen cada año con un cociente intelectual mermado a causa de su exposición al metilmercurio.

¿Dónde están? Plomo: en tintes, pigmentos, pinturas y plásticos de vinilo. Níquel: en tintes, niquelado y acero inoxidable. Cromo: en tintes, pigmentos, tinta, curtido de piel, cromados y productos de caucho.

Evita termómetros con mercurio hay alternativas como los de alcohol (los más sencillos) y los electrónicos.

## Sustancias químicas a evitar

Además de tóxicas por ingestión o a través de la piel, muchas sustancias químicas son volátiles, las respiramos porque los materiales las liberan (tableros, barnices, pinturas, pegamentos, gasolinas...), incluso tiempo después de su aplicación. Conviene evitar su uso o, como mal menor, tomar las precauciones correspondientes (usar mascarilla, guantes, gafas...)

No relataré la lista de perjuicios para la salud y el medio de cada sustancia. Se trata, más que de fomentar la hipocondría (para tener problemas serios haría falta una exposición continuada e intensa como puede ser trabajar con la sustancia), de visualizar hasta qué punto el ánimo de lucro juega con nuestra salud.

- Disolventes orgánicos. Son volátiles. En barnices, tratamientos para madera, maderas tratadas, pinturas, colas, rotuladores... En las alternativas “al agua” parte de los disolventes se están sustituyendo por agua, y los más tóxicos como tolueno y el xileno, dan paso a otros menos volátiles y tóxicos –aunque también lo son– como los glicoles (PEG y un nº, también se usan en cosmética e higiene).

- Ftalatos. En PVC como base para estampar (ropa, por ejemplo), perfumes y champúes.

- Parabenes (hydroxynbenzoate), isothialinones y formol (formaldehyde). Conservantes. En cosmética e higiene. El formol además en humos (tabaco, coches) y muchos productos de uso común (ver [terra.org/articulos/art01205.html](http://terra.org/articulos/art01205.html)).

- Perfumes (parfum). Los almizcles y algunos aceites esenciales usados en cosmética e higiene pueden dar problemas (tanto los naturales como sus copias sintéticas).

- Bisfenol. En biberones, CDs, interior de latas de comida y tapones de botellas.

- Alquifenoles: en ropa.

- Cloro. Además de su toxicidad (fíjate cómo en una piscina se te irritan los ojos) y su acción antibactericida, el 1% de la electricidad mundial se gasta en producirlo. El

30% del cloro se usa para fabricar PVC. En parafinas cloradas, agua, productos de sellado y plásticos.

- Nonilfenol. En pinturas y productos de limpieza.
- Retardantes de llama. En ordenadores, televisores alfombras y muebles tapizados.
- Antibacterias: en jabones, detergentes y otros productos de limpieza (85).
- Triclosán (2-4 diclorofenoxifenol, 2-4-4'-tricloro-2-hidroxidifenil éter, CH-3565, y varias nomenclaturas más). Bactericida. En jabones, detergentes, desodorantes, tablas de cortar en cocina –de plástico–, uso hospitalario. Provoca bacterias resistentes a él y a los antibióticos. Autoridades sanitarias de varios países han desaconsejado su uso.
- Sodium Lauryl Sulfate (SLS). Detergente. En pastas de dientes, champús, suavizantes, cremas de afeitar, detergentes para coches y desengrasantes. El sodium laureth sulphate (SLES) es una variedad menos agresiva.
- PFC's. En superficies antimanchas en textiles y pinturas, y en tratamientos antiadherencia de utensilios de cocina.
- Aerosoles, ya no contienen CFC's –gases prohibidos por ser muy perjudiciales para la capa de ozono– pero sí otras sustancias contaminantes.
- Biocidas y compuestos organoestannicos. En ropa.
- Más info en [greenpeace.es](http://greenpeace.es) (tóxicos) y en [ecodes.org/documentos/archivo/quimicos\\_hogar.pdf](http://ecodes.org/documentos/archivo/quimicos_hogar.pdf)



# VII

## La energía. Renovarse o morir

### 1.- ALGUNAS IDEAS BÁSICAS SOBRE PRODUCCIÓN, TRANSPORTE Y CONSUMO DE ENERGÍA

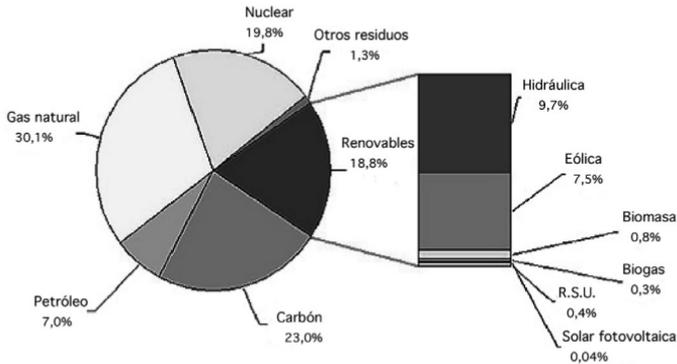
#### Fuentes, vectores y formas

A partir de las fuentes (viento, carbón, uranio), generamos energía. Para transportarla y acumularla, necesitamos transformarla en vectores (electricidad, hidrógeno). Y, fuentes o vectores, para poder ser utilizadas, deben pasarse a formas (electricidad, calor, movimiento).

#### Electricidad e hidrógeno: ¿energías limpias?

Pues como vectores sí, pues para usar la electricidad no hay que quemar nada y la combustión del hidrógeno es limpia. Pero hay que ver de qué fuente provienen esa electricidad o ese hidrógeno.

- La electricidad que utilizamos procede, en el Estado español, de la quema de combustibles fósiles (60%), y de centrales nucleares (20%). Generar electricidad emite más CO<sub>2</sub> que la industria o el transporte. Y, aunque la cifra va en aumento, las fuentes renovables sólo producen un 18% de la electricidad (60% en Navarra, 3,5% en la CAV).



Origen de la electricidad en el Estado español en 2006. Tabla de *energiasrenovables.ciemat.es*

### Del fuego a la electricidad, mal negocio

Buena parte de la energía calorífica de los combustibles se pierde en el proceso de transformación en electricidad.

En las centrales térmicas el fuego calienta agua, y el vapor mueve una turbina que genera electricidad. Además de gastar mucha agua (para generar vapor y para enfriar el sistema) y verter agua caliente a mares y ríos, su eficiencia es muy baja (20%). La cogeneración consiste en aprovechar a la vez la quema para producir calor y electricidad, y con ella la eficiencia sube hasta un 30%. Con el vapor de agua se produce agua caliente o sistemas de calefacción para edificios cercanos o sistemas industriales, humos para secado...

El quemar el combustible directamente en cocinas, estufas, calentadores y calderas es más eficiente (entre el 80 y el 95%, según modelos), por lo que es estúpido usar electricidad proveniente de combustibles para calefacción, calentar agua o cocinar. Una cocina de butano emite 18 kg. CO<sub>2</sub>/mes y una eléctrica 105.

### El hidrógeno

Como combustible aporta limpieza con respecto a los combustibles fósiles por su combustión limpia al ser uti-

lizado. Pero hay malas noticias. Necesitaríamos inmensas inversiones (centrales de producción, cambiar todos los motores...) para poder utilizarlo. Y no merece la pena, pues hoy el 95% del hidrógeno se obtiene de la quema de combustibles fósiles. Y obtener hidrógeno de fuentes limpias (sol, viento, agua...) no es rentable, pues de momento se gasta más energía en la transformación de la que finalmente podemos utilizar.

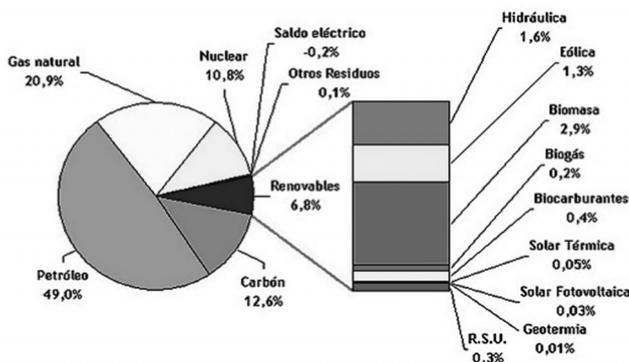
## ¿Y la energía nuclear?

Al obtener energía del uranio no emitimos malos humos, pero los residuos radioactivos son muy peligrosos, duran miles de años y tienen que guardarse en depósitos de seguridad. Muchos países han renunciado a construir más nucleares, y varios (Suecia, Suiza) tienen planes de cierre de las existentes.

## Suspense en soberanía energética

- Sobreconsumo. En el Estado español consumimos el doble de energía que hace 30 años, per capita, 30 veces más que las marroquíes y 130 más que las habitantes de Bangladesh. Eso sí, la mitad que las estadounidenses, un modelo a no seguir.

- Y malas fuentes. Échale un ojo a la tabla.



Fuentes "primarias" de energía en el Estado español 2006.  
De la web [energiasrenovables.ciemat.es](http://energiasrenovables.ciemat.es)

Total, un 2 en soberanía energética, pues el 80% de la energía que consumimos en el Estado proviene del exterior, cuando hace 15 años sólo era el 65%. Nuestras fuentes locales significativas son carbón (30% nacional, 70% importado), y renovables (hidráulica, eólica y biomasa). Reducir el consumo y aumentar nuestra capacidad de producción a partir de fuentes limpias puede ayudarnos a reducir nuestra dependencia de otros países (y su sometimiento a nuestros intereses).

### **Energías limpias y renovables**

- Energías renovables son las obtenidas de fuentes “infinitas”: la luz y el calor del sol (solar –rentables incluso en zonas poco soleadas del Norte de Europa–), la fuerza del agua (hidráulica) y el viento (eólica), el movimiento del mar (mareomotriz), el calor de la tierra (geotérmica, entre 2 y 4º más cada 100 metros de profundidad), las diferencia de temperatura entre la superficie y el fondo del mar (mareotérmica), la diferencia de salinidad entre el agua de mares y ríos (azul)... Estas fuentes de energía están presentes en casi todas partes y no necesitan quemar nada para ser utilizadas. Según informes de Greenpeace, el Estado español podría abastecerse sólo de energías renovables en el 2050. (ver “informes” en [greenpeace.org/espana/r-evoluci-n-renovable](http://greenpeace.org/espana/r-evoluci-n-renovable)).

– Quemar vegetales (biomasa –leña, paja, restos forestales y de cultivos–) y derivados (biocombustibles) puede considerarse renovable (si la producción es ecológica y local y el ritmo de consumo es sostenible). Los vegetales se renuevan más o menos rápido, desde unos meses –plantas– hasta varios años –15, 30 o más, los árboles–. Con respecto a las otras renovables, quemar vegetales es mucho menos eficiente para producir electricidad, es más eficiente usarlos para producir calor (agua caliente, calefacción, cocinar). A nivel ambiental, frente a otras renovables, supone más trabajo (cultivo, transporte, procesado) y emite malos humos.

- Energías limpias. La nuclear es muy limpia a nivel de emisiones pero presenta el problema de los residuos. La biomasa es renovable pero quemarla emite humos que “ensucian” el aire y calientan la atmósfera. La eólica no emite malos humos, pero hay que construir molinos y llevarlos en supercamiones, hacer carreteras en lugares de alto valor natural, echar tendido eléctrico a lo largo de muchos kilómetros, mantener las instalaciones... Las placas solares ocupan mucho territorio y cristalizar el silicio con el que se fabrican gasta mucha energía.

HAY ENERGÍAS MUCHO MÁS LIMPIAS QUE OTRAS,  
PERO LA ÚNICA ENERGÍA LIMPIA ES LA QUE NO SE CONSUME

### **Hay que descentralizar**

- Producción centralizada. Gastamos energía en traer de lejos fuentes de energía (petróleo, gas). Construimos grandes infraestructuras de alto impacto ambiental (pantanos, parques eólicos, centrales térmicas...). Y concentramos demasiado la producción de electricidad, y un 10% se nos pierde al transportarla por la red, debido en parte a las largas distancias recorridas desde el punto de producción al de consumo.

- Hay que descentralizar, y producir energía donde la consumimos. Necesitamos pequeñas infraestructuras con bajo impacto ambiental y alta eficiencia como depósitos para calentar el agua y placas solares en los tejados de todos los edificios.

- Las redes eléctricas unidas son un buen invento porque ahorran baterías –caras y contaminantes– y permiten transportar la energía producida hasta donde se necesite en vez de almacenarla (al almacenarla, parte de la electricidad se pierde).

- Las instalaciones autónomas con baterías también son un buen invento, pues llevar la red a zonas alejadas supone un alto gasto e impacto ambiental (tendidos, torretas o soterramiento...).

## ¿Qué quemar?

Para calentarnos y calentar agua, para cocinar, para movernos, para producir electricidad... quemamos. En hogueras, cocinas, estufas, calderas, calentadores, motores, centrales térmicas... Quemar nunca es limpio, pero que lo sea más o menos depende de qué es lo que quemamos.

### **Combustibles fósiles**

Petróleo (gasolina, gasóleo, keroseno...), carbón, gases (butano, propano, natural...).

– Caminamos hacia su agotamiento. Se forman a partir de restos fosilizados de animales y plantas muertos en un proceso que dura millones de años, y en un año consumimos lo que a la naturaleza le llevó un millón de años producir.

– Obtenerlos es costoso y contaminante (minería, extracción de gas y petróleo), y supone gran impacto en espacios naturales –pozos, carreteras, oleoductos...–. A veces guerras de alta y baja intensidad (Iraq, Venezuela), desplazamiento de comunidades (si se encuentra un yacimiento donde viven les obligarán a marcharse), accidentes (*Prestige*)... Están centralizados en puntos del planeta lejanos a nosotras y hay que transportarlos. Quemarlos produce altos niveles de gases tóxicos y de “efecto invernadero”.

– Quemar gas natural emite un 50% menos de CO<sub>2</sub> que quemar carbón, y un 25% menos de CO<sub>2</sub> que quemar derivados del petróleo. Además, se utiliza directamente (no necesita transformación, refinerías...).

### **Residuos**

Quemar basura para producir electricidad es lo que se llama valorización energética. Es muy sucio a nivel de emisiones. Ahorramos energía compostando y reciclando la basura para obtener nuevos materiales.

### **Combustibles vegetales:**

Los quemamos para calefacción, producir electricidad, mover coches...

- Tipos:

- Biomasa: se considera a la materia orgánica (plantas, estiércol) que se quema para producir energía, ya sean restos (estiércol, restos forestales, de la industria maderera o alimentaria...) o cultivos específicos (paja, leña).

- “Agro” o “bio” combustibles. Se le llama así a:

- el biodiesel obtenido de grasas vegetales (palma, soja, girasol, colza, maíz...) y animales. Se usa en motores diesel.

- los bioalcoholes. Bioetanol obtenido de azúcares (de cereales –trigo, cebada, maíz...–, remolacha y caña de azúcar...–). Y metanol de restos leñosos (de maíz, paja de trigo...–). Se usan en motores de gasolina.

- el biogás proveniente de la fermentación de materia orgánica.

- Ventajas:

- Son reciclables. Todo resto vegetal es biodegradable y puede compostarse.

- Emiten menos gases (biodiesel 30% menos que el gasóleo) y menos tóxicos. Además, al crecer, las plantas, absorben CO<sub>2</sub> de la atmósfera, que habría que restar al que emiten.

- Se puede aprovechar todo. Por ejemplo, del maíz, la grasa para biodiesel, los azúcares para bioetanol, las partes leñosas para metanol, los restos como compost (que al fermentar produce biogás).

- ¿Locales, ecológicos y renovables? Una reducción drástica del ritmo de consumo podría permitir el autoabastecimiento local con cultivos ecológicos y restos. Sin embargo...

- Desventajas. La cara oculta de la moneda:

- ¿Bio o necro combustibles? Unas pocas multinacionales manejan este negocio basado en monocultivos muy industrializados. El grueso de la producción se concentra en países empobrecidos donde las plantaciones de soja –generalmente transgénica–, palma... exigen deforestar

selva, desplazar comunidades... La demanda de agrocombustibles hace subir los precios de alimentos y tierras de cultivo. Hay estudios que afirman que su impacto total (gasto de recursos e impacto ambiental de su cultivo, proceso, transporte y uso) supera al de usar combustibles fósiles.

– Hoy, sustituir los combustibles fósiles por combustibles vegetales nos dejaría sin bosques y sin tierras de cultivo.

– Los generados a partir de restos (los llamados biocombustibles de segunda generación) evitan el problema anterior, pero no hay que olvidar que quemar contamina por limpia que sea la materia prima. Y que cada resto orgánico que se quema deja de volver a la tierra e forma de compost a devolverle los nutrientes que le ha “robado” para poder crecer.

– El consumo energético actual es una locura y debemos reducirlo, con “bio” fuentes o sin ellas

Crítica a los agrocombustibles: [odg.cat/es/inicio/enprofunditat/plantilla\\_1.php?identif=578](http://odg.cat/es/inicio/enprofunditat/plantilla_1.php?identif=578)

## **2.– ENERGÍA EN CASA. PRODUCIR MÁS Y GASTAR MENOS Y MEJOR. CUESTIONES PRÁCTICAS**

### **En qué gastamos energía**

Consumimos directamente el 30% de la energía (15% coche privado, 15% hogar –electricidad, gas...–). El otro 70% lo consumimos indirectamente entre consumir cosas (cuya producción y transporte han consumido energía) y gestionar residuos (los domésticos y los que hace la industria al fabricar las cosas que consumimos).

• Ahorrar energía es mucho más que ahorrar electricidad y calefacción. Implica consumir menos y mejor en general, reduciendo la “mochila energética” de lo que consumimos: que sea producido cerca, de manera ecológica, sin envases...

- Y, en concreto, reducir nuestro transporte motorizado y nuestro consumo de inmuebles (la construcción es después del transporte, el sector que más energía gasta).

Con todos estos argumentos encima de la mesa, y como de consumo, vivienda, movilidad tratan otros apartados, podemos pasar a ver cómo podemos reducir nuestro consumo doméstico de energía:

### **Claves para el ahorro**

- Energías pasivas, siempre que se pueda: secar el pelo o la ropa al sol y/o al aire, abrigarnos si hace frío y desvestimos si hace calor, tener buenas ventanas al Sur y ninguna al Norte (arquitectura bioclimática), calentar agua o cocinar con sol.

- Tracción animal: hacer ejercicio para entrar en calor, moverse a pie o en bici, usar las escaleras, cargar pesos o arar con la ayuda de un carrito o un burro, refrescarnos con abanico, lavar ropa y platos a mano, usar herramientas manuales (exprimidor, rallador, pasapurés, barrer y fregar –o usar aspirador mecánico–, cuchilla de afeitar y tijeras, cambiar de canal con un palo, persianas manuales, aparatos de cuerda –reloj, linternas y radios que se recargan a manivela–... Hacer una lavadora a pedales: [alasbarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Hacer%20una%20lavadora%20a%20pedales](http://alasbarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Hacer%20una%20lavadora%20a%20pedales)

- Energía consumida en el hogar: en calefacción y –en menor medida– refrescar el ambiente, 50%; agua caliente, 13%; cocina, 10%; total aparatos eléctricos, 20% –nevera y congelador los que más, 5%–. La mayoría se nos va en calentar, así que empezaremos con ideas generales para producir calor. Luego, por orden de prioridad, iremos abordando los diferentes consumos: calefacción, agua caliente...

### **Si tengo frío, busco candela (o mejor solera)**

Las mejores opciones son el sol y la quema, pues calentar con electricidad es caro e ineficiente (a menos que

produzcas electricidad solar o eólica y te sobre, pero ¿existe algún caso?).

### **El mejor calor, el del sol**

Para calentar agua (consumo, piscinas, calefacción...) o aire (calefacción, desecado de alimentos...). Si el día está nublado y/o si consumimos mucha cantidad, puede que los sistemas solares no alcancen por si solos, y tengamos que usar calentador o caldera –que podemos programar para que salten automáticamente si el agua no alcanza la temperatura deseada–. Aún en ese caso el sistema es útil porque ahorramos combustible al entrar el agua precalentada al calentador o caldera.

En los colectores o paneles solares térmicos, el agua (o el aire) pasa por un serpentín o depósito al sol donde se calienta, pasando, cuando alcanza la temperatura programada, a un termo –donde se mantiene caliente hasta su consumo–, a circular por un sistema de calefacción (o desecado de alimentos), etc.

Producen unos 80-100 litros al día por metro cuadrado de panel, a 40° un día de sol de invierno, y a 60-80° en verano. La temperatura de una ducha no supera los 40-45°, y un consumo medio de agua caliente por persona y día son 30-50 litros (bastante menos en una consumidora consciente).

Las condiciones ideales son un tejado o superficie soleada, orientada al Sur, y con una inclinación de 35-40°. Pero pueden servir otras.

Inversión. 2 metros cuadrados (4 personas), 2.000 euros (instalación completa). Produce de media el 80% del agua caliente y se amortiza en 3 años.

*En un tejado, jardín, terraza...* cualquier sitio es bueno. En un espacio propio o proponerle a los vecinos instalar un sistema colectivo en el tejado.

Otra alternativa renovable son los sistemas geotérmicos que precalientan el agua en el subsuelo aprovechando sus 14° de temperatura media.

### Para calentar, vamos a quemar...

- Combustibles, de mejor a peor: aprovechar residuos –han de ser “limpios” de tóxicos (palés –sin barnices ni pinturas– que tiran muchas empresas, aceite comestible usado...), biomasa (–leña, carbón vegetal... a poder ser de origen cercano y gestión sostenible–), biocombustibles (siempre que sean de origen cercano y/o de segunda generación –o sea, elaborados a partir de restos), gas –natural, butano, propano–, petróleo (keroseno, gasóleo...), carbón (subiría puestos si sabemos que es de origen cercano).

Hay industrias que usan como combustible sus propios residuos: huesos de aceitunas, cáscaras de frutos secos, pieles de cítricos, restos de producir azúcar o piensos...

Otras maderas son el *chipeado* (desechos de podas y de conservación de bosques) y el *pellet* (desechos de la industria maderera secos y prensados, sin aditivos).

Por cierto, para encender, mejor mecheros recargables (reutilizables) o cerillas (son de usar y tirar, pero biodegradables).

### Sistemas de calefacción

- Cocina, agua caliente y calefacción todo en uno. Hay cocinas, calderas, chimeneas y estufas que vienen equipadas con serpentines –si ya tienes una y no lo lleva incorporado quizás se le pueda instalar– para que pase agua junto al fuego, se caliente y luego se acumule en un termo para consumo y/o circule por un sistema de calefacción mediante radiadores o suelo radiante. La eficiencia aumenta cuando usamos el mismo fuego para varios usos a la vez (cocinar, calentarnos y calentar agua para repartir el calor por la casa y fregar, ducharnos etc.).

- Calderas, chimeneas y estufas eficientes. Consumen hasta 4 veces menos que los sistemas tradicionales. Además, tienen sistemas para repartir el aire caliente, y queman completamente la leña, gas... (con lo que nos evitamos el problema de respirar monóxido de carbono y otros gases). Las chimeneas cerradas –térmicas, empo-

tradas (chimenea-estufa)– rinden más que las abiertas –dentro de éstas las ventiladas rinden más que las tradicionales–.

Las calderas de *chipeado* y *pellet* están automatizadas y pueden ser una alternativa a las de gas y gasóleo. La inversión es más cara y los costes de mantenimiento más bajos. El plazo de amortización de la inversión puede ser muy largo si la casa es muy pequeña, se usa poco, el clima es templado...

Calderas de gas y gasóleo de condensación rinden un 105%, con premezcla un 92% y las tradicionales un 85%.

- Suelo y paredes radiantes. Bajo el suelo o tras las paredes circula agua a 30-35° por unos tubos. Gracias a la baja temperatura, puede abastecerse completamente de agua de paneles solares térmicos en días soleados de invierno. Es la opción más eficiente, y se puede combinar con bombas de calor y servir para la refrigeración en verano. Reparte muy bien el calor y eso lo hace muy confortable. Reseca menos el aire y los sistemas actuales no fomentan la aparición de varices (pasaba con modelos anteriores).

- Radiadores. El agua circula de 50 a 80°. Colectores solares ayudan a gastar menos –el agua se precalienta al sol–.

- Estufas de butano o keroseno. Son baratísimas y calientan mucho. Si no tienen chimenea de escape para gases quemados no son recomendables para dormitorios ni uso prolongado si no hay buena ventilación.

- Sistemas eléctricos. Son la peor opción, pero dentro de ellos, la mejor opción económica y energéticamente, son los sistemas de acumulación de calor con tarifa nocturna. La siguiente, las “bombas de calor”, que dan calor y frío.

- La célula ecotérmica es un aparato que regula la calefacción y la producción de agua caliente, optimizando el rendimiento de la energía producida por todas las fuentes disponibles. Se puede programar para priorizar

el uso de los colectores solares, activando el resto (caldera de leña o de gas) sólo en caso de necesidad.

- Sistemas colectivos, pago por vivienda. Respecto a los individuales, ofrecen coste de instalación y mantenimiento más bajo; y mayor eficiencia energética, seguridad y vida útil del sistema. Instalar contadores y termostatos –en cada radiador– es básico para que cada vivienda pueda regular cuánto consume, y pague sólo lo utilizado. Los sistemas de pago colectivo fomentan el despilfarro.

### **Calentar y refrescar la casa**

Aviso crucial. Antes que gastar energía calentando (o refrescando) la casa, aplica bien las nociones de bioclimatismo y aislamiento (328).

¿Cuánto? Pretender estar en mangas de camisa en casa todo el año es pijismo puro y duro. Más ropa y una manta en el sofá en invierno, y menos ropa o ninguna en verano. No quieras pasar en invierno de 18° –para dormir bajo las mantas 15° bastan–, ni bajar en verano de 25°. Cada grado de más o de menos aumenta el consumo un 7%. Puedes poner un termostato en tus sistemas de calefacción y fresco o orientarte con un termómetro para saber a qué temperatura estás.

#### **Ande yo caliente...**

- Salud. Si se reseca el ambiente, pon recipientes con agua encima de radiadores, estufas... para humedecerlo

- ¿Qué calentar? No mantengas calientes espacios que no usas o en los que pasas ratos muy breves. Para darte una ducha, puedes poner una estufa de butano y al poco tendrás el baño bien caliente. Elige sistemas que te permitan regular independientemente cada espacio.

- ¿Cuándo calentar? Apaga la calefacción por la noche y no la enciendas hasta ventilar la casa por la mañana. En cama abrigan las mantas, y puedes ayudarte con una bol-

sa de agua caliente (mucho más eficiente que la manta eléctrica).

Deja la calefacción apagada si te vas mucho tiempo de casa. Apágala una hora antes de irte a la cama o salir para aprovechar el calor que recogen las paredes.

- Un ventilador reversible en el techo ahorra calefacción, repartiendo el aire caliente (que sube).

- Eficiencia:

- Revisa y ten a punto las calderas.

- Purga de vez en cuando el circuito, si hay aire, el agua transmite peor el calor.

- No tapes las fuentes de calor con cortinas, muebles... quita los cubre-radiadores.

- Cierra la habitación que estés calentando.

- No coloques los radiadores en paredes exteriores, debajo de ventanas... Si ya están, pon entre radiador y pared un panel de material aislante (por ejemplo una tabla formada de papel de aluminio).

### **Refrescar**

- Eficiencia: el abanico es la mejor opción; le sigue el ventilador, mejor de techo; luego la bomba de calor; lo peor, el aire acondicionado.

- Salud del aire: ventilador y abanico, las mejores opciones. No dirijas el flujo de aire de los aparatos hacia las personas.

- Uso eficiente (aire acondicionado): sitúalo en el lado sombreado de casa y protegido del sol. No obstruyas los flujos de aire de entrada y salida del aparato. Asegúrate que no interrumpa el flujo de aire. Limpia bien el filtro. Si tiene tablillas ajustables, oriéntalas hacia el techo para refrigerar (para calentar sería hacia el suelo, pero estos cacharros para calentar... ¡gastan mucho!).

## **Agua caliente**

- Aísala bien las tuberías, los acumuladores y los depósitos para evitar pérdidas de calor y fugas de agua.
- Usa el agua caliente sólo cuando sea necesario. Si no está muy a desmano, se puede tener el calentador apagado, el tener que encenderlo ayuda a usarlo sólo cuando realmente hace falta.
- 40° suele ser una temperatura suficiente. Intenta no tener que mezclar el agua caliente con la fría.
- Grifos “monomando” ayudan a ahorrar agua y energía.
- Coloca el calentador cerca del punto de utilización (en el transporte en las tuberías se escapa calor, aíslalas bien). Si la casa es grande, mejor dos aparatos pequeños que uno grande.
- Si tienes colectores solares, haz las labores que precisen agua caliente por la mañana y así el sol podrá calentar más agua durante el día.
- Si tienes calentador de gas, y lo tienes a mano, puedes apagarlo antes de terminar de necesitar agua caliente. Si sigues abriendo el grifo del agua caliente aprovecharás agua ya calentada sin seguir calentando más agua que cuando tú cierras el grifo se quedará en la tubería enfriándose sin haber sido usada.

## **Producir electricidad**

En lugares alejados de la red, pequeñas instalaciones de placas solares, molinos, etc. resultan más baratos que conectarse a la red. Casas, granjas, campings, refugios, farolas, antenas repetidoras, carreteras...

Según los usos pueden necesitar un sistema de almacenamiento en baterías, transformador y adaptador, y un generador diesel (que genere energía cuando no hay aporte por viento, sol... y se ha consumido toda la almacenada en las baterías). Los sistemas híbridos permiten una total autonomía en la producción eléctrica. En algunos lugares como Lakabe (132) las fuentes renovables originan alrede-

dor del 90% de la electricidad consumida, quedando el uso del generador para momentos muy concretos.

Asociación de Usuarios de Servicios Básicos Autónomos (SEBA). 934463232, *seba.es*

- En lugares conectados a la red, instalar placas solares puede ser muy ventajoso pues las leyes obligan a las compañías a comprar la electricidad procedente de fuentes renovables a un precio del 575% con respecto al su precio de venta durante 25 años (después al 460%). Vendemos la que producimos y compramos la que consumimos casi 6 veces más barata. Una vez amortizada la inversión (10 años), todo son beneficios. Y nos ahorramos las baterías (caras y contaminantes).

### **Energía solar fotovoltaica**

Las células fotovoltaicas de las placas solares transforman las radiaciones solares (*photo* significa luz) en electricidad (voltios), a través de semiconductores (habitualmente silicio). Transforman en electricidad hasta un 17% de la energía recibida, hace 30 años rendían un 2%. Las fabrican multinacionales como BP, Siemens o Westinghouse.

- Usos diversos: Calculadoras, linternas, juguetes. Baterías de servicio de remolques, autocaravanas, barcos de recreo. Bombeo de agua en pozos.

- Un problema es el espacio, 12.000 placas producen 1,2MW/h (1m<sup>2</sup> de placa, hasta 800wh), lo mismo que un aerogenerador –molino de viento– grande.

- Y una alternativa. Se pueden poner placas solares (las hay transparentes) aprovechando tejados, patios, fachadas, invernaderos. También se pueden instalar como toldos o parasoles de ventanas, terrazas...

En este tipo de usos sustituyen a materiales de revestimiento, con el consiguiente ahorro. Además, el calor que acumulan, en invierno puede hacerse circular por una ranura hacia dentro del edificio.

- Requisitos. Como los paneles solares térmicos (162).

– Producen 0,35 kWh al día en invierno y 0,65 kWh al día en verano por m<sup>2</sup>.

– Inversión y rendimiento. Son caras pero los gastos de gestión y mantenimiento son bajos o nulos. Tienen garantía de 20 años (se amortizan en 10) y duran 25, 40 o más.

– Desde 1.500 € (subvención incluida) puedes tener una pequeña instalación autónoma con 2 paneles, regulador, batería e inversor; suficiente para 8 bombillas de bajo consumo, un televisor y pequeños electrodomésticos.

10-15.000 € (subvención incluida) cuesta instalar placas fotovoltaicas conectadas a la red.

Agrosolar de Cabacés (Tarragona) es una cooperativa agrícola de nueve socios que ha instalado un parque solar fotovoltaico aprovechando un terreno rocoso. Venden energía a la red obteniendo ingresos por ello que son un buen complemento a su actividad agrícola y producen electricidad como para abastecer el consumo doméstico de unas 340 personas, cantidad que curiosamente coincide con la población censada en Cabacés. Más info en *cooperativescata lunya.coop/rcs\_actu/lvg200610210361lb.pdf*

### **Pequeños aerogeneradores, micro-centrales hidráulicas, micro-cogeneración...**

Molinos, turbinas y ¡hasta una central térmica en casa! Para autoconsumo y vender el excedente a la red. Son menos comunes pero hay ejemplos de estas instalaciones en casas rurales, hostales, hospitales, fábricas...

Infórmate (libros, webs, empresas instaladoras...) sobre las diferentes posibilidades. Hay subvenciones –que a veces llegan al 50%– y líneas de financiación públicas. El mantenimiento a menudo puede ser realizado por la usuaria, y muchos instaladores ofrecen contratos de mantenimiento a precios razonables.

La Cooperativa Popular de Fluid Elèctric de Camprodon (Girona), produce energía en sus minicentrales hidráulicas y la vende a sus 1800 socios –3 de cada 4 habitantes de Camprodon lo son– que ahorran un 15% con respecto a la

tarifa habitual. Cuando los saltos no producen energía suficiente, las socias compran energía de la red de Endesa.

## Consumiendo electricidad

### Contratando

- Energía verde “de palo”<sup>27</sup>

“Cada vez que uses el secador, un prado se llenará de flores”, dicen los anuncios de IberTrola (que genera energía de origen: 46% nuclear, 28% térmica –fósil–, renovable 4%). A quienes elegimos energía “verde”, nos cobran un sobreprecio y sólo nos garantizan que generan tanta energía verde como gastamos las que la contratamos (la red es única y toda la energía se mezcla y no pueden elegir cuál llega a cada casa) ¿Que yo contrate energía verde y pague un sobreprecio hace que las empresas se conciencien e inviertan más en renovables? Puede que sí, pero los proyectos en marcha de nuevas centrales térmicas no ofrecen esperanzas de cambio.

- Energía verde de verdad. Electra Norte<sup>28</sup>

Electra Norte fue constituida en 1997 a partir de Electra de Carbayín, un grupo empresarial asturiano de propiedad familiar independiente de las grandes compañías eléctricas. Tiene un salto minihidráulico, un parque eólico y pequeñas plantas de placas solares fotovoltaicas en Asturias. Han adquirido un parque eólico en Aragón y firman contratos con otros productores de energías renovables.

Desde 2003 a 2006, esta empresa ha sido la primera y única en producir y comercializar energía obtenida exclusivamente a partir de fuentes renovables en el estado español, a un precio sólo un 10% superior al convencional, similar al de las energías “verdes” de compañías negras. Plantaba un árbol autóctono por cada nuevo cliente y ofrecía faturas en asturianu, euskera, catalá, gallego y cinta de casete –para personas ciegas–. Muchas gente contrató con ilusión con Electra Norte, pero no la suficiente. Por razones de merca-

---

27. Fuente y más info: *Opcions* nº 10, pág. 24 ([opcions.org/pdf/op10cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op10cast.pdf)).

28. Fuente y más info: *Opcions* nº21 págs. 24 y 25 ([opcions.org/cast/opcions/21.ftml](http://opcions.org/cast/opcions/21.ftml)).

do (donde los pequeños suelen llevar las de perder), la empresa ha tenido que dejar de comercializar directamente la energía que produce. Volvemos a estar solas ante los gigantes de las energías negras. *electranorte.es* 985726476 / 985726477.

- Contratar menos potencia en nuestro suministro (2.200w en vez de 3.300, por ejemplo) sirve para pagar menos de cuota fija, y quizás nos ayude a ajustar nuestro consumo.

### **Electrodomésticos**

Nevera eficiente 350 wh, normal 1000 wh (x¡24 horas!)

Congelador efic.650 wh, normal 1600 wh (x¡24 horas!)

Lavadora eficiente 300wh, normal 1800 wh

- Elige los más sencillos y eficientes.
- Mejor aparatos conectados a la red, más eficiente y ecológico que usar pilas o baterías.
  - Si tienes que usar pilas, que sean recargables. Antes de volver a cargarlas, descárgalas completamente, para que no se “vicien”.
  - Evita muy especialmente las pilas botón (llevan mucho mercurio, se dicen que una sola puede contaminar 600.000 litros de agua) y las que contengan metales pesados como mercurio, plomo y cadmio.
  - Etiqueta energética: informa sobre los consumos del aparato. Es obligatoria en la UE en neveras, congeladores, lavadoras y lavavajillas. Las usadas para viviendas y coches son semejantes.

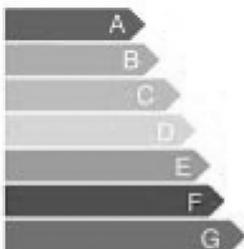
# Energía

Lavadora-secadora

Fabricante

Modelo

Más eficiente



Menos eficiente

Consumo de energía kwh  
(Lavado y secado de la capacidad total del lavado a 60 °C)

(sólo Lavado) kwh  
(El consumo real depende de las condiciones de utilización del aparato)

Eficacia de lavado

A: más alto G: más bajo  
Velocidad de centrifugado (rpm)

Capacidad en kg  
de algodón

Lavado o secado

Consumo total de agua L

Ruido Lavado  
(dB(A)re 1pw) Centrifugado  
Secado

Ficha de información detallada en los folletos del producto

marca  
modelo

B

1.10

1.10

ABCDEFG

5

59



## INTERPRETACIÓN DE LAS ETIQUETAS

Los más eficientes	A	Muy alto nivel de eficiencia; un consumo de energía inferior al 55% de la media
	B	Entre el 55% y el 75%
	C	Entre el 75% y el 90%
Los que presentan un consumo medio	D	Entre el 90% y el 100%
	E	Entre el 100% y el 110%
Alto consumo de energía	F	Entre el 110% y el 125%
	G	Superior al 125%

De la web [revista.consumer.es](http://revista.consumer.es)

Hay siete niveles de eficiencia, el A++ es el que indica mayor eficiencia y el G mayor consumo. Se indican además, ruido, consumo de agua y otras características.

Los "A" son más caros pero son de más calidad, gastan menos y duran más, al final salen más baratos. Un frigorífico A puede consumir a lo largo de su vida 1.000 € menos que un G. En aparatos como lavadora o lavavajillas, elige los que tengan valores A en todas las categorías (agua, energía y ruido).

- En aparatos antiguos, a más estrellas blancas, más eficiencia.

- Base de datos de electrodomésticos más eficientes en *idae.es* (bases de datos)

- Párate a pensar. Un coche consume tanto en su producción y deshecho como en toda su vida útil. He oído comentar que si a las bombillas de bajo consumo les sumamos el gasto energético de su producción, transporte... no ahorramos energía con respecto a las incandescentes.

Cuidar y reparar, prolongando la vida útil de las cosas, y la segunda mano son muchas veces opciones más ecológicas que el ahorro a golpe de tecnología y talonario. ¿Son ecológicos los planes Renove de promoción de los electrodomésticos de bajo consumo?

- Equipo de música recuperado. Con cosas de las que la gente se deshace. Unos altavoces de ordenador, y un discman y/o un walkman conectados a ellos. Ya sólo necesitas transformadores para enchufarlos a la red (quizás te sirva un viejo cargador de móvil si coincide el voltaje, quizás tengas que cambiarle la clavija –el "jack"– si no te encaja).

- Aparatos electrónicos más (y menos) verdes. Greenpeace presiona a las empresas para que reduzcan el uso de componentes tóxicos y publica periódicamente estudios sobre el tema en su web (ver "tóxicos" en *greenpeace.es*). En la última clasificación de empresas Nintendo y Philips ocupan los puestos de cola (seguidas de Sharp,

Microsoft, Panasonic y Motorola), y Sony, Samsung, Dell, Lenovo, Toshiba y LGE son las mejor valoradas.

### **Marcas de electrodomésticos**

Según estudios de la revista *Opciones*, las multinacionales Siemens, Liebherr, Samsung, LG y General Electric acumulan entre ellas méritos como participar en industria química, energía nuclear, fabricación de armamento...

Miele (Alemania, fabrica en Alemania y Austria) es ejemplar en su sector en condiciones laborales, calidad, y sobre todo política ecológica. Vende una secadora que funciona con gas (consume y emite alrededor de un 45% menos que una eléctrica).

Bosch (Balay-Superser-Ufesa) hace productos de calidad y bajo impacto ambiental.

Fagor (Edesa, Aspes, White Westinghouse). Fabrica electrodomésticos, calentadores... Forma parte de MCC (110). Como méritos, ser una cooperativa vasca y tener nueve plantas de producción en el Estado español. Como demérito, ser una multinacional con algunas de las prácticas habituales en éstas, como tener plantas de producción en Marruecos, Argentina y Polonia.

- Ekorrepara es una cooperativa de inserción socio-laboral promovida por Cáritas, Emaús y Rezikleta. Recuperan, reparan y venden (con garantía de un año) electrodomésticos usados. ¿Necesitas una nevera o lavadora? Pues ¡desde 60 €, oiga! A la venta en las tiendas de Emaús (201) en Bizkaia. Su centro de recuperación está en Ortuella: 946640082, [ekorrepara@ekorrepara.com](mailto:ekorrepara@ekorrepara.com)

### **Iluminación**

- La luz natural es ecológica, bonita, agradable y saludable. La excesiva exposición a luz artificial y falta de luz natural provoca diversos problemas de salud.

- Abre cortinas y persianas.

- Coloca inteligentemente los muebles y decora con colores claros, absorben menos luz.

- Ahorrando electricidad.
  - Apaga las luces que no estés usando.
  - Ajusta los wátios de las bombillas a la luz que necesitas.
  - Utiliza luces próximas para coser, leer...
  - Evita lámparas de muchas bombillas. 6 bombillas de 25w consumen 150w e iluminan como una de 100w.
  - Mantén limpias lámparas y bombillas, la suciedad se come la luz.
  - Recuerda que las luces indirectas hacen un efecto agradable pero despilfarran energía.
  - Utiliza interruptores individuales para cada punto de luz. Coloca interruptores bidireccionales en pasillos, escaleras y habitaciones con más de una puerta.
  - Sensores que detectan el movimiento, temporizadores que hacen que las luces se apaguen al cabo de un rato... son tecnologías que pueden ayudar al ahorro. Pero, además de ser más caros, con los sensores se enciende la luz –aunque no quieras o no necesites–, y los temporizadores no se pueden apagar si acabas antes. ¿No será mejor poner los interruptores de siempre y confiar en que la gente es capaz de apagar cuando no necesita más la luz y educar para ello? Si los tienes, regula los temporizadores y los sensores para que un encendido dure poco tiempo, y que los sensores no se enciendan de día cuando hay luz natural.
  - Sobre la decoración (Navidades etc.): hay muchas maneras de decorar sin luces (los adornos comprados suelen ser *Made in China*). Sé creativa.
  - A tener en cuenta en los edificios: interruptores de las escaleras que enciendan la luz piso a piso.
  - Y en las tiendas, bares: un bonito y/o colorido rótulo de madera puede ser mucho más bonito que un rótulo luminoso de plástico. Más buen gusto y creatividad, y menos luces.

- Tipos de bombillas:

– Incandescentes –las “normales”–: consumen mucho y duran poco (se funden fácilmente al romperse sus filamentos). Sólo transforman en luz el 5% de la energía que consumen (13 lúmenes por w), el resto es calor. Son baratas.

– Halógenas: consumen como las incandescentes o un poco menos (13-22 lm/w). Dan luz más blanca y son más pequeñas. Duran el doble y cuestan mucho más. Son buenas para iluminar puntos concretos (cuadros...) de otra manera pierden el 20% de su luminosidad.

– De bajo consumo: son más caras que las incandescentes, pero consumen un 80% menos y duran 8 veces más. Convierten en luz el 30% de la energía que consumen (65 lúmenes por w).

- Tubos fluorescentes: tienen un pico alto de consumo al encenderse y empiezan ser rentables a partir de 15 minutos de uso continuado, por lo que no deben ponerse en sitios donde se entra y se sale como cuartos de baño, etc. Por la calidad de su luz, son interesantes para centros de trabajo donde se pasan muchas horas.

- “De bajo consumo” o fluorescentes compactas: No tienen pico de consumo al encenderse por lo que son recomendables para todo tipo de espacios. Se calientan progresivamente, tardando unos minutos en dar toda su capacidad lumínica, más al ir envejeciendo –pierden gases–. Con apagados y encendidos frecuentes les acortamos un poco la vida, por lo que si el rato es muy breve quizás conviene dejarla encendida.

Si cada habitante del estado sustituyera una bombilla de 100w por otra de bajo consumo de 20w se podría cerrar una central nuclear o térmica de 32 mw.

Coste bombilla incandescente:  $(8 \text{ unidades} \times 0,4 \text{ €} = 3,2 \text{ €}) + (8000\text{hs} \times 100\text{w} \times 0,10 \text{ €-kw/h} = 80 \text{ €}) = 83,2 \text{ €}$

Coste bombilla bajo consumo:  $(1\text{unidad} \times 9 \text{ €} = 9 \text{ €}) + (8000\text{hs} \times 20\text{w} \times 0,10 \text{ €-kw/h} = 16 \text{ €}) = 25 \text{ €}$

- Leds (*light emission diode – diodo de emisión de luz*): Se usan desde hace años en indicadores de encendido de apa-

ratos, mandos a distancia, pantallas de equipos de música, paneles informativos, pantallas de móviles, linternas... Son muy pequeñas, duran 50 veces más que las bombillas incandescentes y consumen poco (emiten 50 lúmenes por w –la eficiencia de los nuevos modelos es cada vez mayor por ser una tecnología aún en desarrollo–). Con respecto a las de bajo consumo aportan su bajo impacto en consumo de materiales para su fabricación y su mayor duración. Ultimamente se están desarrollando modelos que empiezan a aplicarse en los semáforos e iluminación callejera de algunas ciudades y en iluminación doméstica.

– En *cambiomibombilla.com* puedes ampliar información y firmar a favor de la prohibición en el Estado español de comercializar bombillas incandescentes, medida que Australia y Canadá ya han aprobado.

- Iluminación pública

– Farolas hasta en el desierto. Fíjate en cuántas de las existentes son prescindibles.

– Alumbrado de fiestas y Navidad. El de Navidad de Bilbao emite 400.000 kilos de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, y el de la Feria de Sevilla 2.100.000. Presionemos por formas de decoración alternativas.

### “Consumo fantasma”

Es lo que los aparatos consumen cuando no los estamos usando (algunos hasta el 33% de la energía que consumen funcionando). La Comisión Europea calcula en 15.000 millones de euros el gasto producido por esa función, equivalente a diez centrales eléctricas.

Apaga los aparatos en el interruptor y no con el mando a distancia. Un televisor o DVD en espera gastan 15w/h, una minicadena 25 y un ordenador 75.

Aún apagados, algunos aparatos consumen (acerca el oído y escucharás un zumbido). Evita este consumo enchufando los aparatos sólo cuando los uses. Si el enchufe te queda a desmano, puedes usar alargador (los hay que

llevan interruptor para no estar enchufando y desenchufando). También puedes cortar el cable entre el aparato y el enchufe y colocar tú misma un interruptor (los hay con lucecita –led– que avisa si está abierto el paso de corriente). De paso, protegemos los aparatos de las caídas y subidas de tensión, que los dañan.

## **Merece la pena conocer**

### **Ejemplos “ejemplares”**

– El nuevo Código Técnico de la Edificación, en vigor desde marzo de 2007, introduce algunas obligaciones, muy tímidas pero positivas, para los edificios de nueva construcción (no toca la infinidad de edificios ya construidos): paneles solares térmicos deben producir un mínimo del 30% del agua caliente que se prevé que va a consumir el edificio, y en edificios con una superficie superior a 4.000 m<sup>2</sup> (centros comerciales, hoteles, hospitales...) es obligatorio incorporar paneles fotovoltaicos para producir electricidad.

– ¿Es posible que un piso produzca más energía de la que consume? En [frontend.deia.com/es/impres/a/2005/08/10/bizkaia/bizkaia/156046.php](http://frontend.deia.com/es/impres/a/2005/08/10/bizkaia/bizkaia/156046.php) puedes comprobar que sí.

– El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid obliga desde 2004 a que todas las viviendas altas y edificios públicos tengan instalaciones fotovoltaicas en el tejado.

– La Junta de Andalucía obliga a instalar colectores solares de agua caliente en sus edificios que superen los 30.000 litros de consumo anual.

– 173 colegios e institutos de Euskadi ya cuentan con placas solares (febrero de 2007). Paneles electrónicos informan a alumnas y trabajadoras de la energía generada y las emisiones nocivas evitadas.

### **Para saber más:**

- Diversas instituciones públicas ofrecen publicaciones muy diversas (desde gratuitas y divulgativas hasta muy especializadas –industria, construcción, hostelería, pymes, administraciones públicas, agricultura y ganadería, residencial y servicios, transporte y movilidad...), vídeos, videojuegos educativos, asesoramiento e información,

actividades (talleres, cursos, exposiciones... ahorro energético, energías renovables, conducción económica...), información sobre subvenciones, listados de empresas instaladoras de energías renovables:

– Ente vasco de la Energía (EVE). 944035600, *eve.es*

– Centro de Recursos Ambientales de Navarra (CRANA). *crana.org*, 948140818

– Instituto de diversificación y ahorro energético (IDAE). *idae.es*, 914564900

• Autoconstrucción de “ingenios renovables”.

– Hay bastantes libros y webs que nos pueden orientar. De todos los cacharros que podemos construir, el panel solar térmico combina una gran utilidad con ser relativamente fácil de hacer. Además, se pueden usar materiales recuperados: una nevera vieja, un cristal, envases pintados de negro mate...

– Hay dos libros que son auténticas joyas para niñas y mayores, ideales para uso educativo. Con diseños sencillos para construir colectores, cocinas, secaderos... solares; aerogeneradores, turbinas... con los que aprovechar energía y aprender sobre física, electricidad, medioambiente... Son *Energía renovable práctica* (de los hermanos Urkia) e *Ingenios solares, manual práctico para la construcción de aparatos sencillos relacionados con la energía solar* (de José Manuel Jiménez). Ambos en editorial Pamiela (Pamplona): 94832 6535, *pamiela.net*

– También puedes informarte en diversas webs: *investigacionludica.com* (energías alternativas), *autosuficiencia.com.ar* (calefacción), *terra.org/html/s/sol/ingenio/index.php*, *solarweb.net/forosolar/showthread.php?t=977*

– Información y cursos para construir un aerogenerador artesanal: Escanda (*escanda.org*)

• Para informarte sobre sistemas (minihidráulicos, eólicos, solares, de biomasa y micro-cogeneración...) y posibilidades existentes (aplicaciones, costes, requisitos legales, uso e instalación...) es recomendable *Energías Limpias. Guía*

*del consumidor*, editado por la Confederación de Consumidores y Usuarios ([cecu.es](http://cecu.es)).

- Guía solar de Greenpeace y numerosos enlaces sobre energías renovables: [archivo.greenpeace.org/GuiaSolar/S-informes.htm](http://archivo.greenpeace.org/GuiaSolar/S-informes.htm)

Más webs: [energiasrenovables.es](http://energiasrenovables.es), [renovae.org](http://renovae.org) (buenos apartados de bibliografía y enlaces), [ciemat.es](http://ciemat.es), [censolar.es](http://censolar.es)

# VIII

## Agüita, agüita

### 1.- IDEAS GENERALES

- El consumo se multiplica. En el mundo se ha triplicado en los últimos 50 años. En la UE consumimos 55.000 litros por persona y año, en Estados Unidos 110.000, en la India, 9.000. El 20% de la población consumimos el 80% del agua potable.

- De lo político... las pérdidas en la red suponen entre el 18 y el 40% del consumo de agua. En Copenhague las pérdidas son sólo del 3%, ya que las empresas tienen que pagar un recargo si superan el 10% de pérdidas.

...a lo personal. Todo es consumo doméstico. La gran mayoría del agua (90%) se gasta en agricultura –riego– e industria. Pero ¿quién compra los tomates y los coches?

Las ideas prácticas de este capítulo se centran en ese 10% de agua que gastamos directamente.

- Para ahorrar agua... reduzcamos nuestro consumo de bienes y servicios, y optemos por los más locales y ecológicos. Cualquier producción, transporte, tratamien-

to de residuos... gasta agua (para producir un litro de gasolina hacen falta 18 de agua).

### **La nueva cultura del agua**

- ¿Falta agua? Respondemos a una demanda en continuo crecimiento incrementando la disponibilidad de agua mediante pantanos, trasvases, etc.

La Nueva Cultura del Agua propone adecuar la demanda a los límites de la oferta natural. Se trata de adaptar el número de población y el tipo de actividad económica desarrollada a los recursos existentes.

- Aunque haya de sobra en tu zona, gastar agua de más supone multiplicar el consumo para construir y mantener en funcionamiento las infraestructuras para obtener, transportar, almacenar y tratar –previa y posteriormente al consumo– las aguas.

Desaladoras, embalses, trasvases, plantas de tratamiento y depuradoras. Son caras y producen impacto ambiental en su entorno (en California se están desmontando presas y devolviendo al río a su curso original). Para desalar se gasta mucha energía, y para tratar y depurar también productos químicos. Depurar genera lodos residuales de difícil gestión y la calidad del agua resultante está lejos de la del agua potable.

- Alternativas. Recuperar ríos y acuíferos contaminados nos daría mucha más agua que trasvases y embalses. Otra opción es desalar agua de mar, aunque consume mucha energía. Se podría reutilizar el agua depurada para usos que requieren poca calidad.

### **El cloro**

Nos sirve para potabilizar el agua, librándola de microbios patógenos. Pero es tóxico (se sospecha que el uso intensivo de piscinas favorece el asma en las niñas por dañar su delicado tejido pulmonar), contaminante y su producción es cara energéticamente. La cantidad que

ingerimos es segura, pero podríamos ahorrarnos buena parte.

- Alternativas a la cloración:

- Las redes públicas de Alemania o Austria no cloran el agua. La ley española permite no clorar el agua cuando haya garantías de la no presencia de bacterias patógenas, pero lo habitual es clorar el agua “por si acaso” para evitar infecciones (que serían infecciones gástricas leves). ¿Peor el remedio o la enfermedad?

- La doble red en los hogares permitiría usar agua clorada sólo para beber y lavarnos (5 y 30% de la que consumimos, respectivamente).

### **Fuentes, pozos y agua de lluvia**

- Fuentes rurales y pozos nos dan agua acabada de manar. Suele venir de acuíferos poco profundos por lo que puede estar expuesta a contaminaciones. Podemos analizarla regularmente para conocer su composición y calidad. No debemos sobreexplotar los pozos.

- De pozos y ríos, bombeo ecológico. Para impulsar agua de abajo a arriba sin gastar energía se puede poner una placa pequeña placa solar en el pozo.

- Para bombeo desde ríos hay arietes hidráulicos, que utilizan la fuerza del agua que cae (más info en [es.wikipedia.org/wiki/Ariete\\_hidr%C3%A1ulico](http://es.wikipedia.org/wiki/Ariete_hidr%C3%A1ulico) y [terra.org/html/s/producto/juego/magatzem/libariete.html](http://terra.org/html/s/producto/juego/magatzem/libariete.html))

- Agua de lluvia. Recogiéndola ahorramos agua y potabilización innecesaria, y podemos usarla tal cual para casi todo y tiene la ventaja de tener menos cal que la del grifo, con lo que ahorraremos jabones, suavizantes... Para beber es buena, pero, por tener pocas sales, conviene añadirle algo de cal, añadiendo cal viva o haciéndola circular sobre piedras calcáreas. Para evitar contaminaciones, se puede guardar en una cisterna seca, fresca y oscura –mejor subterránea y hermética–. Instalan cisternas subterráneas de recogida de lluvias: Ecoaigua 936750533, Ecoinnova Group 902360993, Asepma 972204650, HansGrohe 936803900.

## 2.– EL AGUA QUE BEBEMOS

### **Agua envasada, la peor opción**

– Beneficio privado y despilfarro social. Supone poner el agua –especialmente acuíferos de alta calidad– en manos privadas. Cuatro grandes multinacionales (Danone, Nestlé, Coca Cola y PepsiCo), dominan el mercado mundial, en el que, a golpe de publicidad (¡15% del precio final!), el consumo aumenta un 12% anual.

– Agua a precio de oro. Es mil veces más cara que la del grifo. Y el agua sólo supone el 10% del precio final. Envasado (millón y medio de toneladas de plásticos al año en el mundo, fabricar el envase gasta más agua de la que luego contendrá), transporte (en el Estado español circulan al día unos 560 camiones trailers para transportarla), comercialización y publicidad. Su extracción supone impacto ambiental en zonas de alto valor natural.

– Tipos. El agua mineral natural y el agua de manantial son de origen subterráneo, normalmente de acuíferos profundos –de calidad–. Las aguas preparadas (tratadas para no superar los máximos de sustancias nocivas) pueden ser de origen subterráneo, superficial (agua potable preparada) o provenientes de la red pública (agua de abastecimiento público preparada), en el mercado español: Aquafina y algunas marcas blancas.

### **Alternativas al agua embotellada:**

– Fuera de casa utiliza las fuentes, los grifos de los servicios de bibliotecas, bares... Acostúmbrate a llevar una cantimplora o botellín en el bolso o mochila.

– Puedes pedir un vaso de agua del grifo o que te rellenen tu botellín en cualquier bar o tienda. ¡No te cortes! Con el tiempo lo haremos normal.

– Si tienes un bar y te piden “un agua”, ofrece del grifo, ya ganarás dinero con otras cosas...

– Si consumes o vendes agua embotellada, mejor cercana, de marcas locales, con envase de vidrio –mejor retornable–, y cuanto más grande mejor.

– Sólo en episodios temporales de contaminación del agua podría tener sentido el agua embotellada, y habría alternativas como hervirla o filtrarla.

### **Para mejorar el agua del grifo**

– Dureza del agua. El agua blanda (de lluvia y de tierras ácidas) tiene poca cal. Las aguas de tierras calizas tienen mucha cal, que deja restos en cazuelas y aparatos –se estropean más–, y hace que necesitemos más jabón y que piel, ropa y cabellos queden más ásperos.

Si el agua de tu zona es dura, cuida los grifos. Sécalos después de usarlos. Ayuda dejar un trapito a mano. Límpialos con vinagre. Si la cal está muy incrustada, con agua hirviendo, sal y vinagre a partes iguales.

– Hay aparatos para mejorar el agua. Mejoran su gusto y salubridad al retener cal, cloro y otros contaminantes. Se venden en tiendas grandes de ferretería y bricolaje y en empresas especializadas.

Hay muchos tipos: filtros de carbón activo, antiincrustantes o catalizadores, descalcificadores, vitalizadores, ósmosis inversa, destiladoras... En *Opciones* nº 17 pág. 17 encontrarás información clara y completa sobre las diferentes posibilidades.

Los sistemas colectivos para todo el edificio son más cómodos y ecológicos que los individuales. Infórmate: Agua natural 972874026, Aguapur 935308418, Biohabitat 933040220, Puragua Systems 933257900.

## **3.– CUIDAR, REDUCIR Y REUTILIZAR**

### **Cuidar el agua**

– No tires líquidos tóxicos, aceite, ni nada sólido (restos de comida, colillas, tampones, papel higiénico...) que puedas tirar a la basura por el retrete o fregadero, complica el tratamiento de las aguas. Puede ayudar tener una papelera en el retrete.

– Productos de limpieza e higiene personal: elige los menos contaminantes y úsalos con moderación –aunque sean ecológicos también contaminan–. Evita desatascadores, limpiahornos, lejías.

## **Reducir**

El consumo de agua también depende del tipo de casa. En un piso se consumen 120 litros por persona y día, en un adosado o unifamiliar, 203 (jardín, piscina...).

Sin apenas esfuerzo podemos gastar la mitad, con pocos hábitos sencillos y fácilmente asumibles. Con cambios sustanciales ahorraremos mucho más. Comprueba cuanto gastas y cuánto reduces, puede ser muy gratificante. Puedes dividir los m<sup>3</sup> (1.000 litros) por el número de personas de la casa y los días (la media estatal son 167 litros por persona y día). En *agua-dulce.org* hay programas de cálculo que pueden ayudarte.

## **Recoger y reutilizar**

– Agua de lluvia. Ahorramos, además de agua, potabilización y, por ser un agua muy blanda, jabones, suavizantes y peelas con la cal.

Instala un sistema para recoger la que cae del tejado o pon bidones en el balcón o jardín (déjalos tapados cuando no llueva, el agua se saca fácilmente con regadera o cubo).

– El agua de lavar las verduras, de la ducha, puedes recoger con un cubo, la que se tira mientras no llega caliente.

– También puedes llevar garrafas vacías en el coche si sueles pasar por zonas donde hay fuentes que manan continuamente.

– Aguas grises. Las de la ducha y el lavamanos se pueden recoger (35% de ahorro) para la cisterna, y para limpiar y regar. Hace falta una doble red de cañerías y un sistema de depuración. Piénsatelo si construyes de nuevo o reformas la instalación. El hotel Samba de Lloret de

Mar lo ha hecho y ha pasado de 372 a 196 litros por huésped y día, y ahorra 6.000 € al año.

– Sistema casero. Si tienes espacio y te resulta cómodo, puedes recoger y utilizar como cisterna el agua del lavabo (abriendo el desagüe de abajo y colocando un balde).

– Sistemas de depuración. Hay sistemas naturales con grava, arena, plantas acuáticas que puedes comprar o hacer tú misma... (más info en [laosa.org/revista/6/biocons.htm](http://laosa.org/revista/6/biocons.htm)).

Un pequeño aparato de depuración gasta poca energía y no usa productos químicos. Lo instalan las empresas que hacen recogida de agua de lluvia (183).

## **La piscina**

La piscina. Supone un alto gasto de dinero, agua, energía, cloro... opta por el mar o el río, o al menos por las piscinas públicas o colectivas.

– Si tienes piscina, cúbrela durante el invierno para utilizarla año tras año sin cambiar el agua

– Piscinas naturales. Se pueden hacer piscinas sin necesidad de cloro, maquinaria, renovación constante del agua... Abundante información en [ecohabitar.org/articulos/tecnopropiadas/piscinas.html](http://ecohabitar.org/articulos/tecnopropiadas/piscinas.html)

## **Huerta y jardín**

– Las especies autóctonas y los cultivos de temporada necesitan menos riego (a veces ninguno).

– Evita el césped –es propio de países nórdicos– u opta por variedades resistentes que necesiten menos agua. En verano déjalo más alto para evitar la evaporación. Hay alternativas como prados de herbáceas silvestres y zonas de gravas o triturados de madera o corcho.

– Instala un sistema de riego por exudación o goteo (60% ahorro).

– Riega al anochecer o a primera hora de la mañana y no más de una vez cada tres días (más a menudo las plan-

tas no aprovechan bien al agua y es más fácil que salgan hongos).

– Agrupa las plantas según sus necesidades de agua.

– Haz, en cultivos y alrededor de los troncos de árboles, acolchados de paja o cartón para conservar la humedad.

– Los suelos arcillosos necesitan mucho menos riego que los arenosos.

– No uses la manguera para barrer.

– Insecticida sin químicos. Pulveriza las plantas con agua jabonosa y luego acláralas.

– La xerojardinería es una modalidad de bajo consumo de agua.

### **Más ideas prácticas**

• Para no tirar agua:

– Arregla fugas. Un grifo que gotea gasta hasta 30 litros al día, un váter hasta 500. Podemos mirar si el contador se mueve mientras no usamos agua, si es así es que hay fugas que no vemos. Para quitar la mayoría de los casos sirve cambiar las arandelas de caucho o goma de los grifos o quitar cal acumulada.

– Cierra grifos. No los dejes abiertos mientras no utilizas el agua: al cepillarte los dientes, enjabonar(te), lavarte la cara... Y acostúmbrate a abrirlos al mínimo.

– Ajusta la presión al mínimo (dentro de lo confortable). Si es muy alta, cierra un poco la llave de paso. Hay una general y otras por zonas (búscalas debajo del lavabo, fregadero...).

– Si te vas de vacaciones, cierra la llave de paso.

• Ayudas técnicas. Aunque lo más importante son los hábitos y la lógica, pueden ayudar.

– Si compras nuevos (grifos, cisternas...), que sean de bajo consumo.

– Puedes instalar mecanismos de ahorro en grifos, mangos de ducha, cisternas... Los venden en algunas fe-

reterías y tiendas de sanitarios. Si no los tienen, pídelos; que las tiendas sepan lo que nos interesa. Se amortizan en poco tiempo, pues permiten ahorrar alrededor del 50% del agua. En el nº 17 de la revista *Opcions* (pp. 26 y 27), encontrarás una descripción detallada de las diferentes posibilidades y una lista de empresas que los suministran. Algunas empresas que fabrican en el Estado español: TEHSA ([tehsa.com](http://tehsa.com)), Fominaya 961600651, Grifería Martí [griferiamarti.com](http://griferiamarti.com), Griferías Galindo 936801315, Grupo Roca 933661200.

- Ahorro por partes: dentro de casa los lugares donde más gastamos son, por este orden, cisterna, ducha y lavadora.

Sobre el uso de la lavadora hablamos en el capítulo dedicado a la ropa y sobre la limpieza de platos y espacios en el dedicado al hogar. Del resto hablamos a continuación:

### **Cisterna**

– Si es amarillo, que repose un poquillo... No hace falta tirar de la cadena todas las veces que hagas pis.

– Cagar y mear al aire libre. Disfruta aireando tu culete y ahorrarás agua. Pero mejor en tierra que en muros, ya que acumulan olores.

– Es importante tener un buen sistema, que rentabilizaremos enseguida. Puedes comprar un mecanismo en una tienda de suministros y cambiarlo tú mismo. Contrapesos (para que deje de caer agua al soltar el botón o tirador),<sup>29</sup> doble pulsador (con botón para descargar sólo parte y otro para descarga total), o interruptor de descarga (deja de salir agua si pulsas por segunda vez –cuanto más rápido mejor–). Existe un truco casero que consiste en lo siguiente: si la descarga total es excesiva, sobre todo en cisternas viejas con depósitos muy grandes, introduce una o dos botellas llenas de agua dentro para reducir su

---

<sup>29</sup>. En [terra.org/diario/art01214.html](http://terra.org/diario/art01214.html) encontrarás un gráfico que explica un sistema de gomas para que la cisterna deje de descargar al soltarse el tirador.

capacidad hasta en tres litros. Pero no te pases, porque si luego no arrastra y hay que tirar varias veces es peor.

– Urinario sin agua. Cierra herméticamente la entrada de pises impidiendo que los olores salgan hacia fuera con lo que no hace falta agua que arrastre lejos la orina. Periódicamente hay que sustituir el filtro. *urimat.es*, 977326381.

### **Ducha**

– Estrangulador de caudal casero: desenrosca el mango y pon una arandela delgada de metal de 2, 5 milímetros de diámetro de orificio sobre la goma.

### **Grifos**

Los ahorradores (menos de 9 litros por minuto, puedes hacer la prueba con un cubo) ofrecen la misma presión con menos agua.

– Si compras nuevos, mejor monomando con perlizadores incorporados. Hay grifos monomando cuya posición central es de agua fría, y otros (termoestáticos) en los que puedes programar la temperatura.

– Grifos con temporizador. Pueden ayudar al ahorro, pues no se quedan abiertos, pero son incómodos de usar y no se pueden cerrar si acabas antes (sí girando y tirando hacia arriba pero es difícil y pesado), es difícil abrirlos sólo un poco, si le das para lavarte los dientes se quedan corriendo mientras te cepillas... ¿No será mejor poner grifos normales y confiar en que la gente es capaz de cerrarlos cuando no necesita más, y educar para ello? Si los tienes, regúlalos para que una pulsación dure poco tiempo y tenga poca presión.

- Minimiza los atascos. Pon rejillas en los desagües para recoger pelos, restos de comida...

Prueba a desatascar con medios mecánicos (a mano, con “chupón”, alambre...), y si no funciona prueba con media taza de bicarbonato (o una de sal) y una de vinagre muy caliente. Tapa y déjalo “hervir” un rato y, cuando termine, aclara con agua hirviendo.

## “Lo social”

– Carteles educativos: En los grifos instando al ahorro, en la cisterna enseñando a usar los nuevos sistemas (de doble pulsación etc), en los baños instando a usar la papelera para residuos sólidos...

– Avisa, llama al Ayuntamiento para que repare fugas, aspersores que riegan la acera en vez del césped o que riegan a mediodía...

– Presiona para que se apliquen las ideas que has visto en este apartado y algunas más: control a las empresas (reducción de sustancias químicas, control de vertidos...), eliminación de la limpieza de calles mediante riego, reducción del riego en jardines públicos, más fuentes para beber en calles y plazas y menos decoración con agua (fuentes, etc., pues aunque el agua “circule” siempre se pierde y evapora mucha), más límites (campos de golf, piscinas privadas, agua embotellada...).

### Ejemplos ejemplares:

– La oposición al pantano de Itoitz (Nafarroa) defiende su comarca de intereses especulativos privados y un modelo de desarrollo despilfarrador. Coordinadora de Itoiz: 948226128. Solidari@s con Itoiz: [sositoiz.info](mailto:sositoiz.info)

VVAA. *El embalse de Itoiz, la razón o el poder*. Coagret / Ba-keaz, Bilbao, 1997.

– La Plataforma en Defensa del Ebro lideró la oposición al Plan Hidrológico Nacional y sus trasvases. [ebre.net](http://ebre.net)

– Fundación Nueva Cultura del Agua: 976761572 [www.unizar.es/fnca](http://www.unizar.es/fnca)

– Coordinadora de afectados por grandes embalses y trasvases. 656666091 [coagret.com](http://coagret.com)

• Las campañas a favor del ahorro son efectivas, en verano de 2005 se redujo el consumo doméstico en un billón de litros

– Fundación Ecología y Desarrollo. En Zaragoza ha formado a ciudadanas y profesionales del sector y promovido la tecnología ahorradora. De 1996 a 1999 se redujo el con-

sumo por persona de 106 l/día a 99. En su web *agua-dulce.org* hay montones de ideas para ahorrar agua en ámbitos concretos como la casa, el jardín, oficinas, hospitales, centros deportivos, hoteles, bares, superficies comerciales, centros educativos, industria, centros de autolavado, peluquerías...

– La campaña Catalunya Estalvia Aigua, promovida por Ecologistes en Acció, además de educar, instala mecanismos ahorradores en los domicilios 934294109, *ecologistesenaccio.cat/temes/aigua/aigua.htm*

– Necesitamos leyes que obliguen a instalar en las nuevas edificaciones grifos y cisternas ahorradoras, doble red de cañerías para reutilización de aguas grises, sistemas de recogida de agua de lluvia... El nuevo Código Técnico de la Edificación recoge algunas medidas en este sentido.

### **Tarifas progresivas**

Empiezan a aplicarse en agua y energía, pero deberían extenderse a cualquier tipo de consumo. Tratan de penalizar el consumo excesivo. Si las tarifas cubriesen los costes sociales y ambientales triplicarían las actuales ¿por qué debemos tener acceso a agua subvencionada más allá de un mínimo básico? ¿Es igual de básico cocinar que llenar la bañera o la piscina? ¿Por qué –en el caso del agua– pagamos casi lo mismo gastando mucho y muy poco?

– Ejemplos tímidos. Los hay en bastantes municipios, pero generalmente el precio real sólo aumenta partir de consumos exagerados como 400 litros por persona y día.

– Y ejemplos ejemplares. Mínimos vitales gratuitos (en Flandes –Bélgica 40 litros por persona y día), bonificaciones por consumos mínimos, tarifas progresivas “en serio”, sanciones y cortes de suministro...

En Puigpunyent (Mallorca) se penaliza a quienes consumen por encima del umbral máximo, incluso con cortes de suministro. Hay tarifas progresivas efectivas en los precios (x2 en 2º tramo, x6 en 3º y x18 en 4º). Se pasó de aumentar un 15% al año el consumo a reducirlo un 20%.

En Brasil un plan semejante consiguió resultados parecidos, ¡que se mantuvieron dos años después de finalizar el plan!

- El espacio vital sostenible. Es una propuesta política que pretende garantizar un mínimo (piso de dignidad) para todas las personas y penalizar el consumo insostenible.

En Sudáfrica y diversos países latinoamericanos, algunos movimientos sociales reclaman un piso de dignidad de 50 litros persona y 1 kW por hogar al día.



De *Opciones* 17 pág 5

- Fuente principal del capítulo y más info: *Opciones* nº 17 ([opcions.org/pdf/op17cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op17cast.pdf)).



# IX

## Las basuras son tesoros

- La mejor basura es la que no se produce. Recoger, transportar y tratar la basura (aún de manera ecológica) implica gastar recursos (trabajo, agua, energía y materias primas) y contaminar. Aplica las 3 erres. (103)
- Cada vez producimos más basura. En el Estado español generamos 1,5 kg de basura por habitante y día (¡50 millones de kg. al día!), un 40% más que hace 7 años.
- Siguiendo el rastro. No vemos la mayoría de la basura que generamos. Unas zapatillas de deporte dejan un rastro de residuos en Venezuela, donde se ha extraído el petróleo (materia prima de plásticos y combustible para transporte), fabricación en China, donde se han fabricado, y un largo etc... Los procesos más contaminantes suelen hacerse en países empobrecidos.
- Precio falso. Quien produce y consume muchos residuos sólo paga en parte su tratamiento. Mediante el gasto público, subvencionamos entre todas la fabricación de residuos.

## **Métodos de tratamiento de residuos. De peor a mejor**

- Residuos tóxicos, ¡al Sur! Según Greenpeace, entre 1986 y 1988 el Norte ha enviado al Sur tres millones de toneladas de residuos tóxicos. En Estados Unidos el coste de almacenaje de estos residuos estaría entre 250 y 3.000 dólares por tonelada. En Brasil, Corea del Sur, o Sudáfrica cuesta entre 5 y 50 dólares, transporte incluido.

- La incineración consiste en quemar la basura para “deshacernos” de ella (la repartimos por el aire) y obtener energía (es un buen negocio para algunas). Genera cenizas contaminantes, que necesitan depósitos especiales y emite gases tóxicos (metales pesados, organoclorados, dioxinas y furanos, CO<sub>2</sub>). La pintan de verde cuando le llaman “valorización energética”.

- Los vertederos son gigantes depósitos de basura triturada y compactada que al pudrirse genera malos olores, gases y líquidos (lixiviados) que contaminan aire y suelos (y acuíferos). No hay espacio para guardar tanta basura como generamos.

- El tratamiento o depuración biológica sirve para descontaminar residuos tóxicos y es una buena alternativa a las actuales (quema y depósito en contenedores herméticos). Consiste en piscinas con microbios que se comen los residuos, descontaminándolos (si no contienen tóxicos la masa de microbios se puede usar como fertilizante).

- Reciclar es crear nuevas materias primas a partir de los residuos. Requiere una recogida selectiva y buena separación y limpieza de los distintos materiales, que se dificulta si no se hace en origen. Necesita bastante agua, energía, trabajo y materias primas. Y emite residuos tóxicos (por ejemplo, al fundir plásticos o aluminio). Pero es mucho mejor que usar materias primas vírgenes e incinerar o verter. Por ejemplo, por cada tonelada de chatarra reciclada ahorramos una y media de hierro, y el 70% de la energía y el 40% del agua que se necesita en su producción.

Reciclamos poco, pero cada vez más. En 2003 se reciclaron el 20% de los residuos, pero a finales de los 90 era sólo el 4% (Estado español).

### La práctica

- Intenta separar bien. Pero sin pedirte imposibles, pues muchos productos no están diseñados para ello.
- Compacta al máximo las basuras. Reduce el volumen de aire de tu bolsa y reducirás el número de camiones que circulan transportando basuras. Comprime al máximo las bolsas y aplasta bien botellas y envases de plástico, pliega briks y cajas de cartón (rómpe las si hace falta), tira el papel estirado (no hagas bolas). En cambio, un envase de vidrio entero posibilita su recuperación para lavar y reutilizar, aunque esto a día de hoy se hace en muy pocos sitios.
- La bolsa. Reutiliza las bolsas de la compra. Si vas a la compra con tu bolsa, puedes reutilizar las de conocidas que de todas formas cogen muchas y las tiran porque se les acumulan. Si compras opta por las de bioplásticos.

#### Una bolsa de basura<sup>30</sup>

Material	% en peso	% en volumen
Materia Organica	55%	16,2%
Papel	12%	27,7%
Plásticos	8 %	35,3%
Vidrio	6%	2,3%
Materiales mixtos	4%	7,1 %
Maderas	1%	1,3%
Metales	3%	2,9%
Textiles	3%	2,9%
Especiales	1 %	0,3%
Minerales	4%	0,6%

30. Fuente: Cepa Projecte Residu mínim.

### **Contenedor verde:**

Es el “general” o de “materia orgánica y resto”. A él suele ir todo lo que se quema o se vierte. Y estamos quemando tesoros.

La materia orgánica supone el 50% del peso de las basuras domésticas.

– Es comida: para ganado –o mascotas–, que nos devolverá la inversión en forma de abono (estiércol) y leche, huevos, carne, pieles... Hay animales como cerdos o gallinas que se comen prácticamente cualquier resto alimentario. Y nos ahorramos producir y comprar alimentos para ellos.

– Es abono ecológico (compost): la materia orgánica se degrada hasta convertirse en tierra riquísima en nutrientes, alternativa a los fertilizantes químicos y a la turba (mineral finito que importamos) usados en jardinería y agricultura. Puedes hacerlo tú misma, incluso en un piso (225).

– Entre conocidas: quizás no tengas animales, ni huerto o jardín, pero sí a alguien cerca que quiera aprovechar tu materia orgánica.

– En la naturaleza: puedes dejar tus residuos orgánicos alimentando a la tierra, pero evita olores, impacto visual (puedes meterla en una mata o un sitio discreto).

En algunos municipios –los menos– se composta. La fermentación sin oxígeno genera biogás (metano y otros), que puede aprovecharse como combustible o quemarse directamente en la planta para producir electricidad. Es importante que no haya otro tipo de residuos en el contenedor, para que salga un compost de buena calidad. Si por mala separación en origen (va algún plástico, alguna pila...) no sirve para agricultura, se puede utilizar en jardinería o recuperación de suelos incendiados, minas y canteras...

### **Contenedor azul:**

Papel y cartón. Mojado sirve. Quítale plásticos, grasas, celo... No sirven plastificados, adhesivos, encerados, de fax y autocopiativos.

**Contenedor amarillo:**

Plásticos (poliexpan incluido), metales y tetra briks.

Si eres capaz de juntar mucho metal puedes venderlo a una chatarrería.

**Iglú verde:**

Vidrio de botes y botellas. El de puertas, ventanas y espejos no se puede mezclar pero también se recicla, puedes llevarlo a un punto limpio.

– Pégale un enjuague en casa para que no apeste en la calle. Pero no te mates, lo lavan en la planta de reciclaje.

– Separa lo mejor que puedas tapas, plásticos...

**Residuos especiales:**

Hay residuos que por su toxicidad necesitan un tratamiento especial pero su escaso o gran volumen impide que haya un contenedor en cada calle. No los mezcles para evitar que lleguen al medio o impidan el reciclaje de otros materiales.

• Dónde dejarlos. En puntos limpios (“puntos verdes”, “garbi gune”... busca el más cercano a ti en *puntolim pio.info, ocu.org*).

En unidades móviles que pasan por los barrios para facilitar la entrega (pregunta el horario o solicita el servicio a tu Ayuntamiento).

• Cuáles son (entre paréntesis indicamos otros puntos de recogida habituales para productos concretos):

– Pilas (tiendas, centros cívicos).

– Baterías de coche o de aparatos eléctricos (tiendas).

– Tinta (toners, cartuchos de impresora, rotuladores...).

– Fotografías y material fotográfico.

– Pinturas sintéticas, colas, barnices... y agua de remojar los utensilios, productos de limpieza, pesticidas, aerosoles, esprais, ambientadores...

– Aceites de coche, líquidos refrigerantes (talleres).

- Aceites comestibles.
- Madera tratada o grandes muebles (recogida a domicilio de residuos voluminosos).
- Medicinas y radiografías (farmacias y centros de salud, *sigre.es*).
- Gafas (en ópticas, para donar a países del Sur).
- Bombillas fluorescentes (especialmente “de bajo consumo” compactas y tubos), que contienen gases tóxicos (puntos de venta).
- Electrodomésticos y material eléctrico, electrónico e informático: neveras, cables, batidoras, cintas de vídeo y música, tarjetas con chip o banda magnética (de crédito, de bus o metro...), cedés (*cederika.com*), teléfonos (*traga movil.com*)... (recogida a domicilio de residuos voluminosos y puntos de venta).
- Desechos de poda y jardinería.
- Escombros y residuos de construcción y demolición.
- Textiles: ropa usada y residuos (contenedores en calles, centros cívicos, parroquias).
- Mercurio: en termómetros (clínicas dentales).
- Neumáticos, caucho y gomas.

### **Ejemplos institucionales a seguir**

- “Residuo mínimo” nació en 1992, cuando el grupo ecologista CEPA llegó a convenios con diversos Ayuntamientos de Barcelona (Molins de Rei, Torrelles de Llobregat, Castellbisbal, San Cugat del Vallès y El Papiol) y con el gobierno autonómico. Se basa en el compostaje de la materia orgánica y en la recogida selectiva. Se recoge pan seco que un agricultor da a sus gallinas, los materiales reciclables se venden a empresas recuperadoras...

Una clave para el éxito ha sido la educación ciudadana: reuniones por barrios, visitas puerta por puerta, un teléfono de consulta, visitas a escuelas, regalo de cubos para recogida selectiva y de bolsas de basura compostables. La participación subió del 20% de 1994 al 98% en 1997. La proporción de residuos en contenedores equivocados es inferior al 2%. [pangea.org/cepa/es/residuos.html](http://pangea.org/cepa/es/residuos.html)

- Compostamos menos del 5% de los residuos orgánicos generados en el Estado español. Son ejemplos a seguir por haber puesto en marcha planes de compostaje de materia orgánica mancomunidades de municipios de Montejurra (Tierra Estella, Navarra), A Coruña y Donostia.
- Iniciativas municipales como ir bar por bar o tienda por tienda recogiendo aceite usado, vidrio, cartón... animan y facilitan la recogida selectiva.
- En Dinamarca está prohibido el uso de envases no retornables para refrescos, cervezas, etc. Por los retornables se paga un sobreprecio (aproximadamente 25 céntimos) que se recupera al devolverlo a la tienda.
- En Alemania también pasa lo del sobreprecio, que incentiva la recogida selectiva. Cada empresa está obligada a reciclar sus envases.

### **Recuperando (regalos en la basura):**

- Entre la basura podemos encontrar infinidad de objetos útiles aunque, a veces, un concepto pijo y paranoico de la higiene nos impide coger esas cosas que están en perfecto estado. Muebles, electrodomésticos, toneladas de comida...

- Para deshacernos de cosas: dárselas a conocidas, llevarlas a un mercadillo de trueque o a una tienda gratis (435), o a una tienda de segunda mano. Si hacemos esto, fortalecemos el mercado de segunda mano y será más fácil que cuando necesitemos algo lo encontremos allí.

Otra alternativa, aunque menos segura, es dejar el objeto en la calle. Puedes pegarle una nota que anime a cogerlo ("funciona", por ejemplo, si es una estufa). Déjalo lejos del contenedor y al abrigo de la intemperie.

### **Empresas recuperadoras y segunda mano**

#### **Las empresas recuperadoras**

- Recogen electrodomésticos, muebles, ropa, libros, discos, informática, menaje... (a veces a domicilio) y los venden en tiendas y rastros de segunda mano.

- Recuperan piezas y venden repuestos que muchas veces han dejado de fabricarse (una cerradura, una bandeja de frigorífico, una tulipa de lámpara...).
- Separan y reciclan lo que no tiene más uso.
- Algunos tienen convenios con ayuntamientos y gestionan servicios municipales.
- En este sector hay muchas empresas de economía social y de inserción.

Traperos de Emaús. Más de 400 grupos en 39 países. En la Comunidad Autónoma Vasca ([emausnet.com](http://emausnet.com), [emaus.com](http://emaus.com)), Navarra ([emaus.net](http://emaus.net), 948303888), Andalucía, Asturias, Madrid, Cataluña, Murcia...

Rezikleta (Bizkaia) es una cooperativa que se dedica a la recogida y recuperación de residuos, la distribución de productos ecológicos (papelería, vajilla reutilizable) y la educación ambiental. Ha dado a luz a iniciativas como Ekorrropa (316) y Ekorrepara (123). 944523374, [rezikleta.com](http://rezikleta.com)

Engrunes (Catalunya y País Valenciá) 902360387, [engrunes.org](http://engrunes.org).

AERESS (Asociación Española de Recuperadores de Economía Social y Solidaria). Organizan anualmente los encuentros de "Amantes de la Basura". [aeress.org](http://aeress.org)

AIRES (Asociación Intersectorial de Recuperadores y Empresas Sociales de Cataluña), [airescat.net](http://airescat.net)

Puedes encontrar un listado más amplio a nivel de Estado español en *Opcions* nº 9 pág. 23 ([opcions.org/pdf/op9cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op9cast.pdf)).

- Botellas de vidrio. Hay empresas que las recogen y venden a plantas de lavado. Se pagan a 7 cts/kg. (3 la botella de vino y 6 la de cava, que pesa el doble), el calcín (chatarra de vidrio) se paga a 2 cts/kg.

### **Segunda mano:**

- Rastros callejeros y tiendas suelen pagar por los objetos que recogen (al contado o si se venden, según tiendas).
- Revistas de anuncios (Segundamano, Anuntis...) y webs de compra-venta ([subastas.segundamano.es](http://subastas.segundamano.es)).
- Hay cadenas de tiendas como Cash Converters cuyo fin es más el beneficio económico que el social y medio-

ambiental, y eso se nota en muchas de sus prácticas, pero que al fin y al cabo realizan una labor valiosa.

- Hay más casos “a estudiar”:

- Asociaciones de deshabituación de drogodependencias como Reto o Remar realizan una buena labor de recuperación, pero se nutren del trabajo gratuito de las adictas y aprovechan su debilidad para adoctrinarlas (lectura de la biblia –no se permiten otras lecturas–, canto diario de salmos...) y reciclarlas hacia “la fe”.

- La empresa Humana tiene contenedores de ropa en diversos países y promete destinar los beneficios de la venta a proyectos de cooperación. Ha sido denunciada por fines comerciales (vendiendo ropa en el Sur por debajo del precio de mercado perjudicando economías locales). La UE dejó de darle subvenciones, diversas ciudades han prohibido los contenedores en sus calles...

### **Colabora con quien reivindique:**

- Una ley de envases que fomente en serio la reducción y la reutilización y la sustitución de materiales tóxicos por otros más limpios.

- Compostaje de la materia orgánica y reciclaje de los materiales que lo permitan.

- Para limpiar la ciudad... No al riego de calles y a la maquinaria innecesaria –echa humo, hace ruido y gasta energía–. Sin pijismos como cortar la hierba de los montes, hacerlo demasiado frecuentemente con la hierba de los parques, aspirar las hojas de los árboles...

- Más educación y multas (quien contamina paga) para mantener limpias las calles.

- Más información sobre basuras y reciclaje: *ecologista senaccion.org* (residuos), *basurama.org*, *redcicla.com*



# X

## Comer, un gran placer

### **1.- DOS MANERAS DE ENTENDER LA PRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN DE ALIMENTOS**

#### **1.1.- LA INDUSTRIA ALIMENTARIA**

##### **Cómo funciona y algunas de sus consecuencias**

###### **Agricultura intensiva**

La Revolución Verde es el proceso de industrialización de la agricultura en busca de rendimiento “intensivo” (gran producción con poco terreno). Invernaderos, maquinaria, fertilizantes y pesticidas sintéticos etc. Son sus herramientas.

Como consecuencia de la aplicación de este sistema el 20% de las aguas subterráneas de Europa están contaminadas por nitratos.

El 5% de las frutas y verduras comercializadas en la UE superan los límites máximos de residuos químicos y otro 40% tienen residuos en proporciones menores. Entre los trabajadores de los invernaderos de El Ejido hay ma-

yor tasa de problemas de fertilidad. Hay residuos de pesticida en la grasa corporal del 100% de la población.

La agricultura industrial española gasta 1,25 calorías para obtener 1 caloría de alimento. La estadounidense 10. La tradicional castellana producía 20 calorías por cada caloría gastada. Esto sin contar transporte, envases, cámaras frigoríficas, publicidad, paliar la contaminación...

Además, con este tipo de producción los gastos se multiplican: invernaderos –algunos hasta con calefacción–, semillas compradas, maquinaria, gasóleo, cámaras frigoríficas, envases, agroquímicos, abuso del riego (se plantan variedades húmedas como maíz en zonas secas, o se riegan cultivos de secano como vid y olivo), conservantes, ceras...

### **Cultivo hidropónico, ver para creer**

Te lo crearás o no, pero parte de las verduras que comemos han crecido sin tierra, sobre un substrato sintético (“bolitas de plástico”) y abonadas con suero. El colmo de la “petrodependencia”.

### **Ganadería intensiva**

Muchos animales en poco terreno. Las gallinas como ejemplo: cientos o miles en grandes naves con montones de filas de jaulas enanas apiladas unas sobre otras, sin luz natural ni aire libre, con luz artificial algunas horas nocturnas para aumentar la producción, alimentadas con piensos, inseminadas artificialmente... Las malas condiciones de vida obligan a abusar de medicamentos y a cortarles el pico para que no se agreden.

En la UE, el 50% de los antibióticos los toman los animales, y de éstos, un tercio se dan con el pienso de forma preventiva.

### **¿Pesca sostenible?**

El 75% de los caladeros del planeta están plenamente explotados, sobreexplotados o agotados. La tercera parte de lo capturado (a menudo pescado de alto valor nutritivo) se devuelve muerto al mar por su escaso valor comer-

cial (en pesca de arrastre, por ejemplo en la de gamba y langostino, esta proporción puede llegar al 90%). Técnicas pesqueras como el arrastre destrozan los suelos marinos llevándose rocas, algas, invertebrados...

### **Piscifactorías, ganadería intensiva de peces**

Las piscifactorías (15% del pescado comercializado en 2001) son ganadería intensiva de peces. Su impacto ambiental es alto, tanto por su ubicación en mares, ríos... como por su modo de producción (muchos animales en poco espacio, alimentación con piensos -3-4 kilos de harina de pescado para engordar 1 kilo un salmón-, abuso de medicamentos y colorantes...).

### **Calidad, imagen y variedad**

Compramos alimentos menos sanos y sabrosos, pero a cambio no hay que esperar a la temporada, ganamos en comodidad (frutos grandes, limpios y envasados, precocinados, sin pepitas), imagen (más brillo, menos manchas...), en "salud" (fibra, calcio, omega 3... añadidos)...

¿Variedad? Hace unas décadas, en cada región encontrábamos unas cuantas variedades de manzanas (en el Estado español hay 1.550 catalogadas), ahora menos de diez (Golden, Reineta, Fuji, Red chief, Granny smith y poco más) están en casi todos los campos y tiendas, de Irún a Cádiz, de enero a diciembre. Razas ganaderas y cultivos que se adaptan mejor al clima y terreno local (y necesitan menos agua, pesticidas) desaparecen por su "menor productividad".

### **El campo se vacía**

Las leyes del mercado y las subvenciones públicas benefician a las grandes explotaciones. Se han multiplicado los gastos (maquinaria, semillas, agroquímicos...), pero no lo que las agricultoras cobran por sus productos.

En el Estado español, un millón de explotaciones familiares han desaparecido desde la entrada en la UE. En los cuarenta, el 70% de la población vivía de la agricultura,

hoy sólo lo hace el 7%. En ganadería de leche, han desaparecido el 73% de las explotaciones en 12 años (Estado español importa leche de Portugal, Estado francés y Estados Unidos –ésta en polvo– para elaborar quesos).

En Euskal Herria, cada día hay una agricultora menos... En Araba se ha pasado de 10.000 hectáreas de patata sembrada a principios de los noventa a 2000 en 2006. En 2001 se importaron de Sudáfrica, China y Perú 50 millones de kilos de espárrago para sustituir a los de Navarra. El hueco dejado por estos cultivos lo ocupan producciones más grandes e industrializadas. Y eucaliptos, pinos, chalés adosados...

### **Se llenan las ciudades**

En el mundo, desde 2005, por primera vez en la historia, vive más gente en las ciudades. Pueblos, saberes, culturas y formas de vida desaparecen bajo el rodillo urbanizador.

Sobre emigración del campo a la ciudad, es muy interesante el artículo “Soja, chalets y mala leche”. En *Opcions* nº16, pág. 28 ([opcions.org/pdf/op16cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op16cast.pdf)).

### **Las multinacionales se forran**

Venden la casi totalidad de las semillas, agroquímicos, piensos, medicamentos, semen... y luego compran, distribuyen y venden la mayoría de los alimentos. Imponen a agricultoras qué y cuanto producir, precios de compra...

Si las agricultoras a menudo cobran lo mismo que hace 10 o 20 años y si nosotras pagamos mucho más ¿quién se lleva la diferencia? Los supermercados cobran los productos a una media del 403% del precio al que los compran.

Siete empresas (Carrefour-Dia-Champion-Plus, Mercadona, Eroski, Auchan-Alcampo-Sabeco, El Corte Inglés, Carrefour y Lidl) venden el 75,5% de los alimentos en el Estado español (el doble que hace 10 años). Es clarificador el informe de COAG: “Quién se queda con lo que tú pagas”, en [laortiga.com](http://laortiga.com) (documentos, consumo responsable).

## **El mercado de la sinrazón**

Gran Bretaña importa anualmente 61.000 toneladas de carne de pollo de Holanda, a la vez que exporta 33.000 toneladas de carne de pollo a... Holanda. El 30% del transporte de mercancías se emplea en transportar alimentos.

## **El caso de las semillas. De la autogestión a la dependencia de la agroindustria**

Tradicionalmente, las campesinas han cruzado variedades locales para conseguir especies más productivas y mejor adaptadas al medio. De una cosecha se recogía semilla para la siguiente.

Hoy lo normal es comprar semillas de variedades “híbridas”, muy productivas y estandarizadas (forma, tamaño), y que se adaptan bien a la mecanización. Algunas son estériles (producen semillas no replantables), otras veces el contrato obliga al agricultor a no replantar...

## **Semillas transgénicas**

Los transgénicos o Organismos Modificados Genéticamente (OGM) han sido creados modificando sus genes o cruzando especies diferentes, naturalmente inmezzclables. Una de cada ocho semillas cultivadas en el mundo ya es transgénica (en el Estado español hay 75.000 hectáreas cultivadas de maíz transgénico). La principal virtud de más de la mitad de las variedades creadas (las más vendidas), es resistir mejor los herbicidas –en concreto el de la marca de la misma empresa que vende la semilla– para poder echar más (más del doble) y así combatir “mejor” las plagas. Otros usos más “solidarios” han recibido más publicidad pero no acaban de cuajar ¿Será porque el mercado está en manos de cuatro poderosísimas multinacionales? ¿Por qué muchos gobiernos autorizan su cultivo pese a no haberse demostrado su inocuidad y al masivo rechazo de la opinión pública?

## **Semillas invasoras**

Las semillas industriales (sean híbridas o transgénicas) tienden a contaminar cultivos cercanos (y no tan cer-

canos, pues viento y pájaros difunden su polen) y a hacerse hegemónicas amenazando a la biodiversidad. Variedades transgénicas han contaminado en Navarra, Aragón y Cataluña cultivos ecológicos, y las productoras no reciben indemnización ni pueden vender la cosecha como ecológica. Podemos afirmar que las semillas industriales invaden los cultivos... y nuestros platos.

– Más info sobre transgénicos en [greenpeace.org/espana/campaigns/transgenicos](http://greenpeace.org/espana/campaigns/transgenicos)

- Sobre el modelo alimentario industrial: “Globalización de la agricultura y la alimentación en la economía mundial. Un análisis crítico”. En [laortiga.com](http://laortiga.com) (documentos, consumo responsable).

## **Más patrañas y abusos de la industria alimentaria**

### **Grasas “vegetales” sin identificar**

Están en muchos productos procesados. Además, en bares y restaurantes, cada vez más, se usan grandes latas de mezcla de aceites vegetales para fritura, en las que no se indica qué tipo de aceites contienen ni de dónde vienen, ni su valor nutricional.

Suelen ocultar grasas de palma y coco que, aunque son de lo menos saludable (muy saturadas), son las más baratas. Si no especifica cuáles son, ponte en lo peor.

Hay engaño, porque mucha gente identifica vegetal con sano. A veces incluso los productos anuncian 0% de colesterol (aunque no lo contienen, las grasas saturadas hacen subir muchísimo el colesterol malo en sangre).

Llegan hasta límites vergonzosos. Hay productos que anuncian “¡con aceite de oliva!” en letras grandes. En los ingredientes encontramos grasa vegetal (no dice cuánta) y luego aceite de oliva (5%). Si en la información nutricional vemos que hay 30 gramos de grasa por cada 100 de producto, pues ¡25 de vegetal y 5 de oliva!

Además de ser materias primas traídas de lejos (mientras exportamos sanísimo aceite de oliva), la plantación de palmeras provoca deforestación de selvas (la mitad de

la selva indonesia ha desaparecido para dejar paso a plantaciones de palmeras), desplazamiento de comunidades...

### **Funcionales y supersuplementos**

– Alimentos funcionales. Incorporan nutrientes sintéticos o procedentes de otros alimentos. Casi todos los alimentos comunes están llenos (llenísimos) de fibra, antioxidantes y sustancias protectoras. Y suele ser más barato y eficaz –y siempre es más ecológico– tomar el original. Por ejemplo, mejor aceite de oliva y nueces a diario, y sardinas de vez en cuando, que leche omega-3.

Y no tan funcionales. Los alimentos con fitoesteroles bajan el colesterol malo pero tienen demasiados ácidos grasos omega-6, que “oxidan” el organismo por lo que, como pasa con los aceites de semillas (girasol, maíz, etc.), no conviene consumirlos a menudo.

– Los alimentos probióticos y prebióticos favorecen en el intestino la creación de una flora bacteriana benéfica. Los primeros por su riqueza en bacterias vivas, y los segundos por contener hidratos de carbono que alimentan a las bacterias intestinales. Alimentos baratos que se pueden hacer en casa como cualquier yogur, el choucroute –col fermentada–, y el kéfir de agua (278) también son ricos en bacterias. Tienen efecto prebiótico alimentos tan comunes como la cebolla, el ajo, la remolacha, el tomate, la alcachofa, el espárrago, el plátano, la cebada...

– Suplementos. No debemos tomarlos por nuestra cuenta. Si comemos bien no los necesitamos, y si no, los suplementos no van a compensar los efectos de una dieta insana. A veces hay riesgos de toxicidad: suplementos de vitamina E aumentan el riesgo de ictus hemorrágico, de vitamina A son tóxicos para hígado y feto, dosis de vitamina C superiores a un gramo pueden producir piedras en el riñón...

### **Aditivos alimentarios**

Hay aditivos naturales: el ácido acético del vinagre y el ácido cítrico del limón son conservantes, el azafrán es

un colorante, el pimentón un saborizante, la pectina de la manzana un espesante, el azúcar un edulcorante... En dosis bajas son tolerables y algunos incluso muy saludables por ser ricos en sustancias protectoras. Hoy en día, la industria utiliza casi 4.000 aditivos, se identifican por una E seguida de 3 cifras. La mayoría son de origen sintético. Algunos no presentan ningún riesgo para la salud (vitamina c –E300–, ácido cítrico –E330–). Otros pueden causar problemas como irritaciones gástricas y están prohibidas en alimentos de bebés y niños (galatos E310 a 312), problemas hepáticos (BHA E320, BHT E321). En otros casos se duda de su salubridad (glutamatos –E620 a 625). La mayoría son prescindibles y su uso responde a motivos estéticos o comerciales a intereses de la industria. Cuantos menos, mejor.

### **¡Transgénicos (209) en mi plato!**

Las etiquetas son claras. Si un alimento es transgénico o contiene ingredientes transgénicos, debe avisarlo en su etiquetado, pondrá, por ejemplo: “leche de soja modificada genéticamente”.

No son transgénicos si pone “almidón de maíz modificado”, se refiere a una modificación química.

El problema son las excepciones.

– Si el ingrediente no supera el 0,9% del peso total del producto, no tiene porqué indicarse que es transgénico. Y el 60% de los alimentos procesados usan como aditivos derivados de soja y maíz (2/3 partes de la soja que llega al Estado español y buena parte del maíz son transgénicos).

– Los animales alimentados con piensos transgénicos (la mayoría) nos dan carne, huevos, lácteos... que no están obligados a etiquetarse como “animal alimentado con transgénicos”. La mayoría de los piensos convencionales contienen soja y maíz transgénico.

### **Falsos bio**

El derecho comunitario europeo rechaza desde 1991 el uso del término bio en productos no procedentes de la

agricultura ecológica. Hasta que en 2005, el Tribunal de Justicia de la UE prohibió el mal uso de los términos bio y biológico, la industria alimentaria ha confundido durante años al consumidor contraviniendo el derecho comunitario.

### **Una clave práctica para poder relajarnos ante tanta “amenaza”**

Más que emparanoiarnos y andar con una guía de transgénicos y otra de aditivos revisando cada alimento que compramos, la alternativa cotidiana es más sencilla: dejar los productos procesados para las excepciones y preferir lo fresco y de temporada.

Los productos ecológicos garantizan la ausencia de transgénicos y de aditivos dudosos. En soja y maíz (y derivados), y en productos animales (carne, huevos, leche) son la única garantía para evitar los transgénicos.

Al comprar productos procesados, leamos la letra pequeña... así podremos saber que, por ejemplo, un pastelito Bimbo tiene azúcar y grasa vegetal como ingredientes básicos, y más de 10 aditivos diferentes.

### **Comida e injusticia global: se produce mucho, se reparte mal**

En el mundo hay tantos hambrientos como gordos. Los hambrientos comen basura en los basureros, los gordos comen basura en el Mc Donald's.

*Eduardo Galeano*

- Producimos comida suficiente para alimentar (según datos de la FAO, Organización para la Alimentación y la Agricultura de la ONU) a los 6.000 millones de habitantes del planeta, e incluso al doble. Pero, sin embargo, en el mundo 800 millones de personas desnutridas.

- Se tira comida (entre el 10 y el 40% de la producida) porque se produce demasiada y venderla haría bajar los precios, o se produce sólo para cobrar una subvención, o al precio que la pagan cuesta más recogerla, o tiene manchas o es más grande o pequeña del tamaño “estándar” y no

puede salir al mercado, o una vez en las tiendas está muy madura o a punto de caducar y ya “no se puede” vender.

- Se la damos a mascotas. Con el dinero que en Europa y Estados Unidos nos gastamos en alimentos para mascotas se podrían cubrir las necesidades de salud básica y nutrición en el mundo empobrecido.

### **Mucha carne para unas pocas, graves consecuencias para todas**

- El ganado, sumidero de recursos. El 80% de las tierras cultivables se dedican a alimentos para ganado (y el 70% del maíz, el 50% del trigo y el 95% de la soja).

Un animal se come entre 3 y 7 kilos (o entre 10-16 kilos según otras estimaciones) de cereales y otras plantas para darnos un kilo de carne. Producir carne (y, en menor medida, lácteos y huevos) supone, comparado con una alimentación equivalentemente nutritiva basada en vegetales, más trabajo, 10 veces más agua, 20 veces más terreno y 40 veces más energía (la diferencia en consumo energético entre una dieta vegetariana y rica en carne equivale a 10.000 kilómetros conducidos al año, 30 kilómetros cada hamburguesa).

Con el grano que se come el ganado en Estados Unidos se podría resolver el problemas de la malnutrición en el mundo.

- La ganadería, fuente de contaminación. No sólo porque “necesita” transporte intercontinental de pienso. Mucho ganado en poco terreno genera además grandes concentraciones de orines y estiércoles (en el Estado español 92 millones de toneladas al año, 6 veces más que los residuos urbanos) que tierra y aguas no pueden absorber. En Catalunya hay unos 10 millones de cerdos, por los que 26 de sus 41 comarcas tenían en 2002 problemas de contaminación de aguas. Además, la ganadería es la principal emisora de metano, un gas que contribuye al cambio climático.

## El agua que hace falta para nutrirnos

Alimento	Litros necesarios	
	... para conseguir 10 gramos de proteínas	... para aportar 500 calorías
Patatas .....	67	89
Cebollas.....	118	221
Legumbres .....	132	421
Trigo.....	135	219
Arroz.....	204	251
Huevos.....	244	963
Leche .....	250	758
Aves .....	303	1.515
Cerdo .....	476	1.225
Ternera .....	1.000	4.902

Fuente: World id watch Institute: *El estado del mundo* 2004, Ed. Icaria 2004.  
De *Opciones* 17 pág. 22

- Dependencia y abuso. El Estado español importa unos 6 millones de toneladas de soja al año. El 92% se dedica a piensos para el ganado (el resto a aditivos para alimentos y a alimentos de soja). Si Catalunya tuviera que producir toda la que consume su ganado, los cultivos ocuparían la mitad de su superficie.

En países con problemas de hambre como Brasil, el 23% de las tierras de cultivo (50% en Paraguay) se destinan a soja para la exportación para piensos. En 1984 En Etiopía morían de hambre cada día miles de personas mientras se exportaban a Europa toneladas de semillas de linaza, algodón y colza para el ganado. El excesivo consumo de carne ayuda a morir, de hambre en el Sur y de aterosclerosis en el Norte.

- ¿La soja es sana? Para conseguir terreno para cultivar soja a menudo se deforestan bosques y selvas. A la soja le debemos el 47% de la deforestación amazónica, y el 60% de las emisiones brasileñas de gases de efecto invernadero (se deforesta a base de incendios). Fumigacio-

nes sobre zonas habitadas, comunidades desplazadas, mano dura contra quien se opone a la expansión de la soja (asesinatos, torturas...).

La soja transgénica Roundup de Monsanto ya ocupa el 45% de la superficie agrícola argentina. Con mucho pesticida, maquinaria... 2 trabajadoras se encargan de 500 Ha. La multinacional se forra. La gente emigra del campo a la ciudad a sobrevivir en villas-miseria, comiendo la "soja solidaria" que regalan los exportadores en los comedores populares

A los lujos del Primer Mundo (café, cacao, azúcar de caña, tabaco), que ocupan las mejores tierras del Tercero, podríamos aplicar el mismo análisis que a la ganadería industrial.

## **1.2.– OTRO CAMPO ES POSIBLE. DE LA TRADICIÓN A LA AGROECOLOGÍA Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA**

### **El campo de antes**

Aunque fuese porque no había otras posibilidades, producía de manera ecológica tal y como podemos deducir de los siguientes puntos.

– Diverso y local. Cultivos, frutales y ganado diverso cubrían muchas de las necesidades de la casa. Los excedentes se vendían (sin intermediarias o con pocas) en mercados cercanos aportando algo de dinero.

– Poca carne, huevos y lácteos. Su consumo se valoraba como se merece, al tenerse conciencia directa del trabajo y los recursos que cuesta producirlos.

– Ganadería muy extensiva. A más pasto, menos trabajo (segar hierba, cultivar maíz...).

– Sistemas mixtos agro-ganaderos. El campo y el ganado se alimentaban mutuamente. Los animales daban estiércol y purines para la tierra, y alimentos y pieles para las personas. Para los animales, restos de comida de

casa, pastos, forrajes y cereales autocultivados, y paja de mala calidad y matorral de limpias (para sus “camas”).

Hoy, con este patrimonio tradicional muy deteriorado, nuevos movimientos intentan recuperar maneras sostenibles de producir y vender comida.

## **Producción ecológica. Aportaciones y límites**

### **Producción integrada**

Garantiza unos ciertos límites, por ejemplo, en el uso de plaguicidas. Sin embargo, está mucho más cerca de la producción convencional que de la ecológica.

### **Agricultura y ganadería ecológica**

También llamada biológica u orgánica, se desarrolla a partir de los años sesenta como respuesta a los excesos de la agricultura industrial. Combina la formación científica con el saber tradicional para producir alimentos sanos y de calidad, respetando el medio ambiente y el bienestar animal.

Además de no contener residuos de agroquímicos y medicamentos, los alimentos ecológicos saben mejor. Por ejemplo, las frutas y verduras producidas tienen de promedio un 15% menos de agua (más sabor y nutrientes).

Se trata de un tipo de ganadería y agricultura menos productivo pero más eficiente. Un estudio danés reveló que la agricultura industrial es más productiva (produce 1.500 coronas más por hectárea), pero sus costes también son más altos (4.900 coronas más por hectárea). Dinamarca ha decidido que en 2015 toda su producción agraria sea ecológica por considerarla más rentable económica y ecológicamente. En 2002, cuando la media europea andaba por el 3%, ya lo era un 6,5% de su agricultura y el 22% de su leche.

En el Estado español hemos pasado, de 1991 a 2007, de 4.000 a 17.000 hectáreas y de 396 a 17.000 explotaciones.

– La agricultura ecológica (AE) utiliza rotación de cultivos, abonos orgánicos (estiércol, compost –materia orgánica descompuesta –restos de comida, de limpias...–, abono verde –plantar leguminosas u otras plantas que “atrapan” nitrógeno, cortarlas y dejarlas incorporarse al suelo), técnicas naturales de control de plagas y malezas (acolchados, plantas, fomentar la presencia de depredadores naturales –lagartijas, mariquitas, pájaros–).

– La ganadería ecológica utiliza razas ganaderas autóctonas que pastan al aire libre siempre que el clima lo permita (hay un mínimo de metros cuadrados de pasto y establo por animal), forrajes y piensos ecológicos (preferentemente autoproducidos en la misma explotación, máximo 40% de la dieta en forma de pienso), medicinas a base de plantas y productos homeopáticos, transportes reductores del estrés...

– Ambas evitan la cercanía de fuentes de contaminación, el uso de productos químicos de síntesis (abonos, pesticidas, hormonas, aditivos), variedades transgénicas, radiaciones ionizantes, leche en biberón o en polvo, medicamentos de síntesis (salvo bajo supervisión del veterinario cuando otros remedios han sido ineficaces), atar a los animales (salvo excepciones), sistemas de estimulación eléctrica y tranquilizantes para el transporte...

- La agricultura biodinámica

Es una AE con normas propias, muchas basadas en el estudio de la influencia del cosmos. Entre otras cosas, se utiliza un calendario –que, según la posición de los planetas, indica qué días son apropiados para plantar, cuales para recoger, etc.–

La normativa biodinámica tiene aportes ecológicamente interesantes como permitir sólo tener el ganado que se pueda alimentar con los recursos de la finca –está permitido adquirir un pequeño porcentaje, siempre ecológico–.

### **Límites de la AE certificada**

Hay muchas productoras, distribuidoras y tenderas de agricultura ecológica certificada que tienen prácticas

muy comprometidas y coherentes con la filosofía de fondo. También hay gente en la misma línea que no tiene sello ecológico. Y hay productos certificados muy anti-ecológicos. No vale con “busca el sello y échate a dormir”. Veamos:

– Transporte excesivo. En el Estado español la mitad de los productos elaborados son importados, y la gran mayoría de la producción de frescos se exporta.

– Pijismo: alimentos caros, ingredientes lejanos, envases innecesarios, cultivos fuera de temporada, abuso de invernaderos, mecanización excesiva...

– Ingredientes insanos “camuflados”: grasas vegetales sin identificar, por ejemplo.

– Empresas infames como Carrefour o McDonald's envasan y venden productos ecológicos. En Estados Unidos y Gran Bretaña, el 80% de los productos ecológicos se vende en grandes supermercados, en el Estado español, de momento, apenas el 15%.

– Injusticias: distribuidoras que concentran poder, cultivos en el Sur con mano de obra barata, pequeñas agricultoras que no pueden sobrevivir a las reglas del mercado, productoras que no pueden cumplir las condiciones para tener el sello...

### **Agroecología y soberanía alimentaria**

Son propuestas que, además de buscar la producción de alimentos sanos y de calidad, están fuertemente comprometidas con un mundo rural vivo, justo y sostenible.

- La agroecología es una ciencia que tiene por objeto diseñar sistemas agrícolas sostenibles. Fomenta mercados locales y venta directa, reducción de envases, ahorro de energía...

- La soberanía alimentaria es una propuesta política que defiende el derecho de los pueblos a decidir sobre las propias políticas agrarias y alimentarias, en beneficio propio y del medio ambiente y con independencia de los mercados. Defiende que la alimentación sana y nutritiva

debe ser un derecho universal garantizado, y que las agricultoras tienen un importante valor socioecológico más allá de su valor económico para el mercado.

Implica el derecho a proteger, subvencionar y promover la producción y el comercio locales; y a regular y gravar la importación de alimentos baratos que hacen que las agricultoras locales no puedan competir y desaparezcan.

- Algunas ideas para “otra producción agraria”.

- Diversificando. Algo de verdura, miel, huevos, conservas vegetales, fruta... evitamos las grandes inversiones y no cargamos todo el peso en una sola área, minimizando las consecuencias de plagas, mal clima, falta de éxito comercial...

- Producir calidad más que cantidad. El beneficio puede venir a través de la diferenciación (buscar clientela concienciada, producir con sello ecológico o denominaciones de origen o de calidad...).

- Buscar vías directas de comercialización como mercados, cooperativas y grupos de consumo. O semi-directas como vender a través del pequeño comercio como único intermediario.

- Compromisos mutuos productoras-consumidoras pueden aportar estabilidad, y la relación directa puede hacer que la confianza mutua nos ahorre la necesidad de sellos y burocracias varias que dan trabajo y encarecen precios.

- Reducir costes. En ganadería, aprovechando al máximo los pastos y, autoproduciendo forrajes y piensos, recogiendo restos –agrícolas de explotaciones cercanas, alimentarios de casas, restaurantes, panaderías...–. En agricultura, autoproduciendo planta, semillas, abono...

- Riego. Sistemas eficientes como el riego por goteo permiten ahorrar hasta el 60% de agua.

- El “bioplástico” biodegradable es una alternativa más ecológica para ensilados, invernaderos...

- Tractor. Cambiar inyectores cada 3.000-4.000 horas y filtros cada 400-500. Se puede reducir el consumo hasta

en 2-3 litros. En *idae.es* hay una base de datos de eficiencia energética de los diferentes tractores.

– Compartir recursos como tractores, cosechadoras... Entre conocidos o a través de uniones formales como las CUMA (cooperativas de utilización de maquinaria agrícola). Hay más de 1.000 en el Estado español. Se constituyen partir de 5 socias y reciben subvenciones para comprar tractores, cosechadoras...

### **Es un asunto político**

La actual Política Agraria Común (PAC) de la UE dedica la mayoría de sus millonarias subvenciones a fomentar a las explotaciones más grandes y los cultivos para exportación (el 20% de las explotaciones se llevan el 80% de las subvenciones). Hay que conseguir que la prioridad sea fomentar la agricultura ecológica y el comercio local, y que la agricultura y ganadería industrial y la industria alimentaria paguen sus costes ecológicos y de salud. En *res katadorasdepolllos.org* lo reivindican con muy buen humor.

### **Conéctate por la soberanía alimentaria**

– EHNE (Euskal Herriko Nekazarien Elkarte, sindicato agrario). 946232730. *ehne.org*

– SOC (Sindicato de Obreros del Campo). 954271455, *soc-andalucia.com*

– COAG (Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos). *coag.org*, 915346391.

– Plataforma Rural. 915346 391, *nodo50.org/plataformarural*

– Vía campesina. Movimiento mundial que agrupa a sindicatos y otras organizaciones. *viacampesina.org*

– Campaña “No te comas el mundo”. *noetmengiselmon.org*

### **Más experiencias a conocer:**

– Ekoizpen Urduña es una oficina técnica creada por el Ayuntamiento de Orduña (Bizkaia). Orienta a agricultoras y ganaderas para la transición a la producción ecológica

certificada, como salida al actual abandono de la actividad agraria 945384050, [urduna.com/2006/index.php?es\\_21](http://urduna.com/2006/index.php?es_21)

– La Fundación Zadorra (Vitoria-Gasteiz) promueve la participación social e institucional para fomentar el consumo de productos locales y la producción agrícola y ganadera en las afueras de Vitoria. 649589064, [zadorrafundazioa.com](http://zadorrafundazioa.com)

– La lucha de las vecinas de La Punta (Valencia) es un buen ejemplo de defensa de un entorno rural aplastado por el desarrollo urbano ([perlhorta.org](http://perlhorta.org)). Merece la pena ver su vídeo *A tornallom* ([tornallom.threespeed.org](http://tornallom.threespeed.org)).

– Zonas libres de transgénicos. Se han declarado así en Europa más de 170 regiones y 4.500 gobiernos locales (en el Estado español: CCAA's de Euskadi, Asturias e Islas Baleares y decenas de municipios). También podemos declarar nuestra casa, escuela...

[tierra.org/spip/spip.php?rubrique70](http://tierra.org/spip/spip.php?rubrique70)

Casi siempre a la entidad le faltan competencias o valentía para poder prohibir el cultivo en su territorio, el consumo de piensos no ecológicos, la venta de productos animales o procesados (212)...

### **Una afición sostenible (y productiva). Descubre la hortelana que hay en ti**

Cultivar para comer puede ser una experiencia muy satisfactoria y serviros para acercarnos a la agricultura, conocimiento del clima, temporadas de cultivo...

– En setos. Haz divisiones de terreno con valor añadido: zarzamora, laurel, patxarán, nísperos, romero...

– En porches. Cúbrelas de parras de uva, kiwi...

– Huertas. Puedes animarte –sólo o con colegas– con una huerta en cualquier terrenito en desuso que puedas pedir prestado, alquilar, ocupar...

• Experiencias de huertos urbanos:

– En los huertos comunitarios de Can Masdeu (CollSerola, Barcelona) trabajan y se abastecen de verduras más de cien personas de diversas edades. [canmasdeu.net/cat/horts.php](http://canmasdeu.net/cat/horts.php)

– Vitoria-Gasteiz tiene huertos ecológicos municipales. Los vecinos pueden solicitar la cesión de una parcela o asistir a cursos de horticultura ecológica. 945162696. [vitoria-gasteiz.org/anilloWeb/es/html/3/73.shtml](http://vitoria-gasteiz.org/anilloWeb/es/html/3/73.shtml)

– Hay experiencias similares a la anterior en Valladolid, Badalona, Baleares, Zamora (en varias escuelas públicas).

– En Barcelona hay dos experiencias para jubilados (“L’hort del avi” en Gracia y “Can Mestres” en Sants-Montjuic) que se describen en [espanol.geocities.com/eubarmar](http://espanol.geocities.com/eubarmar) (leyendas, huertos urbanos).

– En algunos parques públicos hay laureles, nogales, frutales, romero, lavanda...

- El huerto dentro de casa.

– Germinados o brotes. Cualquier semilla o grano (integral, que tenga su germen) puede germinar y dar vida a una nueva planta. Es una manera barata y sencilla de producir verduras (para cocinar o ensalada) en casa. Pon cualquier semilla/grano (lentejas, alfalfa, trigo, centeno, remolacha, berros... puedes probar con cualquiera) en un bote de vidrio o extendido en una bandeja y cúbrelo de agua durante 12 horas en un lugar oscuro (si es cálido germinará antes). Luego quítale el agua, y “lávalo” un par de veces al día durante un par de días. El último día puedes ponerlos unas horas a la luz para que generen clorofila (se pondrán verdes). Cómelos en ensaladas, sofritos...

Más info en: [losverdes-sos.org/articulos/germinados.htm](http://losverdes-sos.org/articulos/germinados.htm)

– Huerto urbano y rincón comestible. Cultivos en ventanas, balcones y azoteas. Se estima que unos 800 millones de personas en el mundo practican la agricultura urbana. Desde 6 horas de luz al día puede ser suficiente: menta, perejil, albahaca, romero, lechugas, pimientos, fresas, zanahorias, pequeños árboles (o normales injertados sobre pies enanos)...

En macetas o reutilizando garrafas, botellas de plástico, briks, cubos, neumáticos, palés, cajas de fruta o en los mismos sacos de tierra (aunque quizás no necesites comprar si le pides una poca a alguien que tenga huerta. Lo re-

coges de un campo –la presencia de plantas como zarzas, ortigas o diente de león indican que la tierra es buena–).

Agujerea los recipientes por debajo y pon una capa de escombro, gravilla o trozos de macetas rotas para que drene bien... Si temes pasar humedades abajo puedes poner como base palés (pintarlos con aceite de coche usado evita que la humedad los pudra) o pintar el suelo con pintura impermeabilizante. Además puedes compostar tus restos de comida y usarlos como abono.

Enlaces a experiencias interesantes como los huertos en tejados de rascacielos de Nueva York y las “green guerrillas” que ya han creado más de 700 huertos comunitarios en ciudades de Estados Unidos en [terra.org/html/s/rehabilitar/jardin/experiencias](http://terra.org/html/s/rehabilitar/jardin/experiencias).

Más info sobre huertos urbanos: [opcions.org/pdf/op7cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op7cast.pdf) (pag.21) y en [terra.org/data/balcon\\_comestible\\_es.pdf](http://terra.org/data/balcon_comestible_es.pdf), [horturba.com](http://horturba.com), [verdurasenmibalcon.blogspot.com](http://verdurasenmibalcon.blogspot.com)

## Recursos para la agricultura ecológica

– *La Fertilidad de la Tierra*, revista de agricultura ecológica 948539216, [lafertilidaddelatierra.com](http://lafertilidaddelatierra.com)

– Cursos a distancia de Agricultura Ecológica. Asociación Vida Sana. [vidasana.org](http://vidasana.org), 935800818.

– Introducción a la permacultura agrícola en cómic: [gea-es.org/document\\_pdf/comic\\_permacultura.pdf](http://gea-es.org/document_pdf/comic_permacultura.pdf)

- Promoción de la agricultura ecológica:

Federación de AE de Euskadi 943761800, [ekonekazari-tza.net](http://ekonekazari-tza.net)

– Asoc. AE de Navarra Biolur 948704201, [biolur.org](http://biolur.org)

– Soc. Española de AE. [agroecologia.net](http://agroecologia.net), 961267200.

– Asoc. de Agricultura Biodinámica de España. [asoc-bio-dinamica.es](http://asoc-bio-dinamica.es), 921504157.

- Consejos reguladores de AE:

Pueden facilitarte la lista de productoras asociadas.

– Consejo de producción agraria ecológica de Navarra. 948178332, [cpaen.org](http://cpaen.org)

– Consejo regulador de la Comunidad Autónoma Vasca. 945019706.

– Todos los consejos reguladores autonómicos en [mapa.es/es/alimentacion/pags/ecologica/introduccion.htm](http://mapa.es/es/alimentacion/pags/ecologica/introduccion.htm)

- Semillas.

– Red de semillas de Euskadi. Ediciones (guía para la obtención de las semillas de las hortalizas más comunes, catálogos de semillas), talleres sobre agrobiodiversidad... 946107002, [urdaibai.org/es/haziak/bertokohaziak.asp](http://urdaibai.org/es/haziak/bertokohaziak.asp)

– Red de semillas estatal. Editan la revista *Cultivar local*. 618676116, [redsemillas.info](http://redsemillas.info) (en “enlaces” contactos de redes más locales).

– Madre Tierra. [semillasmadretierra.com](http://semillasmadretierra.com)

- Viveros

– Blasenea (Zarautz, Gipuzkoa) 625705857, [blogs.diariovasco.com/index.php/huerta/2006/11/10/blas\\_enea](http://blogs.diariovasco.com/index.php/huerta/2006/11/10/blas_enea)

– Hazitik Lilia (Senpere, Lapurdi) (0033)674823765.

– Más en: [terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=72&cat=1](http://terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=72&cat=1)

- Compost:

– Información en: [infoagro.com/abonos/compostaje.htm](http://infoagro.com/abonos/compostaje.htm), [ecotono.net/descargas/2005\\_docs/02\\_DOCUMENTO\\_Manual-Compostaje.pdf](http://ecotono.net/descargas/2005_docs/02_DOCUMENTO_Manual-Compostaje.pdf) (en la pág 12 explica cómo autoconstruir un compostador), [foroarchivo.infojardin.com/abonos/f-698.html](http://foroarchivo.infojardin.com/abonos/f-698.html)

– Compostadores (Castelldefells, Barcelona) es una empresa especializada en autocompostaje. Asesoramiento, cursos, compostadores (los hay incluso adecuados para interior de pisos). 936650160, [compostadores.com](http://compostadores.com)

– Regalo de compostadores (con curso incluido). Lo están haciendo diversas instituciones públicas (Xunta de Galicia, Mancomunidad de Pamplona...). Regalando compostadoras, las instituciones pueden ahorrarse mucho dinero en gestión de residuos.

## 2.- ¿QUÉ ES COMER SANO?

### **Aprendiendo a cuidarnos disfrutando de la comida**

Por suerte, comer de una manera bastante sana, rica y ecológica es bastante sencillo, y no requiere de grandes conocimientos de nutrición ni de un máster en consumo ecológico. Se podría resumir en una página:

- Con placer, disfrutando de la diversidad de platos y de compañía. Con tiempo y sin prisas.

- Sin perfeccionismos ni prohibiciones. Sin obsesiones por la salud, la ecología, la delgadez...

- Sencillez: ni teniendo una computadora por cabeza podríamos considerar todos los factores necesarios para tomar decisiones perfectas en alimentación e intentarlo no es para nada sano. Tradiciones gastronómicas y conocimientos generales de nutrición y consumo consciente pueden ser más útiles que complejas teorías o dietas “alternativas”.

- Muchos vegetales: verduras y frutas, cereales y legumbres, aceite de oliva y frutos secos, por ser los alimentos que mejor combinan salud y ecología.

- Moderación con lo que a largo plazo nos puede dar problemas: grasas “malas” (“hidrogenadas” –en margarinas y alimentos procesados–, las de carne y lácteos, de palma y coco –y grasas “vegetales” sin especificar–, aceites de semillas –girasol–), azúcar, sal... Los alimentos industriales suelen abusar de todo esto.

- Ecología: cuidando las tradiciones gastronómicas locales, optar por los alimentos cercanos, frescos de temporada, y ecológicos cuando se pueda. Una dieta moderada en el consumo de productos animales (huevos y lácteos, pero especialmente en carne y pescado); procurar utilizar pocos envases y productos preparados; e intentar comprar en cooperativas, venta directa, mercados, tiendas pequeñas...

- Economía: para una dieta saludable hay muchos caminos, ningún alimento es imprescindible. Con alimentos

comunes podemos alimentarnos “de cine”. Piña, mango, soja, leche omega-3... no son más sanas que naranjas, manzanas, nueces, sardinas...

### **Peso y salud mental**

Sólo un 40% de las mujeres del Estado están contentas con su peso, y se multiplica el número de niñas menores de 10 años que están a dieta. En casi todas nosotras –hombres y mujeres– penetra un sutil pero demoledor descontento con nuestro cuerpo. El 5% de la población hemos sufrido algún tipo de trastorno alimentario.

Los trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, atracones, ortorexia –obsesión con la comida sana–...) se han incrementado en un 400% desde 1970. Las mujeres sufren más presión social sobre su imagen. Y se nota, ganan 10 a 1 en trastornos alimentarios. Pero las distancias se acortan, cada vez los hombres sentimos más la presión.

El “peso ideal”, es un mito que nos puede amargar la vida en forma de cifra inalcanzable. Liberémosnos de ese lastre mental cuanto antes.

Se trata de gustarnos como somos. Hay que intentar perder peso cuando sea una necesidad real para mejorar nuestra salud, pero también darnos cuenta de cuándo ocultamos tras el peso problemas emocionales que deberíamos afrontar directamente.

Es urgente educar nuestro gusto para gustarnos y para que nos gusten cuerpos diversos y rechazar modelos estéticos opresivos. No hace tanto que la chicha era sinónimo de salud y belleza y la delgadez era despreciada.

### **Evitemos actitudes estrictas y consumistas**

Los medios de comunicación y la industria alimentaria nos bombardean con “cuerpos danone” y “alimentos de diseño” para cuidarnos. Quieren vendernos cómodas soluciones en tetra brik. Pero son falsas y caras.

Evita tener alimentos-fetiché. Una vida sedentaria o una dieta pobre en fruta y verdura no son saludables por mucha fibra o vitaminas que le añadan a los alimentos.

La salud es mucho más que “comer sano”. Hacer ejercicio, descansar bien, tener relaciones de calidad... son tan o más importantes que comer bien. Comer “sano” no nos va a dar la felicidad, y si nos obsesionamos puede alejarnos mucho de ella.

¡Ojo! Actitudes estrictas pueden derivar en trastornos alimentarios y problemas de socialización. Hay quien no va a una comida con amigas porque el menú no es “sano”, ecológico o vegetariano. A tu familia y amigas puede crearles rechazo hacia ti (y hacia tus “causas justas”) que no seas capaz de compartir con ellas comidas que han preparado con cariño. Además, prohibirte alimentos puede generarte mucha ansiedad.

Ningún alimento es insano ni es pecado, hay momentos para todo. Quizás tengas sobrepeso y no debes comer-te doce galletas al día, pero nada impide que te comas un par... o las doce un día de vez en cuando. Todos los alimentos son buenos, pues nos alimentan y/o dan placer. Algunos han de consumirse con moderación, pero sólo hacen daño abusando repetidamente y a medio plazo.

### **Comida y ansiedad**

La ansiedad siempre nos acompaña, mucha o poquita. No pasa nada por calmarla comiendo de vez en cuando, aunque puede ser inteligente hacerlo con alimentos ligeros y saludables como una manzana o una zanahoria, e intentar no comer grandes cantidades sólo por ansiedad. De todas formas, es bueno conocer nuestros reflejos condicionados (estar nervioso y comer, por ejemplo) y aprender a calmar los nervios mimándonos con cosas diferentes a la comida (pasear, estirarnos, leer, cantar, llamar a una amiga...).

Si crees que puede padecer algún trastorno alimentario, puedes pedir ayuda u orientación a las asociaciones de afectadas (hay en todas las provincias). Navarra: ABAN, [aban.biz](http://aban.biz), 948262163; Euskadi: ACAB, [acabeuskadi.org](http://acabeuskadi.org), 943326250; Lista contactos Estado español: [centro-cetras.org/xampp/moodle/mod/resource/view.php?id=38](http://centro-cetras.org/xampp/moodle/mod/resource/view.php?id=38)

## **Obesidad, un problema serio que va a más**

Un dato ilustrativo: en el Estado español, las niñas nacidas después de 2001 tendrán menos esperanza de vida que las nacidas en los años anteriores. La causa: el aumento de la obesidad infantil (del 5 al 16% en 15 años). La obesidad a menudo conlleva serias repercusiones psicológicas y sociales, y representa un factor de riesgo para muchas enfermedades crónicas y degenerativas.

## **Las dietas no funcionan**

Tras el 95% de las dietas, con el tiempo se acaba recuperando el peso perdido e incluso ganando peso (efecto rebote). Frecuentes subidas y bajadas de peso (el yo-yo) traen más complicaciones que subir moderadamente de peso con los años.

Las dietas de fruta, las que no mezclan ciertos alimentos, sin hidratos de carbono, hipocalóricas, ayunos, la infame “dieta Atkins”, productos dietéticos, fármacos... pueden traernos complicaciones de salud como déficits nutritivos, exceso de proteínas, toxicidad (fármacos sintéticos o hierbas).

Las dietas, además, generan mucha ansiedad. Tras las privaciones solemos tomarnos la revancha, pues el cuerpo no distingue las dietas o el ayuno terapéutico (que no sirve para adelgazar) del hambre. A más dietas, más probabilidad de mala relación con la comida y trastornos alimentarios graves (aumento de anorexias, bulimias y síndromes de atracón).

## **Adelgazar sano: lento pero seguro**

Mejorar nuestra alimentación y hacer ejercicio físico es saludable, y haciéndolo nos encontraremos mejor y, de paso, lento pero seguro, nos acercaremos a un buen peso. Las dietas, por definición, empiezan y acaban, o se abandonan por aburridas e impracticables.

La comida es un placer y todas tenemos derecho a gozarlo. Si renuncias a él la nueva alimentación no funcio-

nará: se acabará dejando. Es más fácil plantearse introducir (fruta, verdura, legumbres) que limitar (alcohol, azúcar y dulces, frituras, grasas...).

Haz ejercicio haciendo algo que te guste (pasear, algún deporte), no como ejercicio-castigo. Para perder peso, la movida es más importante que la comida. Paradójicamente, al movernos más, muchas veces comemos menos (el ejercicio nos ocupa y calma la ansiedad).

Ten paciencia y no te castigues si no lo haces perfecto. Bajar de peso no es fácil. Si partes de la premisa de que aunque no consigas bajar de peso habrás hecho algo positivo por mejorar tu alimentación, tu salud y tu autoestima, tu calidad de vida habrá mejorado sustancialmente.

Proponte un objetivo alcanzable. Una reducción moderada (del 5 al 15%) supone una importante mejoría en salud si conseguimos mantenerla.

VVAA. *Adelgazar: hablemos claro*. OCU

### **Claves para una nutrición inteligente**

¿A quién le hacemos caso? En nutrición a menudo nos enfrentamos a un “vendaval informativo”. Nos llegan toneladas de informaciones, a menudo contradictorias, fragmentarias y llenas de tecnicismos incomprensibles.

Aplica el sentido común. Tú eres quien mejor conoce tus gustos, tus prioridades, lo que te sienta bien... No hay reglas válidas para todo el mundo.

Y también un poco de ciencia. La pirámide alimentaria y el árbol de las grasas son conocimientos bastante accesibles, conociéndolos bien ya cuentas con una base sencilla pero suficiente de conocimientos de nutrición saludable.

Si tienes achaques, tenlos en cuenta. Menos azúcar si tienes tendencia a la caries; más fibra (fruta, verdura, cereales integrales y legumbres) si tiendes a tener problemas para cagar...

## Cuidado con las dietas “alternativas”

Existen multitud: macrobiótica, del grupo sanguíneo, ancestral, intuitiva, crudívora, frugívora, antidieta, higienista, budista, Montignac, vegetariana, vegana... Casi todas ofrecen buenas recomendaciones y también auténticas aberraciones como que “no es equilibrado comer abundante fruta cruda” (macrobiótica) que “no es bueno cocinar los alimentos” (crudivorismo).

Cuidado con las pseudociencias o “hacer de mi ética verdad”. Detrás de las afirmaciones de las dietas “alternativas” suele haber una filosofía, ideología, o visión del mundo de la que emanan sus afirmaciones “científicas” y sus recomendaciones de lo que es sano o no. Si mi ética dice que no es ético alimentarse de animales, divulgaré cualquier estudio o argumento que defienda que beber leche no es saludable. Como “la naturaleza es sabia” (y yo también), lo bueno es sano y las conductas pecaminosas serán castigadas con mala salud. Versiones modernas del pecado, cielo e infierno, el bien y el mal. Creen un mundo feliz, sin contradicciones. Por suerte o por desgracia, la realidad es más compleja. Discursos dramáticos y apocalípticos, panaceas y soluciones-milagro: esto es muy malo, lo otro hace mucho daño, y con esta dieta (y sus estrictas reglas) llegarás a la salud y la felicidad... este tipo de argumentos sectarios abundan en las dietas alternativas. Desconfía de ellos.

### SATURADAS

abundan en (por ejemplo) la mantequilla → consumir con moderación

### INSATURADAS

#### POLIINSATURADAS:

“TRANS” o HIDROGENADAS: presentes en margarinas → moderar especialmente

OMEGA-6 (X-6): abundan en aceite de girasol → moderar

OMEGA-3 (X-3): ALFA-LINOLEICO: presentes en nueces → saludables  
EPA y DHA: presente en pescado →

#### MONOINSATURADAS:

OMEGA-9 (X-9): abundan en aceite de oliva → saludables

Árbol de las grasas

## Eligiendo grasas

Las grasas son necesarias, debemos consumirlas a diario (con moderación si hay sobrepeso). El quid de la cuestión está en consumir más de las buenas –que aportan numerosos beneficios para la salud–, y menos de las malas –que son, después del alcohol, el alimento que causa más problemas de salud causa en los países del Norte–.

– Aceite de oliva: en él predominan los ácidos grasos monoinsaturados (omega 9). Usarlo a diario crudo –para aliñar–, y también para cocinar. Es el que mejor soporta la fritura (temperatura más alta sin quemarse), pero hay que evitar que el aceite eche humo. Se puede reutilizar hasta 4 o 5 veces, si no está quemado. Mejor colarlo cuanto antes para quitarle los restos sólidos quemados.

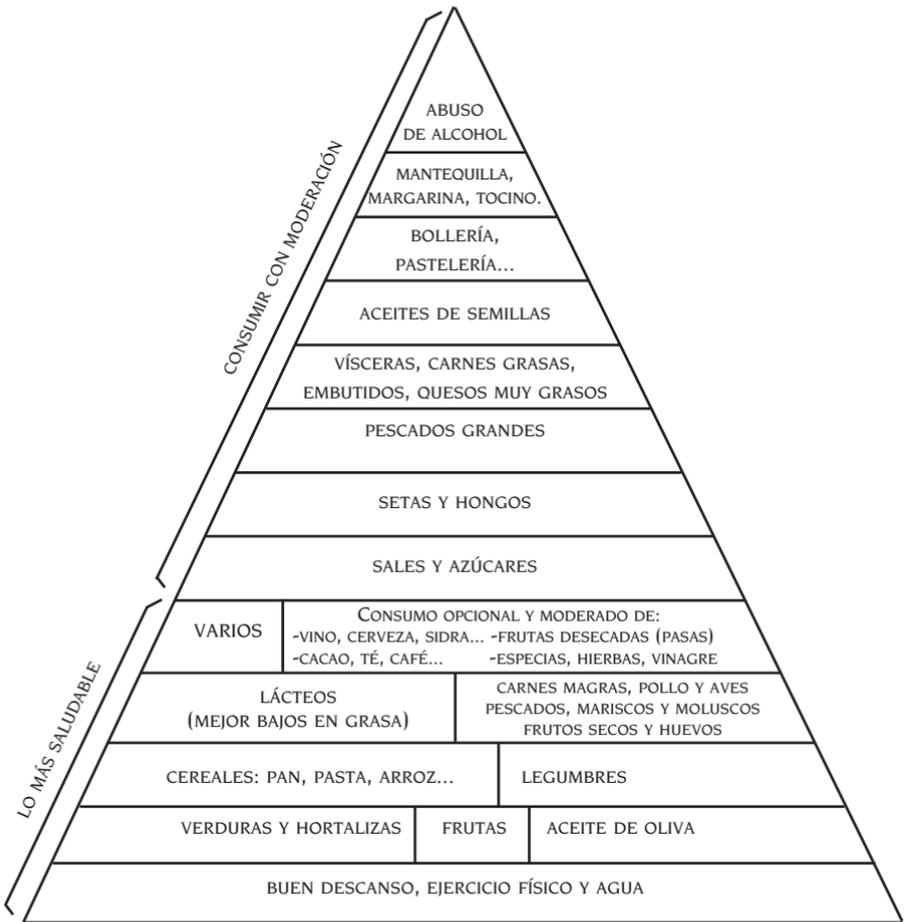
Otros alimentos cuyas grasas son muy monoinsaturadas son aguacate, aceitunas y (menos) cacahuetes y huevos.

– Frutos secos y pescado: predominio de grasas saludables y presencia de poliinsaturadas omega 3 (muy beneficiosas). Las omega 3 de los anuncios las encontramos en la grasa de los pescados –algunos de los más baratos son de los más grasos– y en la de los frutos secos (nueces, avellanas...). Los pescados azules (sardina, anchoaboquerón, verdel-caballa, jurel-txitxarro, atún, salmón, trucha...) son más ricos en grasa.

– Aceites de semillas (girasol, maíz...). Ricos en grasas poliinsaturadas omega 6. Bajan el colesterol malo pero son muy oxidantes. Consumir con moderación.

– Modera el consumo de margarinas vegetales y demás grasas “hidrogenadas” (contienen grasas “trans”); y aceites de palma y coco, y grasa de lácteos y de carnes (ricos en grasas saturadas). Presentes en (por orden de porcentaje de grasa): margarina, aceites de palma y coco, mantequilla, manteca y tocino, nata, quesos grasos, embutidos, alimentos procesados (suelen llevar “grasa vegetal” sin identificar), carnes grasas (las de ave tienen mejores grasas), coco, quesos frescos, lácteos enteros.

## La pirámide alimentaria



La pirámide nos explica de manera muy gráfica qué alimentos debemos consumir en mayor cantidad –los de la base– y de cuáles debemos moderar el consumo.

### Más ideas sobre nutrición saludable:

– Crudo y cocinado: comer diariamente fruta cruda, ensalada, frutos secos... y también verdura cocinada. Hay nutrientes y sustancias protectoras que se destruyen al co-

cinarse (vitaminas C, E...) y otras que se absorben mucho mejor tras haber sido cocinadas (betacaroteno, licopeno...). Hay nutrientes que se van a los caldos de cocción, aprovéchalos para beber, cocinar...

– Cereales y derivados, mejor integrales o semi-integrales (especialmente el pan si se toma a diario). Tienen más vitaminas y minerales y fibra. Demasiada fibra es perjudicial porque irrita el intestino e impide absorber los nutrientes. Cada cuerpo es diferente, si ves que cagas demasiadas veces y demasiado suelto toma semiintegral o refinado. Los refinados también son nutritivos, están lejos de ser “calorías vacías” como el azúcar. La fibra sola (salvado) es muy laxante y puede irritar el intestino. Mejor llevar una dieta rica en fibra que recurrir a este complemento.

– Los lácteos desnatados o bajos en grasa (enteros para embarazadas, lactantes, niñas y adolescentes) aportan los nutrientes importantes sin grasas saturadas. Las leches fermentadas favorecen la flora intestinal benéfica. La leche también –aunque con menor intensidad–.

– Los huevos. Lo de que suben el colesterol malo es un mito que ha caído, y con él ideas como la de que no se deben comer más de tres por semana. Son sabrosos y nutritivos (tanto como la carne, y son más baratos y ecológicos y aportan grasas más sanas).

– El consumo moderado de alcohol, 1 o 2 dosis al día para mujeres y 2 o 3 para hombres (una caña, copa de vino o chupito de licor es una dosis) es beneficioso (sube el colesterol bueno, aporta valiosos antioxidantes...). Especialmente el vino tinto, pero también otros vinos, cerveza, sidra, cava... Lo mismo sucede con cacao, té, café, a menos que nos siente mal la cafeína y similares. Esto prueba que salud y placer no están reñidos y contradice a las ideologías puristas y antidrogas, basadas en el sacrificio y en que “todo lo rico es malo”. Sin embargo, el abuso de alcohol tiene efectos terribles para la salud.

– Algunos pescados (los grandes especialmente), y setas y hongos acumulan mercurio y otros tóxicos presentes en el medio. No abusos de atún, melva, lucio, pez espada,

mero, marrajo, rape, agujas, marlín, langostino... *ecologista senaccion.org/mercurioenpescado*

– Azúcar blanco y moreno, panela, miel, fructosa, melaza... Todos son básicamente “calorías vacías”, y, como tomamos muy pocos gramos al día, consumir unos u otras no es significativo aunque existan diferencias en su contenido en minerales (que en cualquier caso es insignificante a efectos nutricionales). Dos ejemplos: la fructosa –hoy de moda– tiene un índice glucémico bajo (sube lentamente el azúcar en sangre), pero a cambio favorece la obesidad central y sube el colesterol malo. En el caso de la miel, no está demostrada ninguna de las propiedades medicinales que se le han atribuido. Quizás la melaza es el único endulzante con una presencia significativa de minerales. Pero el asunto no merece demasiadas vueltas. Lo esencial es bien conocido: consumir moderadamente y cepillarse los dientes después de comer azúcares, lo antes posible.

– Sales, escasas diferencias. De origen marino o de salinas, finas o gruesas (si están molidas más o menos finas), integrales o refinadas (si se le han eliminado “impurezas” para evitar que se apelmace)... pasa lo que con el azúcar, son básicamente cloruro sódico y consumimos tan poquita al día, que no merece la pena darle demasiadas vueltas a cuál elegimos. Lo básico ya se sabe, consumir con moderación

– Métodos de cocina. Conservan los nutrientes y no generan sustancias tóxicas: las ollas a presión, el vapor, la cocción, el horno, la plancha, y las frituras bien hechas –con aceite de oliva–. A evitar: frituras con aceite que humea, ahumados y lo muy tostado (cancerígeno).

– Es bueno combinar los alimentos. Aumenta la absorción de ciertos nutrientes (241) y reduce el índice glucémico (velocidad con que “sube” la glucosa en sangre) de los alimentos. Para lograr esto último, conviene combinar alimentos ricos en hidratos de carbono con otros ricos en proteínas (arroz con garbanzos, patatas con huevos, pan con nueces, miel con leche...). Los inconvenientes atribuidos a mezclar ciertos alimentos no han sido demostrados científicamente.

– Los gases no son señal de mala digestión, casi todos los alimentos saludables producen gases.

– Los alimentos funcionales no tienen nada –aparte de un precio alto– que no puedas encontrar en una buena alimentación sencilla. Esa buena alimentación no necesita suplementos, y un mal uso de éstos puede traerte problemas de salud.

### **3.– COMER CUIDANDO EL ENTORNO. PROFUNDIZANDO EN LA PRÁCTICA**

En este apartado encontrarás ideas que profundizan o complementan a las ideas generales sobre consumo consciente (110) y alimentación sana y sostenible (226).

#### **3.1.– LA COMPRA**

##### **Haciendo la lista**

Como casi todo, es cuestión de prioridades. ¿Por qué nos parecen caros los alimentos ecológicos con lo que nos gastamos en ir a Túnez en Semana Santa o en un coche nuevo? No tenemos tiempo para comprar y cocinar. ¿Para qué sí tenemos? ¿Es más importante?

Nuestras madres y abuelas hacían la compra y la comida a diario e invertían tiempo en ello. Hoy compramos una vez a la semana, con prisa, y los alimentos elaborados suponían ya en 2003 el 45% del total vendido (un 8% más que en 2002).

Hace 20 años la comida se llevaba la mayor parte del gasto familiar. Hoy no llega a la cuarta parte.

- Acostúmbrate a comprar según el mercado, lo que haya fresco, local, de temporada, barato... Mejor llevar una lista que diga “verdura para cocinar” (si no es temporada de calabacín o está muy caro ya habrá acelgas) y “verdura para ensalada” (si no es tiempo de tomate compra remolachas o zanahorias) que una con ingredientes muy concretos.

- Cocina con lo que haya por casa y necesite hacerse porque se va a echar a perder; con las sobras del día anterior... ¡Con pocos ingredientes y un poco de arte se pueden hacer grandes platos y variar mucho! Adapta las recetas y te ahorrarás dinero y el salir a comprar.

- El producto fresco de temporada tiene muchas ventajas: es más saludable, tiene más vitaminas y minerales sin ingredientes ocultos (grasas vegetales, azúcar y sal, aditivos); y es más ecológico pues necesita menos conservación (química, cámaras frigoríficas, envases) y menos métodos consumistas de cultivo (invernaderos, más riego y plaguicidas...).

Además estamos perdiendo el encanto de esperar con ilusión las temporadas de los alimentos, y el conocimiento de nuestro entorno y su clima. Perdemos la consciencia de depender de una naturaleza con ritmos y límites, interiorizando una peligrosa sensación de omnipotencia de los seres humanos.

- Consumir variedades locales fomenta la agrobiodiversidad y cultivos adaptados al entorno.

- Respecto al equilibrio nutricional, cada día es conveniente –pero no necesario– comer alimentos de todos los “recuadros” de la pirámide (233). La dieta se equilibra a lo largo de una semana. Variar es interesante para la salud y fomenta la agrobiodiversidad, pues las variedades menos productivas han sido sustituidas por las de mayor rendimiento (mijo por maíz, espelta/escanda por otros trigos...).

Con productos locales y de temporada tenemos variedad de sobra. Casi todas las culturas se alimentan básicamente de un cereal o tubérculo y una legumbre (arroz o maíz y frijoles, por ejemplo).

No necesitamos ningún suplemento ni alimento exótico. En círculos “naturistas”, por ejemplo, está de moda, consumir variedad de cereales (espelta, centeno, maíz...) lo que es positivo, salvo cuando se fomenta el consumo de productos importados como la quinoa (cereal andino), avena o mijo (que podrían ser de cultivo local pero no

suele ser el caso) habiendo alternativas locales y argumentando falsas necesidades de salud.

### **Dónde comprar (108)**

En mercados municipales algunos de los puestos son de agricultoras que venden directamente sus productos.

Los comercios pequeños ajustan mejor los pedidos y no tiran tanta comida. Además se abastecen en los mercados centrales, que es donde venden los agricultores locales (aunque, por poner un ejemplo, sólo el 20% de lo que pasó en 2004 por Mercabarna era de origen local).

### **A quién comprar (108)**

- Alimentos caseros, sin código de barras. Hay pequeñas productoras que tienen unas colmenas, una huerta o unas ovejas pero no les merece la pena “legalizarse”. Los quesos madurados en el suelo de cuevas en las montañas de Picos de Europa –como se ha hecho desde “siempre”– no cumplen las condiciones de sanidad –hay que madurarlos en cámaras–. Nos come la burocracia. Los productos “piratas” normalmente son artesanos y de calidad ¿O es que ofrecen más confianza los alimentos de la gran industria que han pasado todos los controles?

- Cooperativas agrarias. Transforman y comercializan los frutos del campo y distribuyen a las cooperativistas abonos, fitosanitarios... Como aspecto positivo, pertenecen a sus socias y, en algunos casos ofrecen a pequeñas productoras una alternativa para sobrevivir en el mercado. Desgraciadamente, aunque son preferibles a grandes empresas y multinacionales, no son garantía de un modelo rural ni social diferente pues, aunque hay excepciones, suelen reproducir las dinámicas del mercado en su interior: las cooperativistas más grandes marcan la pauta y tienen ventajas, la participación es escasa, el manejo agroganadero intensivo (205) y en algunos sectores (como el porcino) unas pocas cooperativas concentran altísimas cuotas de mercado. Pequeñas empresas privadas locales aportan, muchas veces, alternativas más interesantes.

## **Comida rápida, barata y saludable**

Para cuando no tengas tiempo, hay comida rápida muy saludable: buen pan y aceite, frutos secos, fruta y ensaladas variadas (puedes añadirles legumbres, patatas, pasta o arroz que puedes cocer para varios días), huevos como te gusten, yogur, leche, queso... Comiendo más alimentos crudos, organizándote bien y aprendiendo a usar la olla exprés puedes ahorrar tiempo y energía.

## **Comida con “sello”**

Aunque no son la panacea (120) los sellos ayudan, cuando no conocemos a quien produce, a conocer mejor los productos. Cada sello garantiza que el producto cumple unas normas: de agricultura ecológica, biodinámica, o producción integrada; de denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas... Productores y elaboradores pasan controles sistemáticos.

### **Agricultura ecológica (217): sabor y salud**

- Los alimentos ecológicos contienen menos residuos tóxicos (nitratos, pesticidas, antibióticos, metales pesados...).
- Las frutas y verduras tienen mayor proporción de materia seca –menos agua–, por lo que saben mejor y tienen más nutrientes.
- Las grasas de carne, lácteos y huevos ecológicos son más equilibradas y están libres de residuos de pesticidas y antibióticos (242).
- Bajo sello. El 95% de los ingredientes deben ser de producción ecológica. Hay un sello unificado a nivel europeo y otros que otorgan las entidades certificadoras autorizadas. Las hay públicas (consejos reguladores autonómicos) y privadas.
- El sello no lo es todo. Una manzana chilena, comprada en Carrefour, variedad Fuji y envasada en bandeja de seis con plástico es muy antiecológica, aunque lleve sello. Una del pueblo de al lado es mucho más ecológica aunque el árbol haya sido tratado con algún mineral sintético.

- Los alimentos vendidos en tiendas ecológicas, de dietética, herboristerías... no tienen porque haber sido producidos ecológicamente.



Sellos ecológicos europeo, público y privado



Sellos privados que certifican productos biodinámicos (218).



Sellos públicos que certifican alimentos de "producción integrada".

Distribuidoras y tiendas de alimentos ecológicos. Listado en el nº6 de *Opciones* ([opcions.org/pdf/op61cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op61cast.pdf)). Las distribuidoras nos pueden informar de tiendas en nuestra zona.

Venta por internet. [lurretik.net](http://lurretik.net), [delaterra.net](http://delaterra.net)

### Las Denominaciones de Origen y las Indicaciones Geográficas Protegidas

Garantizan el origen y ciertas normas de calidad y/o estética muy variables según casos. Por ejemplo, en carne fresca se otorgan mayoritariamente a pequeñas y medianas explotaciones extensivas locales, con razas autóctonas. Sin embargo, un tomate con Eusko Label tiene que tener ciertas características estéticas (tamaño, color), pero puede haber sido un cultivo hidropónico de invernadero con mucha química. (Todas las denominaciones de origen e IGP's en [mapa.es/es/alimentacion/pags/Denominacion/consulta.asp](http://mapa.es/es/alimentacion/pags/Denominacion/consulta.asp)).



## “Alimentos Artesanos”

Es la marca que algunas CCAA's han creado para identificar productos elaborados de manera tradicional y básicamente manual en pequeñas empresas. Son productos de calidad que limitan la utilización de aditivos. *alimentosartesanos.com*



### 3.2.– SOBRE EL VEGETARIANISMO

Parece claro que una alimentación sostenible pasa por una dieta con menos animales (213) pero...

#### ¿Una dieta estrictamente vegetariana es saludable?

Las humanas somos omnívoras y los alimentos de origen animal son muy nutritivos y, en general, consumidos con moderación, saludables (su principal inconveniente son las grasas de carnes y lácteos predominantemente saturadas).

Pero una alimentación ovolactovegetariana puede ser perfectamente nutritiva y equilibrada sin complementos ni alimentos exóticos (soja, algas...).

Una dieta vegana –sin leche ni huevos– puede serlo aunque en este caso puede ser prudente tomar suplementos de vitamina B12, pues la presente en algún alimento vegetal no es asimilable por nuestro organismo. Su carencia, que cuando genera síntomas de alarma ha causado ya daños irreversibles, podría traer graves anemias perniciosas de considerables consecuencias.

#### Ideas para una alimentación más vegetariana

- Menos carne y pescado. Su función nutricional la cumplen a la perfección frutos secos, legumbres y huevos; y alimentos menos corrientes como gluten y germen de trigo y levadura de cerveza. Condimentos como ajo y pimentón, vino y licores, levadura de cerveza etc. pueden aportar sabor intenso a nuestros platos.

- Menos lácteos. No son imprescindibles, hay culturas (China, Japón) que no los consumen y se caracterizan por una envidiable salud ósea, que depende de muchos factores (hacer ejercicio, evitar el humo de tabaco –activo y pasivo–, no abusar del alcohol, que nos dé a menudo el sol...).

Hay buenas fuentes vegetales de calcio como verduras de hoja verde, cítricos, kiwis, aceitunas, higos secos, frutos secos, legumbres...

Incluso para las autoridades sanitarias, una cantidad moderada (uno o dos vasos diarios de leche o yogur, o 25-50 gramos de queso –el doble si es fresco– en el caso de las adultas) nos aseguran la ingesta recomendada de calcio. Las necesidades de mujeres –por pérdidas en la menopausia–, especialmente embarazadas y lactantes, niños y adolescentes pueden ser algo superiores.

Actualmente hay un sobreconsumo, en el Estado español por persona y año más kilos de lácteos que de fruta y el doble que de hortalizas (lejos de las recomendaciones de la pirámide saludable).

- Los huevos se pueden sustituir, para tortillas, rebozados, ligar masas... por harinas (la de garbanzo y los copos de avena –cómpralos triturados y déjalos unos minutos a remojo– hacen ligar muy bien), que se batan en agua hasta alcanzar la consistencia del huevo.

### **Productos animales, pocos pero buenos**

- Carne, pescado, quesos... son caros. Comiendo menos podemos invertir la diferencia en mayor calidad.

- Ganadería ecológica, más libre de tóxicos. En las grasas de carne, huevos y lácteos se acumulan restos de medicamentos (como antibióticos, que en ganadería industrial se dan abusivamente), y de tóxicos presentes en la comida (nitratos, pesticidas). A menudo los animales son alimentados con piensos transgénicos (ningún pienso no ecológico se atreve a garantizar que no los contiene). Nada de esto sucede en ganadería ecológica.

- Grasas más sanas. Las de animales que pastan al aire libre (el sello ecológico y algunas indicaciones geográficas protegidas lo garantizan) son menos saturadas y tienen un mejor balance de ácidos grasos omega6/omega3. En el caso de rumiantes tienen mayor presencia de ácido linoleico conjugado, que previene la aparición de ciertos cánceres.

- Pescado. (281)

### **Más legumbres y frutos secos**

Deben estar muy presentes en las dietas con pocos productos animales. No tienen los inconvenientes de las grasas de carne y lácteos y aportan más fibra y sustancias protectoras.

- Buenas mezclas. Algunos nutrientes están en los vegetales en forma no tan directamente absorbible como lo están en los productos animales.

– Proteínas. De un lado cereales, y frutos secos. De otro legumbres, levadura de cerveza, germen de trigo, carne, pescado y lácteos. Si en la misma comida combinamos alimentos de uno y otro lado, aprovecharemos mucho mejor las proteínas que contienen ambos alimentos que si los comemos por separado. No hace falta romperse mucho la cabeza, sobre todo porque nuestras dietas suelen ser más que suficientemente ricas en proteínas. Además el pan –habitual en nuestras comidas– asegura la combinación. Sólo en dietas muy pobres en productos animales puede ser interesante prestar especial atención a combinar con las lentejas, garbanzos, levadura de cerveza, etc.; pan, pasta, nueces...

– Hierro. Frutos secos y legumbres son ricas en hierro, pero de difícil asimilación (esto pasa con el hierro presente en los vegetales pero no con el de los alimentos de origen animal). Ésta aumenta si en la misma comida hay presencia de vitamina C –frutas y verduras crudas–. Una fruta o ensalada en cada comida puede ser un buen consejo para cualquiera, pero especialmente para gente

con dietas sin carne ni pescado o tendencia a la anemia ferropénica.

- Trucos para habituarnos:

– dejar un cascanueces y una cesta con nueces, avellanas o almendras “ofreciéndose” encima de la mesa.

– la olla exprés puede ayudarnos a cocinar legumbres aunque no tengamos mucho tiempo o se nos haya olvidado el remojo

– hay preparaciones que hacen las legumbres más fáciles de comer a cualquier hora: añadirlas a ensaladas, hacer purés, humus (paté de garbanzos, para untar en pan o verduras crudas, como salsa para la ensalada...), hamburguesas de lentejas o garbanzos (falafel)...

- Recetas vegetarianas en: *solovegetales.com*, *recetasvegetarianas.com*, *cocinavegetariana.net*, *vegetarianismo.net*, *haztevegetariana.com*, *ivu.org*

### **3.3.– EMPINANDO EL CODO**

#### **Agua del grifo**

Es la opción más sana, barata y ecológica (184).

#### **Hechos en casa (o en el bar)**

- Caldos, infusiones, cafés. Al hacerlo partiendo de agua, con poca materia prima hacemos bastante bebida.

En el caso de las infusiones, las hierbas, si siguen dando sabor, se pueden utilizar varias veces antes de tirarse. La malta (cereales germinados y tostados) y otras bebidas e infusiones de cereales (los hay solubles y para hacer en infusión o cafetera) pueden ser alternativas locales al amargo sabor del café. Con la ventaja o inconveniente (según los casos) de no tener cafeína. Con la harina de algarroba (fruto del algarrobo, árbol mediterráneo) pasa algo semejante con respecto al cacao.

- Zumos de frutas. Si tienes mucha fruta, puedes hacer y guardarlos pasteurizados (254).

- Refrescos y batidos con frutas, infusiones, cereales (hervidos ½ hora y colados), frutos secos, leche, yogur, hierbas y especias...

- Limonada: limón, agua y azúcar o miel.

- Agua de sandía (batir sandía con algo de agua, mezclar con más agua y colar las pepitas).

- Batidos con leche o yogur.

- Invéntate tus propias recetas.

Champán de saúco. Bebida refrescante con gas y algo de alcohol. En una cazuela mezclas 2 litros de agua, 1 cucharada sopera de vinagre, el zumo de un limón y su piel, 4 flores de saúco (florece en mayo más o menos) y 300 gramos de miel, azúcar... Remueves hasta disolver y dejas reposar 24 horas. Guardas en botes o botellas bien cerradas, y en mes y medio estará listo para consumir.

- Kéfir (278) de agua.

- Licores diversos. Con cualquier alcohol (si puedes, compra aguardiente casero, si no, puedes comprar alcohol etílico en licorerías o farmacias) y lo que tú quieras (café, azúcar, frutas, hierbas...) puedes hacer decenas de licores. Más info y recetas en [bedri.es](http://bedri.es)

- Vino, aguardiente, cava, sidra, cerveza... artesanas. Requieren de más preparación, material, materias primas... Si te atreves, puedes informarte en: [bedri.es](http://bedri.es), [infoagro.com/viticultura](http://infoagro.com/viticultura), [cervezas.info](http://cervezas.info), [autosuficiencia.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=170](http://autosuficiencia.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=170)

### **Bebidas locales**

En cada zona quedan unas cuantas empresas locales que fabrican zumos, mostos y refrescos; vinos, sidras, cavas y cervezas; aguardientes, brandys, pacharanes y otros licores... Son mejores opciones que las habituales bebidas importadas (muchos rones, whiskys, vodkas... ) y/o comercializadas por multinacionales.

## **Ecológicas y de Comercio Justo**

Cada vez hay más oferta local de bebidas ecológicas (zumos, vinos, hierbas para infusiones...). Acude al Comercio Justo para los productos importados del Sur (café, té, ron...).

### **De barril**

La mejor opción para beber vino, refrescos, vermú, cerveza, sidra... Siempre es retornable, y transportarlo y lavarlo gasta menos energía que hacerlo con un montón de botellas.

- Vino a granel. Aún queda alguna bodega donde lo venden. Muchas, por desgracia se han pasado a la bolsa de aluminio en caja de cartón ("bag in box"), pero éstos también se pueden lavar y rellenar.

### **Envases retornables**

En bares se suelen recoger las botellas de refrescos, cervezas... para reutilizar. Hay marcas que no lo hacen, infórmate en cada caso preguntándole al camarero.

En tiendas, ya pocas marcas recogen las botellas para rellenarlas, pero algunas de vino y gaseosa aún lo hacen. Pregunta en tu tienda si la empresa recogería las botellas si las devolvieses (algunos pequeños elaboradores lo hacen encantados).

### **Algunos ejemplos interesantes:**

Diferentes refrescos "alternativos" siguen la estela de experiencias solidarias y/o antiimperialistas como Quibla Cola (Inglaterra) o Mecca-Cola (Estado francés). Ahí van dos ejemplos:

- EHKA (Euskal Herriko Kola Alternatiboa). Se fabrica en la Bretaña con ingredientes de Comercio Justo [alterka.free.fr](http://alterka.free.fr)
- Som-os 51 produce en Terrasa cola con ingredientes ecológicos y de Comercio Justo. Destina el 51% de los beneficios a causas sociales. [som-os51.com](http://som-os51.com), 972584948.

Algunos productores de vinos, sidras y cervezas:

- Vino ecológico: Azpea (Lumbier, Navarra). 948888033, [bodegasazpea.com](http://bodegasazpea.com)

- Vino a granel y embotellado (recoge las botellas vacías). Bodegas Gómez Aguirre (Alcanadre, La Rioja) 941 165075.
- Sidra ecológica Borobia (Otaeza, Araba) 630540181 [klopezb@hirukide.org](mailto:klopezb@hirukide.org)
- Cerveza ecológica. Natursan (Albaida, Valencia). [natursan.com.es](http://natursan.com.es) 902886707.
- Cerveza artesanal:
  - Pagoa (Oiartzun, Gipuzkoa) 943492613  
[kulturweb.com/adm/ficha.asp?tipoficha=3&que=330&id=2797&L\\_Id=166&idioma=es](http://kulturweb.com/adm/ficha.asp?tipoficha=3&que=330&id=2797&L_Id=166&idioma=es)
  - Akerbeltz (Licq- Athérey, Zuberoa-Iparralde).  
0559286456, [akerbeltz.free.fr](http://akerbeltz.free.fr)

### 3.4.– COMIDA GRATIS

#### Comida silvestre

Por los campos, a veces incluso a pocos minutos andando de las ciudades, crecen naturalmente alimentos y condimentos que podemos recoger mientras paseamos. Setas y hongos, frutales silvestres o abandonados, verduras (diente de león, ortigas... para cocinar o para ensaladas), hierbas (hinojo, menta silvestre, laurel, orégano, tomillo, manzanilla...). Para secar las hierbas, haz ramilletes y cuélgalas boca abajo o extiéndelas sobre una sábana (mejor en habitación oscura y ventilada, o envolviendo en papel de periódico las previamente colgadas).

- Info sobre plantas y comida silvestre en: [botanical-online.com/plantascomestibles.htm](http://botanical-online.com/plantascomestibles.htm), [ecoaldea.com/plmd/comestibles.htm](http://ecoaldea.com/plmd/comestibles.htm), [vivelanaturaleza.com/Supervivencia/PlantasSilvestres.php](http://vivelanaturaleza.com/Supervivencia/PlantasSilvestres.php), [ual.es/GruposInv/myco-ual](http://ual.es/GruposInv/myco-ual) (setas)

#### Comiendo basura

– ¿Basura? Las hojas más verdes de las coles, el interior del tallo del brécol, las hojas verdes de puerros, cebolletas y cebollas... Hay partes de las verduras que se suelen tirar y que son sabrosas y nutritivas. Si tienes huerta y animales y tienes excedentes puede tener senti-

do dárselas a los animales, pero en la ciudad esa buena comida se convierte sistemáticamente en basura. Al comprar puedes pedir que no le quiten esas partes a la verdura, e incluso que te guarden la que tiran de otra gente.

– Despilfarro cotidiano. Los mercados municipales y mercados para mayoristas (MercaRuña, MercaBarna...), fruterías y panaderías, super e hipermercados... tiran cada día toneladas (sí, ¡toneladas!) de buena comida, leche que tiene la fecha de caducidad pasada (pero que está buena), verdura demasiado arrugada como para venderse (pero no como para comerla en un par de días), fruta con una manchita, todo el pan del día que no se ha vendido (se puede congelar o dar a animales)... Muchas veces tiran... ¡comida que está perfecta! ¡hasta buenos quesos y carne! A veces en la basura se ven cosas inexplicables.

– Si recoges de la calle, fíate del olfato. Si algo puede hacerte daño él te avisará, no te pases de “aprensiva”.

– Puedes preguntar en las tiendas de tu entorno qué hacen con los restos comestibles que no pueden vender por motivos comerciales. El sábado a mediodía puede ser un día especialmente adecuado. Encontrarás reacciones de todo tipo. Desde quien te trata a las mil maravillas, hasta súper e hipers donde echan lejía en los contenedores o rompen los envases pringándolo todo para que no vaya gente a recoger.

– No eres una gorriona que quiere vivir del trabajo ajeno. Explica siempre que detrás de lo que haces también hay motivaciones éticas. Y ofrece a las tenderas que le pongan precio (rebajado, claro) a lo que te dan. Reconoce su trabajo, es más cómodo tirar todo sin mirar que apartarlo para ti. Si no quieren dinero, piensa qué les puedes ofrecer a cambio o hazles un regalito de vez en cuando. Les ayudará a sentir valoración y reciprocidad.

### **Dificultades, dudas e iniciativas sociales**

“Recuperar” comida puede sernos útil, si con poco esfuerzo nos ahorramos mucho dinero –quizás tengas una frutera “enrollada” justo debajo de casa–, pero siempre

da más trabajo que ir a la compra: hay que ir a una hora determinada, a veces seleccionar o limpiar la fruta y la verdura, como está más madura nos marca cuándo y qué debemos cocinar... a veces puede resultar estresante. Si tienes animales es más cómodo, no hay que seleccionar tanto.

Si teniendo dinero hacemos esto, la comida que recuperamos hace que dejemos de apoyar con nuestras compras a productoras que lo merecen, y que construyen modelos alternativos a esta locura: panaderías ecológicas, pequeñas agricultoras... y que necesitan nuestro apoyo para salir adelante.

– Hay colectivos sociales que recuperan (popularmente se conoce como “reciclar”) comida y denuncian un sistema irracional. Ofrecen comidas gratuitas en la calle, como la red internacional de colectivos Comida, no bombas ([foodnotbombs.net/spanish.html](http://foodnotbombs.net/spanish.html)) o La Olla Móvil (Barcelona, [laollamovil@yahoo.es](mailto:laollamovil@yahoo.es)), o cocinan para eventos de colectivos sociales (La Txirivita, Barcelona, [txirivita@moviments.net](mailto:txirivita@moviments.net)).

– [freetan.info](http://freetan.info) es la web de un colectivo neoyorkino que promueve la “recuperación” de comida y un vida basada en un mínimo consumo de recursos.

– Interesante y ameno artículo sobre el tema (en el que se basa este apartado): Bachs, Erich. *Un paseo por la escuela del desperdicio*. Opcions nº 18, pp. 30-31. En [opcions.org/pdf/op18cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op18cast.pdf)

### 3.5.– CON LAS MANOS EN LA MASA

#### Menaje

- Ahorrando energía:

– Con utensilios no eléctricos ahorramos energía y dinero: rallador, pasapurés, exprimidor, molinillo de café, mortero... tostar el pan en la sartén, hacer café de puchero o con cafetera italiana...

– Ollas rápidas, súper rápidas, exprés... son las reinas de la cocina ecológica. Ahorramos mucho tiempo, trabajo

y energía. Enseguida les pillarás el truco. Cuando alcanzan mucha presión, baja el fuego a la mitad o menos. Un buen rato después de apagar el fuego la comida sigue hirviendo dentro.

Puedes hacer una exprés “casera” apoyando algo pesado (como un par de briks de leche sobre la tapa).

– Las ollas, mejor con tapas pesadas y/o ajustables.

• Es recomendable optar por utensilios de calidad, duraderos y reparables. Algunas marcas venden recambios (mangos etc.). Lo que sigue es un repaso a los diferentes materiales.

Buenos materiales:

– Madera: tablas de cortar, morteros, salvamanteles, cucharas, platos, palillos chinos (que además ayudan a comer más despacio)...

– Mantel, trapos, servilletas... de tela: que sean de tejidos naturales. En convivencias de mucha gente, puedes poner servilleteros con el nombre de cada persona (puedes pegarles un papel), para no lavar todas cada día. También para tapar la comida... en vez de papel, plásticos de usar y tirar, etc.

– Vidrio, barro, cerámica...

– Metal: ralladores, embudos, coladores, fiambreras (“tapers”)... de hierro o acero inoxidable.

A evitar:

– Aluminio (utensilios y papel “de plata”). Además de ser una mala opción ecológicamente hablando, puede liberar sustancias nocivas a la comida, sobre todo con el calor y/o la presencia de ácidos (limón, tomate...).

– Cobre. Libera metales a la comida.

– Esmaltes y soldaduras de mala calidad. Pueden liberar plomo a los alimentos.

– Tratamientos antiadherencia. Suelen ser derivados del petróleo que usan sustancias poco saludables. No dejes vacíos al fuego utensilios que los lleven.

– El teflón es una marca registrada de duPont, uno de los principales imperios químicos mundiales.

– Plástico. A poder ser, evítalos hasta en mangos.

Más info sobre materiales de utensilios de cocina en [terra.org/articulos/art01376.html](http://terra.org/articulos/art01376.html)

## **Cocina y ahorro de agua y energía**

- Cocinas y hornos

– Cocinas y hornos... (de mejor a peor): solares, de leña, a gas, eléctricos (154).

– Horno. Los de aire, gracias a la ventilación interior, ahorran energía y son mejores para cocinar simultáneamente comidas diferentes.

Todos consumen mucha energía, pues cuesta calentar tanto espacio. No lo utilices para pequeñas pizarras. Haz en cazuelas lo que la preparación permita, procura llenarlo (aprovecha para cocinar varios platos: un asado, un postre). Abre lo mínimo las puertas. Precalienta sólo si es necesario. Apaga antes de terminar la cocción.

– Microondas. Es más eficiente energéticamente (y más cutre gastronómicamente) que el horno eléctrico pero menos que el de gas. Por el momento, no está demostrado que perjudique a la salud. No metas metales.

– Cocinas solares. Reflejan el calor del sol y, por su forma parabólica, lo concentran en un punto (cocinas). Con cazuelas pintadas de negro mate pueden funcionar también como hornos.

Los hornos solares son cajas tapadas por un cristal que atrapa el calor, que atraen por su color negro mate o reflejan por estar revestidas de papel de aluminio. Puedes comprarlas: [terra.org](http://terra.org). O autoconstruirlas con materiales sencillos: un caja, un cristal, un paraguas, papel de aluminio...

Más info sobre cocinas solares: [cocinasolar.isf.es](http://cocinasolar.isf.es), [solarcooking.org/espanol/default.htm](http://solarcooking.org/espanol/default.htm)

- Además, existen una serie de prácticas que pueden ayudarnos a ahorrar energía a la hora de cocinar:

- A fuego lento la eficiencia energética es mayor. Al hervir, baja el fuego al mínimo con el que el hervor se mantenga.

- Apagando antes los fuegos, aprovechamos el calor, residual que siguen emitiendo hornos y placas eléctricas y vitrocerámicas, y el acumulado en las cazuelas.

- Si tienes cocina eléctrica pero calentador de gas, pon en las cazuelas agua calentada por el calentador de gas para ahorrar tiempo y energía.

- Tapa las ollas y usa las que tengan la base más grande que el fuego o la placa, el calor que sale por fuera se aprovecha peor.

- Usa cazuelas finas y pequeñas para algo rápido (como calentar leche o hacer una infusión) y no uses cazuelas más grandes de lo necesario, para no perder energía en calentar el material.

- Usa cazuelas gruesas para cocinar más rato, pues mantienen mejor el calor.

- Usa la campana sólo cuando sea realmente necesaria. Prueba abriendo las ventanas si el clima lo permite.

- Ahorro de agua:

- Cocina al vapor o con poco caldo para ahorrar agua y, a veces, tiempo y energía (al vapor tardan más en hacerse los alimentos, pero cuesta mucho calentar mucha agua hasta llevarla a ebullición). Además, los alimentos quedan más sabrosos y nutritivos (muchos sabores y nutrientes se van al caldo). Hay diversos utensilios para cocinar al vapor a la venta en tiendas de menaje.

- Aprovecha los caldos de la cocción para tomarte algo caliente y para cocinar nuevos platos –en vez de agua–.

- Lava fruta y verdura en un recipiente con el tapón puesto para no tener el grifo abierto. Si usas un recipiente, puedes aprovechar el agua para regar.

### **3.6.– CÓMO ALARGAR LA VIDA... DE LA COMIDA**

#### **Mantener la chusma a raya**

Bacterias, hongos y demás microorganismos, si tienen condiciones adecuadas (calor, humedad, aire), proliferan degradando la comida. El frío los inactiva y mucho calor –cocinar– los mata, pero con el tiempo vuelven a aparecer.

#### **Qué hacer con los alimentos**

– Comprar y cocinar frecuentemente evita que se nos pierda comida o tener que congelar.

– Sécalos (frutas, verduras) antes de guardarlos, y lava sólo los que vayas a comer o cocinar.

– Separa lo maduro, que acelera la maduración de lo que le rodea. Ya habrás oído que “una manzana podrida pudre todo el cesto”.

– Guárdalos bien tapados en recipientes limpios lo más llenos posible (cabe menos aire). Hay recipientes con mecanismos para extraer el aire una vez cerrados. Los recipientes opacos u oscuros (vidrio verde) protegen de la degradación que causa la luz.

– La carne cruda necesita algo de aire. Si la untas con aceite conservará el color (aunque lo pierda no está mala).

– Guárdalos en lugar fresco y seco. Pero ahorra energía evitando la nevera si no es necesaria. Una despensa fresca o un balcón pueden servir.

– Devuelve cuanto antes los alimentos a la despensa o nevera para que no pierdan frío.

– Cocina lo fresco si se va a echar a perder. Por ejemplo hervir la verdura hace que dure un par de días más. Tras esos dos días, puedes sofreírla y durará un par más aún. El caldo se puede congelar o rehervirlo cada dos días.

– Lo cocinado, si vas a tardar en comértelo, déjalo destapado en lugar fresco para que enfríe cuanto antes. En cuanto enfríe, a la nevera (u otro lugar fresco).

– Unta con un poco de aceite verduras, legumbres, cereales... cocinados y se conservarán mejor

– Recalienta sólo la cantidad que te vas a comer.

– Si te aburre comer lo mismo varios días seguidos, sé creativa: croquetas, albóndigas, hamburguesas etc.

– Quita los trozos malos de la fruta y verdura. Si necesitas gastar fruta puedes hacer zumos, batidos, compota, macedonia, dulces... Fruta y mermeladas fermentadas se pueden aprovechar en bizcochos (el azúcar tapa el sabor).

– Dependiendo del tipo de pan conviene guardarlo en papel (para que no se ponga blando por la humedad) o plástico (para que no se seque y se ponga duro). Con el pan duro puedes hacer torrijas, dulces, pan rallado gazpachos, sopas...

– Hervir la leche prolonga su vida. Un poco de agua en el fondo de la cazuela ayudará a que no se pegue y un salvaleches (–en ferreterías etc.–) evitará que se salga. Si haces yogur (277) durará una semana más. Con leche y yogur cortados (no hacen daño) se pueden hacer salsas, bizcochos, requesón...

– Con restos de pescado o carne puedes hacer croquetas, tortillas, pescado en trocitos en ensaladas (pescado)... Con las partes no comestibles (huesos, cabeza, espina y colas) sopas, caldos para cocinar arroces...

## **Las conservas**

Con el paso del tiempo, han ido adoptando diferentes funciones. Tradicionalmente han servido para no tirar comida que no se podía consumir en el momento y para tener qué comer cuando no había acceso a alimentos frescos. Hoy se consumen indiscriminadamente para sostener un ritmo de vida frenético que no deja tiempo a comprar ni cocinar. Para ilustrar esto podemos recurrir al ejemplo de la leche, ya apenas se vende fresca, toda es “en conserva”.

Son una buena opción para conservar alimentos o salir de un apuro, pero la base de la dieta deben ser los alimentos frescos.

### **Tipos de conserva**

- Los más ecológicos son:

– El desecado (granos y semillas –cereales, legumbres...– frutas pasas, hierbas, carne, pescados) con aire (colgando en sitio seco y oscuro: hiervas, racimos de uva) o calor (sol, horno, fuego –ahumados–).

– El “baño”, que consiste en cubrir completamente el producto a conservar con sustancias conservantes como sal (salazón, salmuera –agua con sal–), aceite, vinagre (encurtido), zumo de limón, vino, miel, azúcar (almíbar), tierra y paja, arena...

– El vacío –sin aire dentro– en botes de vidrio.

- Opciones menos ecológicas son el congelado y el envasado al vacío en plásticos, latas...

### **Conservas caseras**

– Podemos reutilizar botes y botellas de vidrio.

– Con muchos conservantes (algunas conservas en aceite, vinagre, sal etc.) no hace falta envasar al vacío.

– Silos. Para mantener frescas zanahorias, nabos, patatas, castañas... En cajas, una capa de papel de periódico, una de paja, los frutos y otra capa de paja. Se pueden añadir nuevas capas de frutos y paja encima y se termina con una capa de 5 centímetros de tierra sola o mezclada con arena gruesa (50%).

– Envasado al vacío. La ausencia de aire es nuestra aliada. Cierra bien los botes (con tapones de corcho o tapas de rosca o ajustables –con goma–) y mételos en una cazuela con agua –que los cubra completamente–. Ponla al fuego y que hierva al baño maría. Entre 20 minutos y tres cuartos de hora son suficientes para la mayoría de las

conservas como verduras, salsas, compotas, etc. (a más azúcar, sal, aceite... menos tiempo). Hay casos que necesitan más tiempo como las judías verdes y guisantes (2 horas o más). Sacar los botes cuando el agua se ha enfriado evita quemarte y que el vidrio se rompa con el cambio de temperatura.

Las verduras crudas hay que escaldarlas antes de embotar (o congelar). Mételas en agua –que esté hirviendo cuando echemos la verdura– y cuécelas durante 5 o 10 minutos.

Sin baño maría. En algunos casos (mermeladas con bastante azúcar), basta con embotar el alimento lo más caliente posible y poner boca abajo los frascos para que se haga el vacío. Con alimentos “crudos” como el mosto basta con hacer esta operación tras pasteurizar (llevar a 75° durante 30 segundos).

– Si el vacío se ha hecho bien, las tapas de los botes de vidrio quedarán cóncavas –hacia dentro–.

- Info sobre conservaswebs: [misconservas.com](http://misconservas.com), [bedri.es/Comer\\_y\\_beber.htm](http://bedri.es/Comer_y_beber.htm), [foroantiguo.infojardin.com/showthread.php?t=167279](http://foroantiguo.infojardin.com/showthread.php?t=167279).

## **Frigorífico y congelador**

- Son, calefacción aparte, los electrodomésticos que más energía consumen del hogar por pasar encendidos las 24 horas.

- Conozco varias casas en las que el congelador está casi siempre desconectado, y alguna en la que en invierno desconectan la nevera. ¿Te atreves a probar? Puede ser una experiencia curiosa...

- El botijo, por ejemplo, mantiene el agua fresca sin gastar energía.

- Hay neveras a butano pero para casa no son fáciles de conseguir. En páginas web de compra venta suele haber a la venta.

- Cuando quieras deshacerte de una nevera vieja, pide que la retiren al traer la nueva o llama al servicio mu-

nicipal de recogida de residuos voluminosos o llévalas al punto limpio.

- Antes de comprar, cuida y repara. Si tienes que cambiar, busca de segunda mano.

- Elige la más eficiente (120). Las *No Frost* (sin escarcha) consumen más.

- Haz un repaso a empresas fabricantes en la página 123.

- Un frigorífico pequeño consume menos y puede ayudarte a ajustar la cantidad de cosas que refrigeras.

- Tener la nevera y el congelador separados nos permite apagar la nevera si nos vamos unos días de casa, tener el congelador apagado si no lo usamos...

- Los arcones gastan menos que los congeladores de puerta vertical.

- Gases refrigerantes. Gracias a las campañas de Greenpeace y otros grupos ecologistas, los CFC's están prohibidos en la UE, y el R134a –muy contaminante– ha dejado paso casi totalmente al poco dañino R600a.

Para saber qué gas usa la nevera, busca un adhesivo (generalmente plateado) en la pared interior (a veces tras los cajones), y busca el nombre de uno de los gases.

- Las puertas y paredes finas y ligeras aíslan menos. El aislante R141b es muy contaminante. La cámara de vacío, el panel de acero inoxidable y la espuma insuflada con gas ciclopentano son opciones más ecológicas.

- Ideas para el buen uso

- Colócalos fuera de las fuentes de calor –luz solar, horno, cocina, radiadores...– con unos 10 centímetros de espacio libre por detrás, arriba y a los lados para que el calor se disipe. El congelador puede estar en el sótano.

- Limpia las partes traseras de congelador y frigo al menos una vez al año (15% de ahorro de energía).

– Asegúrate que las puertas cierren bien. Un trozo de papel debe sujetarse firmemente. Si no, sustituye las gomas.

– Descongela antes de que el congelador tenga una capa de hielo de 5 milímetros.

– No enfríes demasiado. 5° para la nevera y –18 para el congelador bastan. Cada ° menos sube un 5% el consumo.

– No metas cosas calientes o tibias.

– No tengas enfriando “por si acaso” cosas que quizás no uses en semanas o meses (refrescos, hielos...).

– Siempre que puedas, saca los alimentos tiempo antes de ponerlos al fuego para ahorrar energía al calentarlos “desde temperatura ambiente”.

– No abras las puertas inútilmente –y no abras del todo– y ciérralas lo antes posible. Es la principal causa del aumento del consumo. El frío perdido en 10 segundos con la puerta abierta tarda 40 minutos en recuperarse.

– Los aparatos muy vacíos consumen más, pues el aire no retiene el frío.  $\frac{3}{4}$  es el llenado ideal. Si no tenemos comida que necesite enfriarse podemos dejar dentro jarras de agua.

– En la nevera, coloca lo que necesite más frío abajo (encima del cajón de las verduras), arriba lo que menos. Y guarda los alimentos tapados, para que se forme menos hielo.

– Congelar: pros y contras. Es caro energéticamente, pero puede compensar antes que tirar, sobre todo si ya tendrías el congelador conectado de igual modo. Los alimentos conservan muy bien sus propiedades nutritivas, y se puede congelar casi todo. Congela en porciones que puedas descongelar individualmente. Muchas hortalizas necesitan ser escaldadas, y además así ocupan menos espacio en el congelador. Otras como el pimiento pueden congelarse directamente. Planifícate para descongelar en la nevera, así le “regalas” frío. Al aire lo pierdes y, haciéndolo en el horno, microondas... gastas energía a lo

tonto. Ten “un mapa” con el sitio donde guardas las cosas para abrir las puertas el mínimo de tiempo.

- Más info sobre neveras: *Opciones* n°s 3 ([opcions.org/pdf/op32cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op32cast.pdf)) y 21 ([opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)).

Sobre alargar la vida de la comida: *Opciones* n° 16 pág. 22 ([opcions.org/pdf/op16cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op16cast.pdf)).

### **3.7.– IDEAS PARA COMIDAS DE FIESTA Y PARA COMER FUERA DE CASA**

A menudo en celebraciones familiares, fiestas navideñas, bodas y bautizos... el “quedar bien” pesa demasiado al elegir el restaurante o la comida que cocinaremos.

Y esto también tiene sus efectos secundarios: nos juntamos para disfrutar del placer de estar juntas, y no para arruinarnos, estresarnos cocinando y comprando, empacharnos y estar al día siguiente hechas polvo...

Ahí va una “lluvia” de alternativas prácticas:

#### **Las fiestas**

- Acuerdos en grupos y familias. Si en casa de mi prima han hecho cuatro platos, no voy yo a hacer dos cuando me toque... Puede ser interesante llegar a acuerdos como no hacer más de dos platos, que uno sea basado en verdura, poner un límite de dinero a gastar...

- Barato toque de distinción. Un rico postre casero hecho con tu esfuerzo siempre se agradecerá más que una tarta comprada. Hay recetas para hacer en casa turrón, sabrosas tabletas de chocolate...

- Ecológica distinción. Puedes sorprender a tus invitadas con un rico vino, cava o turrón ecológico, o con un buen chocolate de Comercio Justo...

- Piña, langostinos... hay alimentos que tienen sentido como excepciones para disfrutar en fechas concretas o de vez en cuando. Si se hacen parte de nuestros menús demasiado habitualmente, además de hacerse ambiental-

mente insostenible, su consumo pierde la magia que les da el comerlos pocas veces, dejando de valorarse y disfrutarse tanto.

La piña proviene de países tropicales, y el actual sobreconsumo de langostinos en el Norte provoca que se produzcan en piscifactorías del Sur con altísimo daño ambiental, cuando hace no muchos años bastaba con lo que se pescaba en mares cercanos.

([greenpeace.org/espana/campaigns/oceanos/langostinos](http://greenpeace.org/espana/campaigns/oceanos/langostinos)).

– Cocina creativa, barata y sostenible. Es posible hacer platos “de fiesta” con alimentos comunes y baratos, sólo hace falta echarle imaginación o ayudarse de algún libro de recetas.

– Alternativas caseras en aperitivos. Para no abusar de embutido y aperitivos envasados (patatas fritas etc.), puedes elaborar fritos (de arroz, patata, garbanzo, croquetas...), nueces, avellanas, tortilla, ensaladilla, patés (de garbanzo, nueces, aceitunas...), empanadas o pizzas...

– Sobras. Intenta que no queden demasiadas y, si pasa, repártelas entre las invitadas o llévalas a una entidad de asistencia social.

– Vajillas de fiesta. No hace falta vajilla de usar y tirar. Pide colaboración para limpiar, entre muchas es más divertido que pesado. Si no tenemos vajilla suficiente, podemos pedir que cada persona traiga plato, vaso... de casa. Hay empresas y ayuntamientos que alquilan vajillas.

– Plástico reutilizable. Para cuando el vidrio puede ser un problema por cristales rotos etc. Hay vasos –incluso de litro–, platos... Son lavables y reutilizables. Rezikleta 944571447, [rezikleta.com](http://rezikleta.com); PAM plàstics 972272337, [pamplastics.com](http://pamplastics.com); Mensa 933148111, [men-sa.com](http://men-sa.com)

En algunas fiestas populares no hay vasos de usar y tirar. Pagas un euro un por vaso reutilizable, que puedes devolver recuperando lo pagado. Las tazas son muy prácticas, pues si las vendes con un mosquetón (o imperdible fuerte o cordón), el asa permite colgarlas del bolso o el pantalón para bailar a gusto.

– Si repites ronda, entrega tu vaso para que te lo rellenen en vez de ponerte uno nuevo. Hazlo también con los de vidrio, ahorrarás un lavado tonto.

– Desechables más “ecológicos”. Hay vajillas de bioplásticos y de cartón. eCRAC 938207657, [ecrac.8m.com](http://ecrac.8m.com); Ecomida 636668375, 934988007, [xavip@trevol.com](mailto:xavip@trevol.com). Manteles, servilletas... de papel reciclado (que no sean muy gordos): 977876800, [gomacamps.com](http://gomacamps.com). Algunas empresas de inserción que sirven comida preparada (“catering”): 944703194, [restaurantebilbao@ubera.com](mailto:restaurantebilbao@ubera.com); 933021927, [fundaciofutur.org](http://fundaciofutur.org); 917963566, [madretierra.semilla.net](http://madretierra.semilla.net)

## Comer fuera de casa

- Comer en la calle puede ser agradable si hace buen tiempo:

- Que no falten en tu bolso o mochila bolsas para la compra, una servilleta de tela, una navaja, un botellín para rellenar de agua... Todo el equipo pesa poco y apenas ocupa y ahorra muchos “desechables”.

- Envuelve la comida con “reutilizables” (fiambreras, servilletas), o al menos con “reutilizados” (bolsas, papeles de envolver o de periódico...).

- Ofrecen un aperitivo saludable, y dan color a las calles. Son los carritos que asan castañas, boniatos...

- El mundo hostelero:

- Globalizaciones. Las ricas multinacionales: McDonald's y Burger King, Bocatta y Pans & Company... Y las humildes inmigrantes: restaurantes chinos, kebabs... ofrecen un sabor único en los cinco continentes. Muchos envases y, casi siempre, productos de baja calidad y origen lejano. No está mal ir a un paquistaní y un italiano una vez al año, pero sin abusar.

- Cocina casera y tradicional. Aunque cada vez hay menos, aún quedan opciones sabrosas y asequibles.

- Bares alternativos. Con comida ecológica y/o vegetariana, sin humo...

Goiabe, restaurante ecológico (Urdaneta, Gipuzkoa) 94358 0832. Con servicio de comida preparada (“catering”) [ksb3.com/sukaldeon/produktua\\_ikusi.php?id=48](http://ksb3.com/sukaldeon/produktua_ikusi.php?id=48).

Dhama (Barcelona) ofrece ¡un espacio para echar la siesta! y actividades (canción popular, cursos de cocina, excursiones...). 934911813, [dhammabarcelona.com](http://dhammabarcelona.com)

Más ejemplos en: [terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=19&cat=2](http://terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=19&cat=2), [ecotur.es/index.asp?cod=785&idage=794&te=247&vap=0&acc=hinfo](http://ecotur.es/index.asp?cod=785&idage=794&te=247&vap=0&acc=hinfo), [mariano-bueno.com/enlacescomprar.htm](http://mariano-bueno.com/enlacescomprar.htm), [revistanatural.com/articulo.asp?id=319](http://revistanatural.com/articulo.asp?id=319)

– Comedores vegetarianos. En algunos centros sociales (gatzetxes, lugares ocupados y otros) ofrecen comida vegetariana (a menudo “recuperada”) (247) a precios populares (4 o 5 €). Un ejemplo es el comedor de Kukutza en Bilbao ([sindominio.net/jantoki/index.htm](http://sindominio.net/jantoki/index.htm)).

– Kioskos, chiringuitos de playa, vendedores ambulantes... ¿Conocéis el carrito-nevera solar? En [terra.org/html/s/servicios/ficha.php?id=386](http://terra.org/html/s/servicios/ficha.php?id=386)

– Máquinas de “vending” (las de meter moneda). Las convencionales son una fuente de comida y bebida basura, residuos y productos de multinacionales. Las alternativas venden las bebidas frías envasadas en cristal retornable, te dan vasos reutilizables de plástico que luego se lavan (te devuelven 10 céntimos cuando retornas el vaso o el cristal), te hacen descuento si traes tú el vaso, venden café de Comercio Justo... Búscalas, por ejemplo, en Traperos de Emaus o la Universitat Autònoma de Barcelona. Para saber más: [paco.munoz@uab.es](mailto:paco.munoz@uab.es); [boncafe.org/deinteres.shtml?id=10&rd=6160](http://boncafe.org/deinteres.shtml?id=10&rd=6160); [crana.org/archivos/consumo/compra\\_publica\\_sostenible/15\\_06\\_2006/ppt%20proceso%20ambientalizacion%20vending%20UAB.pdf](http://crana.org/archivos/consumo/compra_publica_sostenible/15_06_2006/ppt%20proceso%20ambientalizacion%20vending%20UAB.pdf); [boncafe.org/cat/llistat.html](http://boncafe.org/cat/llistat.html)

### 3.8.– SOBRE ALGUNOS ALIMENTOS

Los contactos de productores han sido seleccionados como ejemplos, puedes solicitar listas completas en los Consejos Reguladores de la Agricultura Ecológica de tu CCAA (224).

## Frutas y verduras

– Los bichos, picaduras de pájaro... suelen ser buenas señales, donde ha habido mucho pesticida no las hay.

– Nos estamos acostumbrando a cocinar todo el año hortalizas de verano –muy cómodas de limpiar– como pimiento, tomate, calabacín, pepino... La huerta está llena de productos que apenas comemos: apio, chirivía, cardo, borraja, hinojo, col lombarda...

– Es recomendable consumir de temporada. Por ejemplo, en invierno naranjas y ensaladas de berza (y todo tipo de coles), manzana y nueces; y en verano, ciruelas y ensaladas de lechuga, tomate y pepino.

– La “gastronomía verdulera” es muy amplia. Por ejemplo, las acelgas puedes comértelas en puré, con garbanzos y sofrito de ajo, con patata y huevo cocido, las pencas rebozadas y fritas... A las ensaladas puedes echarle escarola, diente de león, canónigos, rúcula, coliflor, brécol, zanahoria o remolacha ralladas, casi cualquier fruta...

– Aguacate, plátano, papaya, chirimoya, piña, mango, caqui, dátiles... se dan en zonas tropicales, y algunas de ellas en Canarias, zonas de Andalucía y pequeños microclimas locales más al Norte. Si no vives en donde se produzcan, consúmelas sólo ocasionalmente y mejor si vienen de la península. El plátano, mejor canario que de países más lejanos.

– Ojo, suele haber a la venta uvas de Chile, kiwis de Nueva Zelanda, pimientos de Italia, manzanas suizas, tomates canarios... Y en verano naranjas de Brasil y Sudáfrica, de Marruecos verduras y hortalizas de verano (vainas, calabacín) en épocas más frías... Y, sin ir tan lejos, en toda la península la omnipresente industria hortelana de Almería –y similares–, con sus macroinvernaderos, sus cultivos hidropónicos y su explotación a inmigrantes.

– En cultivos delicados –fresa, por poner un ejemplo– se usan muchos más productos químicos.

– En conservas, ojo al origen. Hay muchos espárragos de China, pimientos de Perú... Busca en la etiqueta denominación de origen o “producto de”.

– La castaña es un fruto nutricionalmente semejante a los cereales, patatas... Consumir castañas es fomentar el aprovechamiento de un alimento del bosque que muchas veces se queda sin recoger por falta de salida comercial. Frescas se pueden comer asadas, cocidas. Y desecadas, se cocinan como garbanzos (remojo, cocción larga, bastante sal...). En postres, purés, potajes, con verduras, huevos, carne...

Apadrina un árbol de kiwi. Loiolene (Arratzu, Bizkaia) te ofrece esta original posibilidad. En su momento, recibirás toda su cosecha (unos 50 kg.). 946254454, [euskalnet.net/loiolene](http://euskalnet.net/loiolene)

### **Cereales, generalidades:**

– El refinado se debe a motivos gastronómicos (la harina es más fina, el pan sube más, la pasta es menos dura...) y de conservación (en los integrales el germen puede enranciarse –por ser rico en grasas–, salen bichos...). Lo que no comemos es un buen alimento para el ganado.

– Integrales, semi y refinados. El % significa qué proporción del grano queda tras el refinado. Los integrales (90%) conservan todo el grano, salvado incluido (a menudo sin la cáscara, demasiado dura). Tienen más vitaminas, minerales y fibra, pero para algunas personas resultan demasiado laxantes. Los semi (85%) conservan parte del germen y el salvado y todo el endospermo. Los refinados, sólo el endospermo (70% o menos) y, a veces, parte del germen (75%).

A veces las harinas integrales son resultado de la mezcla de harinas refinadas con salvado. Se ha acusado a esas harinas y panes de no llevar germen (que se vende a la industria cosmética, dietética y farmacéutica), pero parece que hoy en día esto ocurre poco debido a que los modernos molinos de cilindros separan de manera que luego no se pueden separar germen y salvado, y que el germen que se vende por separado viene del 5% que queda con el endospermo.

# Temporadas de los alimentos

## TEMPORADAS DE COSECHA

		PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
VERDURAS	Acelgas 35				cardo
	Ajos 4				espárragos
	Ajos tiernos 34				cebolla tierna
	Alcachofas 31				
	Apio 22				
	Aporábano 21				
	Berenjena 14				
	Berro 29				
	Berza 24				
	Boniato 19				
	Brócoli 23				
	Calabacín 5				
	Calabaza 17				
	Cardo 1				
	Cebolla 8				
	Cebolla tierna 3				
	Chirivía 11				
	Cogollos 35				
	Col repollo 35				
	Col china 18				
	Col de Bruselas 20				
	Col lombarda 28				
	Coliflor 25				
	Endivia 30				
	Escarola 26				
	Espárragos 2				
	Espinacas 27				
	Guisantes 33				
	Habas 32				
	Hinojo 16				
	Judías tiernas 12				
	Lechuga 35				
	Maíz dulce 9				
	Nabos 35				
	Patatas 6				
Pepinillo 10					
Pepinos 7					
Pimientos 13					
Puerros 35					
Rábanos 35					
Remolacha 35					
Tomates 15					
Zanahoria 35					
	1	cardo			cardo
	2	espárragos			espárragos
	3	cebolla tierna		cebolla tierna	
	4	ajos			
	5		calabacín		
	6		patatas		
	7		pepinos		
	8		cebolla		
	9		maíz dulce		
	10		pepinillos		
	11		chirivía		
	12		judías tiernas		
	13		pimientos		
	14		berenjena		
	15		tomates		
	16		hinojo		
	17		calabaza		
	18			col china	
	19			boniato	
	20			col de Bruselas	
	21			aporábano	
	22	apio		apio	
	23	brócoli		brócoli	
	24	berza		berza	
	25	coliflor		coliflor	
	26	escarola		escarola	
	27	espinacas		espinacas	
	28	col lombarda		col lombarda	
	29			berro	
	30	endivia		endivia	
	31	alcachofas		alcachofas	
	32	habas		habas	
	33	guisantes		guisantes	
	34	ajos tiernos		ajos tiernos	
	35	acelgas, cogollos, col, lechuga, nabo, zanahoria, puerro, rábano, remolacha			
FRUTAS	Albaricoque 6				
	Caqui 16				
	Cerezas 2				
	Ciruelas 3				
	Fresas 1				
	Fresones 5				
	Granada 11				
	Higos 15				
	Kiwi 19				
	Limones 21				
	Mandarina 18				
	Manzanas 12				
	Melocotón 7				
	Melón 10				
	Membrillo 17				
	Naranja 20				
	Nectarina 8				
	Nisperos 4				
	Peras 13				
	Sandía 9				
	Uva 14				
	1	fresas			fresas
	2	cerezas			
	3		ciruelas		
	4	nisperos			
	5	fresones			
	6		albaricoque		
	7		melocotón		
	8		nectarina		
	9		sandía		
	10		melón		
	11		higos		
	12		manzanas		
	13		peras		
	14		uva		
	15		granada		
	16		caqui		
	17		membrillo		
	18	mandarina		mandarina	
	19	kiwi		kiwi	
	20	naranja		naranja	
	21		limones		

temporada que se conserva bien sin poner en cámaras

se puede encontrar en el mercado porque se guarda en cámaras

– Gluten es una de las proteínas de algunos cereales. Contienen gluten (de más a menos) los trigos (espelta incluida), triticale (híbrido de trigo y centeno), centeno y cebada. A más gluten, mejor sube el pan, pasta menos dura... Hay personas con alergia (celíacos) e intolerancia al gluten, pero bastantes menos de las que diagnostican alegremente ciertas terapias “alternativas”.

– Rietvell (Zaragoza). Es una empresa creada por la asociación conservacionista SEO/Birdlife para practicar una agricultura respetuosa con el medio natural. Cultiva y vende arroz y trigo (este último en forma de pasta). 976254818, [rietvell.com](http://rietvell.com)

## **Pan:**

Los panes de hoy en día son muy blandos (fomentan masticar poco, por lo que son peores para la digestión y la salud bucodental), pero se ponen duros enseguida (por su fina corteza, su mucha superficie en contacto con el aire –barras– y el tipo de levadura utilizado).

### **Qué lleva el pan nuestro de cada día:**

– Mejorantes (E300 –vitamina C–, lecitina de soja, enzimas). Se usan normalmente la mayoría de panaderías (a menudo vienen ya mezclados con la harina). Sirven para poder usar harinas de poca fuerza (con menos gluten) y que, a pesar de eso, el pan suba bien. Los trigos de menos fuerza suelen ser más productivos, y su harina más barata.

– Aditivos. Hasta 12 tipos: enzimas para acelerar la fermentación, emulsionantes, estabilizantes, espesantes... Se usan más bien en panaderías industriales.

– Levaduras seleccionadas. La levadura prensada o de panadero es un monocultivo de la levadura *Saccharomyces cerevisiae* o levadura de cerveza, usada también para fermentar cerveza y vino. Es la levadura de la harina que más gas genera. Se usa porque la fermentación es más rápida y el pan se hincha más.

### **Ojo:**

– En las panaderías venden “panes de” (soja, semillas, centeno), que son básicamente la harina de trigo y un poco de algo más. Habría que decir “panes con” o especificar los ingredientes.

– Pan envasado. Con el de molde nos cuelan azúcar, grasas vegetales, el del día se envasa caliente y se le ponen fungicidas para que no salgan hongos.

– Evita el pan precocido. Se pone gomoso y duro a toda velocidad. Ecológicamente es nefasto, pues se produce centralizadamente, se vende lejos (hasta se exporta), y se distribuye envasado y congelado hasta su horneado. Está en todas partes. Es ya el 20% del total vendido y este porcentaje sube cada año. Antes de comprar, pregunta si el pan es precocido. Un horno a la vista de los clientes, anuncios de “pan caliente” y “pan recién horneado” son malas señales.

### **Alternativas: tradición y ecología**

– La fermentación lenta permite asimilar mejor algunos nutrientes (se generan más enzimas) y el pan dura mucho más (se conserva bien una semana o más). Hay mejorantes naturales (mezclar con la harina de poca fuerza otra de mucha) y aditivos como la harina de malta germinada (rica en enzimas).

– Levadura o masa madre (fermento). Es un trozo de masa que se ha dejado fermentar de una manera concreta. Está formada por unas 250 especies de levaduras y bacterias. Esta diversidad da al pan riqueza de gustos y olores. Su uso necesita una fermentación más rica y lenta. La hay “de sobre”, que aporta sabor y aroma, pero no todas las propiedades de la natural.

– Para “impulsar” o “gasificar” masas (postres, pizzas, empanadas...) hay alternativas a las levaduras “de sobre” (tipo “Royal”).

Son más ecológicos los impulsores a base de remolacha de cultivo ecológico (en tiendas ecológicas). Es más barato: echar directamente bicarbonato sódico (que es el

ingrediente básico de las levaduras de sobre), a razón de una cucharadita rasa por kg. de harina. Si no tienes en casa levadura ni bicarbonato, pero sí una cerveza, mézclala con la masa y la hará subir.

– Podemos comer pan caliente tostándolo en casa.

– Del horno a tu bolsa. Comprar el pan cocido en la propia panadería es la mejor manera de ahorrar transporte y poder saber qué harinas usan, si usan mejorantes o aditivos...

– Panes ecológicos. Con harinas ecológicas y sin mejorantes ni aditivos sintéticos. A menudo con agua sin cloro, levadura madre (a veces llevan también algo de prensada, mira la etiqueta), hechos en horno de leña... Aunque hay de todo: panes envasados en plástico, hechos en Alemania, ingredientes exóticos como sésamo...

#### **Algunas panaderías ecológicas:**

– Lakabeko okindegia (Lakabe, Nafarroa) (132). 948392002.

– Zerrabe (Zuhatza, Araba) 945399150.

– Ecomonegros 03 (Leciñena, Zaragoza). Elaboran pan y repostería ecológica con una variedad de trigo muy antigua (Aragón 03 o Caspino) a la que han salvado de la desaparición. 976166160, [ecomonegros.com](http://ecomonegros.com)

• Más info sobre pan en: *Opcions* nº11 ([opcions.org/pdf/op11cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op11cast.pdf)).

#### **Pastas**

Su componente esencial es la sémola, que es al trigo “duro” (una variedad) lo que la harina al trigo “blando”. Se mezcla con agua (15-25%), se seca y se envasa. Los complementos (verduras, huevo...), por usarse en pequeña proporción, cumplen una función más estética que nutricional. Si se seca a baja temperatura (más habitual en pequeños elaboradores, ecológicos...) conserva mejor el sabor.

Es sencilla de hacer en casa: basta con amasar harina y agua. Podemos estirar y cortar con un cuchillo o usar sencillos moldes (a la venta en tiendas de menaje).

Producen en el Estado español y usan trigo español (las dos primeras también importan) Gallo (hace marca blanca para Eroski y el Corte Inglés), La Familia-Ardilla (Grupo Siro) y pequeñas empresas familiares que usan trigo español: Diet-Rádisson (Pagesa), Pedragosa, La Moia- nesa (trigo local de producción propia). Existen además productores ecológicos que usan trigo local: Rietvel pxx, Biogra, Biocop Sala y Vegetalia (Catalunya). Marcas españolas como El granero y Luz de Vida envasan pasta importada.

Más info: *Opcions* n°s 1 y 21 ([opcions.org/pdf/op1cast-pasta.pdf](http://opcions.org/pdf/op1cast-pasta.pdf); [opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)).

## **Legumbres**

De producción local encontramos, sobre todo, garbanzo, lenteja y alubia secos. También haba fresca y guisante –fresco y seco–. Soja verde y blanca, “frijoles”, azukis... suelen ser importados.

¡Ojo! el Estado español importa el 80% de la legumbre que consume. Hay mucha lenteja de Estados Unidos y Canadá, garbanzo mexicano y alubia argentina... Y en el envase, cuando lo pone, lo pone en letra muy pequeña.

Hay opciones locales y/o ecológicas y/o a granel.

Rincón del Segura (Villares, Albacete). Producen legumbre y cereal, elaboran harinas (en molino de piedra), pan y bizcochos. 967410462, [artesianiadelasierra.com/rincondelsegura](http://artesianiadelasierra.com/rincondelsegura)

## **Frutos secos y frutas desecadas**

En el Estado español se producen, sobre todo, almendras, avellanas. Y también nueces y frutas desecadas (uvas, higos...), aunque hay más importación.

Importados encontramos nueces y cacahuete (Estados Unidos), pistacho (Irán), anacardo (India), dátiles (África), ciruelas, uvas, orejones, higos (Sudamérica y Turquía).

En el Estado español hay condiciones para producir cacahuetes, pistachos y casi todo tipo de frutas pasas.

Compra a granel y evita los fritos, que generalmente usan “grasa vegetal” (210).

### **Aceite de oliva**

El virgen es el más saludable –conserva todas las vitaminas y antioxidantes–. Es más caro pero no mucho más, y es el que más aumenta de volumen al calentarse. Es recomendable para todos los usos, incluidos freír y repostería (muchas recetas vienen de otras tradiciones culinarias y por eso recomiendan margarinas, mantequillas o aceites de semillas).

- **Vírgenes:** el “virgen corriente” –se destina a elaborar aceite refinado– corriente tiene menos de 3,3° de acidez (ácido oleico), menos de 2 el “virgen” o “virgen fino”, y menos de 0,8° el “virgen extra”. A menos grado, más calidad, pues mejor trato ha recibido la aceituna.

- “Primera prensada en frío” sólo se puede hacer en molinos tradicionales de piedra. Quedan muy pocos, pues los modernos de metal ahorran mucho trabajo y aprovechan el 99% del aceite (90% los de piedra).

- “Extracción en frío” indica que la no se han sobrepasado los 27°. Los de “segunda presión en caliente” se han obtenido con la ayuda de agua caliente (en la producción ecológica no se pueden sobrepasar los 35°).

- El aceite refinado (aceite de oliva) es saludable, pues mantiene la composición de sus grasas, básicamente monoinsaturadas. Si las aceitunas se han recogido muy tarde o han llevado golpes, fermentan demasiado y desprenden olor y gusto desagradables. Por eso, los aceites de más de 2° (aceite de oliva lampante, que era el que se usaba para las lámparas) se refinan químicamente a altas temperaturas, con lo que pierden color, sabor y olor (y casi toda la vitamina E, poderoso antioxidante). Se les mezcla aceite virgen (15%) para aportar sabor y olor. No se admite en la producción ecológica.

- **Aceite de orujo.** Se obtiene de los huesos de las aceitunas con ayuda de disolventes químicos, se refina y se mezcla con aceites vírgenes. Es de baja calidad. Si se

extrae a temperatura alta contiene sustancias problemáticas (benzopirenos).

- Aceite usado. Reutilízalo para hacer jabón o biodiesel o llévalo a un punto limpio. Que no vaya al fregadero.

Hay producción de aceite de oliva en Andalucía, Cataluña, Baleares, La Mancha, Extremadura, Navarra, La Rioja...

Hay bastantes cooperativas. Puedes comprarles directamente, muchas hacen envíos a domicilio (júntate con más amigas para abaratar costes).

Otare (Lizarrá, Nafarroa). Aceite ecológico. 948555361, [otare.es](http://otare.es), [lurretik.net/files/lurretik.pdf](http://lurretik.net/files/lurretik.pdf)

Oliflix (Flix, Tarragona). Aceites artesanos (ecológico y convencional). Usa un molino tradicional, abierto a visitas. 977410600, [oliflix.com](http://oliflix.com)

## **Algas, levadura de cerveza y germen de trigo**

Son tres alimentos muy nutritivos, pero ninguno imprescindible ya que no aportan nada que no esté en los alimentos comunes. Los tres son recursos alimentarios desaprovechados y aportan nutrientes (proteínas de alto valor biológico y ciertas vitaminas y minerales) “típicos” de carnes, pescados y huevos.

- Algas. Evita las que vienen de muy lejos (Japón, etc.).

Más información y venta de algas silvestres de recolección sostenible: Algamar (Pazos de Borbén, Pontevedra). 986404857, [algamar.com](http://algamar.com).

- Germen de trigo y levadura de cerveza son subproductos de la producción de harinas de trigo refinadas –germen– y de cerveza –levadura–. Normalmente se tiran (levadura) o se “desaprovechan” (como alimento para ganado o en los –a menudo superfluos– usos de la industria cosmética –en el caso del germen).

- La levadura que compramos para comer o para hacer pan suele proceder de cultivos en los que se alimenta a una cepa de levadura con azúcares (melaza de caña u otros) para que se reproduzca y crezca. Aprovechar la so-

brante en fábricas de cerveza sería lo más ecológico, pero es difícil conocer el origen de la que compramos.

### **Carnes y leches vegetales, tortitas de arroz, soja y otros consumismos “alternativos”...**

En el mundo de la alimentación ecológica, vegetariana, naturista... hay a menudo tanto consumismo como en la industria convencional. La falta de información y de espíritu crítico nos hace comprar alimentos caros que no aportan nada a nuestra salud ni al medio ambiente.

- “Leches” vegetales. Sustituyen el efecto gastronómico de la leche y su aporte proteico (sólo en el caso de la soja), pero nunca su principal aporte nutritivo (mucho calcio con poco fósforo). Pagamos bien caro un poquito de arroz, soja, avena, etc. y un mucho de agua, envase, transporte, comercialización...

- Bebidas vegetales caseras. Más baratas y sostenibles (ahorramos fabricación, transporte y desecho de briks que contienen básicamente agua). Para 1 litro de leche 1 vaso de grano del vegetal deseado, que remojamos 12 horas. Quitamos el agua y pasamos por la picadora. Lo ponemos con 1 litro de agua al fuego y, al hervir, apagamos. Dejamos reposar 1 hora y colamos. Lo sólido, en algunos casos puedes usarlo como la soja texturizada para croquetas etc. Lo líquido es “leche” vegetal. Para mejorar el sabor se le puede añadir azúcar, limón, una pizca de sal... Si consumimos habitualmente podemos hacer un montón de una vez y “embotar” (254).

- Tofu casero (si la leche de soja es comprada es mucho más ecológico comprar directamente el tofu –mucho más concentrado– para ahorrar envases, transporte...). Llevar a hervor tres litros de leche de soja, añadir dos cucharadas de vinagre o limón y apagar. Tapar y dejar reposar hasta que se corte y el suero se vuelva transparente. Volcar sobre un colador cubierto con una tela y presionar con un plato con peso para extraer bien el líquido.

- Tortitas de arroz. Son casi nada de arroz inflado con muchísimo aire, producido sabe dios donde, empaquetado en plástico, transportado y vendido caro.

- La famosa soja (blanca). Es rica en estrógenos –que protegen de problemas asociados a la menopausia– y en proteínas de calidad (241), y grasas saludables. Sin embargo mayoritariamente viene de lejos (Estados Unidos, Brasil, Argentina...) y, agricultura ecológica aparte, a menudo es transgénica. Además, su cultivo está asociado a numerosos problemas sociales y ambientales. Y no faltan proteínas y estrógenos en nuestras legumbres (243), ni grasas saludables en nuestro aceite de oliva, frutos secos y pescado azul.

También hay que tener en cuenta que los alimentos que anuncian soja en letras grandes a menudo contienen muy poca. Además, los aceites (porque sólo contienen la grasa), y las salsas y leches de soja (por la escasa concentración de legumbre) nos aportan pocas de las virtudes “estrogénicas” de esta legumbre.

¡Ojo! La judía mungo o soja verde es nutricionalmente más parecida a nuestra lenteja. Hay quien se engaña tomándola y “aspirando” a las virtudes de la soja.

- Carnes vegetales caseras. Compradas son muy caras, y no deja de ser el modelo “paquete de salchichas”, sacar del plástico y a la sartén. Son sencillas de hacer: cueces la legumbre o el cereal, escurre bien el agua, añades ajo, perejil y/o las especias que te gusten y amasas con un poco de algo que espese y ligue (un poco de leche o huevo, una masa de agua mezclada con copos de avena o harina de garbanzo...). Haz bolitas, hamburguesas o salchichas... y a la sartén.

- Seitán. Es una masa hecha con gluten (266).

A partir de harina: amasas bien 450 gr. de harina de trigo (refinada o integral) con 300 cc. de agua y 2 cucharaditas de sal. Sumerges la masa en agua durante media hora. La lavas con agua hasta quitar el almidón y dejar el gluten. La dejas reposar media hora.

A partir de gluten: al gluten le añades especias al gusto, y luego agua, removiendo hasta que quede una masa homogénea no pegadiza.

Al fuego: la masa se cuece 15-20 minutos –mejor con especias al gusto– y luego se corta en trozos, filetes... y se cocina como la carne en cualquier receta tradicional.

### **Condimentando: sal, hierbas y especias**

- Sales. Para la salud, las diferencias entre sales son insignificantes. Al calor del pijismo naturista se está poniendo de moda la “sal del Himalaya”, sin comentarios. Elige sal de mares o salinas cercanas.

- Aderezar con hierbas es interesante para la salud (generalmente son ricas en sustancias protectoras). Algunas puedes recolectarlas o plantarlas tú misma.

Recurre para aderezar a opciones locales como ajo y perejil, laurel, hinojo, pimentón –dulce, picante y agri dulce–, pimienta choricera, orégano, tomillo...

Modera el uso de importadas como salsas de soja, curry, canela, pimientos, jengibre, cardamomo... y búscalas en tiendas de Comercio Justo.

Josenea (Lumbier, Navarra)

Producen plantas aromáticas y medicinales, y ofrecen talleres educativos en su finca ecológica (váteres composteros (334), energías renovables...) adaptada para personas con movilidad reducida. 948880696, [josenea@hotmail.com](mailto:josenea@hotmail.com), [fiare.org/caste/ns.asp?id=412](http://fiare.org/caste/ns.asp?id=412)

Más empresas en: [terra.org/html/s/servicios/lista.php?cat=1&subcat=71](http://terra.org/html/s/servicios/lista.php?cat=1&subcat=71)

### **Vinagre**

Puedes producirlo con vino o sidra (fresca o picada), en botella de cuerpo ancho y cuello estrecho (cubierta la boca con una gasa o paño que transpire). Al sol o en lugar cálido. Si le pones un poco de vinagre como madre, se acelera el proceso. En 5 o 6 semanas quizás éste tenga acidez suficiente. Se cuela con un paño y se guarda, y se echa

más vino a la botella de fermentación, en la que se deja un poco de vinagre como madre.

### **Endulzando:**

Sobre los efectos en nuestro organismo de los diferentes endulzantes, échale un ojo a la página 275. Por lo demás:

- Endulza con miel local y, si puede ser, ecológica. No está pasteurizada y las abejas liban en floraciones silvestres no contaminadas. La miel “industrial” es más barata porque se produce el triple, pues a las abejas se les quita para vender la miel que necesitan para sobrevivir y se les alimenta con azúcares de producción industrial –glucosa, sacarosa– más baratos. Este ataque a sus defensas se compensa dándoles antibióticos. [laosa.org/revista/agricultura.htm](http://laosa.org/revista/agricultura.htm)

- Otra opción es la melaza de caña de azúcar cultivada en Andalucía.

- Además de la miel, disponemos de azúcar. En el Estado español se produce mucho, casi todo de remolacha. El de caña (de algunas zonas de Andalucía) supone menos del 1% del total. La elección no es fácil. El azúcar producido localmente proviene de cultivos intensivos y producción industrial. Y el producido ecológicamente viene de otros continentes. Tú misma. Si optas por el primero, elige producto de cooperativas (un ejemplo es ACOR [acor.es](http://acor.es)) antes que de multinacionales como Azucarera Española. Si optas por ecológico importado, que sea de Comercio Justo.

- Opta por hacer en casa dulces y galletas o comprar en pastelerías, producto artesanal local...

- La harina de algarroba (fruto del algarrobo, árbol mediterráneo) puede sustituir el sabor del cacao.

### **Lácteos**

En el Estado español importamos leche fresca (sobre todo del Estado francés y Portugal) y en polvo (de Estados Unidos) para quesos y yogures.

Conviene reducir el consumo, pero más por motivos de salud “ecosocial” que “orgánica”.

En las “teorías antilácteos” –las que afirman que su consumo perjudica a la salud– hay mucho de prejuicio ideológico. Sea animalista (“no es bueno comer productos animales”), orientalista (“en China y Japón no beben leche”), o naturista (“si los animales no consumen leche de otros animales es por algo, la naturaleza es sabia”).

Hay una minoría de personas que no digieren bien la lactosa, y lo notan porque la leche les causa malestar y diarrea. Yogures y quesos, al haber sido la lactosa predigerida por las bacterias que han fermentado la leche, se suelen digerir mejor. La leche de cabra tiene poca lactosa.

Hay personas –muy pocas– alérgicas a las proteínas de la leche. Suelen poder tomar leche de cabra que no tiene caseína (la proteína más alergénica de la de vaca).

Pero a la inmensa mayoría (en nuestro contexto, más proporción de intolerancias en negros y orientales), nos sientan bien los lácteos en cantidades moderadas, las opiniones científicas se inclinan por mayoría aplastante por considerarlos alimentos valiosos, y hay pueblos consumidores de lácteos muy sanos y longevos.

### **Tratamientos de la leche**

A mayor conservación, ha recibido un tratamiento más fuerte, con el que pierde cualidades gastronómicas y alguna vitamina.

– Cruda. Es difícil de conseguir. Aunque sea poco probable que nos transmita brucelosis o tuberculosis, conviene hervirla por si acaso.

– Leche fresca pasteurizada (72° durante 15 segundos). Son las leches “del día” de conservación en frío.

– Leche esterilizada, uperisada o UHT –*ultra high temperature*, temperatura muy alta– (se lleva a 105-150° de 2 a 15 segundos, con variaciones según métodos). Se conserva hasta 5 meses sin frío (en envase cerrado).

– Leche homogeneizada. Con presión alta se rompe la membrana de los glóbulos de grasa para que ésta se reparta por igual por la leche y no se acumule en la superficie. Se hace porque se cree que así es más agradable para el consumidor.

– Leches fermentadas vivas (yogur, kéfir, falsos bio, l-casei...): bacterias (yogur –*lactobacillus bulgaricus* y *streptococcus thermophilus*–, falsos bio –*lactobacillus bifidus*–, l-casei) (50) o colonias de bacterias, hongos y levaduras (kéfir) se han comido la lactosa provocando una fermentación ácida (yogur y demás) o ácido-alcohólica (kéfir). El queso fresco también tiene bacterias vivas, pero menos. Eligiendo. Ninguna ha demostrado ser más beneficiosa para la salud que las demás. No hagas caso a la publicidad comercial (bio, l-casei) ni al culto a lo exótico (kéfir). Puedes consumirlas como bebidas (con agua y sal), salsas (con ajo, pepino...), etc.

– Leches sin bacterias vivas. La cuajada sólo es leche cuajada (no fermentada). Lácteos pasteurizados y esterilizados (postres lácteos –natillas, arroz con leche...–, yogures pasteurizados, etc.) y quesos curados no conservan vivas sus bacterias, por eso se conservan largo tiempo.

– Kéfir y yogur caseros. Desde hacer yogures “modernos” añadiéndole fruta –batida, en trozos–, frutos secos, azúcar, nata (para hacer yogur griego)... a yogures naturales comprados, hasta fabricar tú misma yogur o kéfir a partir de leche. Ambas opciones son más baratas y saludables (te aseguras ingredientes de calidad –sin aditivos– y, si los haces en casa, fresca –más bacterias vivas–).

### **Fabricar yogur**

Las bacterias se reproducen más y mejor a 40-50° aproximadamente. A 60° se mueren, y a menos de 40 les cuesta reproducirse.

Sabido esto...

1– Si usas leche cruda, llévala antes a 75° durante 15 segundos (o hiérvela), para matar las bacterias propias de la leche para que no compitan con las del yogur y no te salga una mezcla entre yogur y leche cortada.

2– Lleva la leche a 45°. Si no tienes termómetro de líquidos, mete el dedo en la leche y cuenta hasta 15. Si te quema antes de llegar a 15, la temperatura es demasiado alta, y si no te quema quizás la leche está aún fría.

3– Pon un poco de yogur en la cazuela o botes de vidrio donde vayas a hacerlo. Basta con una cucharada por cada medio litro de leche. Puedes usar cualquier yogur comprado o reutilizar el de la vez anterior que hayas hecho. Tapa la cazuela o botes.

4– Mantén la temperatura del recipiente. Ponlo al sol, encima del radiador, en habitación caliente, envuélvelo con una manta o papel de periódico... Hazlo directamente en un termo u olla exprés bien cerrada...

Esta labor de mantener caliente la leche es la que hace la yogurtera, más cara económica y energéticamente que el método casero.

Si usas yogur búlgaro –hecho con *Lactobacillus bulgaricus*– como madre te ahorras parte de la parafernalia, pues sus bacterias fermentan la leche incluso a temperatura ambiente (aunque se reproducen mejor con calor). Su sabor es más ácido.

5– En 6-12 horas estará hecho. Si empieza a echar suero, es que ya está hecho. Si te gusta dulce, no dejes que se haga demasiado, y si te va ácido, déjalo más tiempo –o pon la leche un poco más caliente– hasta que se separe más suero de lo más espeso.

6– Bien tapado y en la nevera, se conserva fresco 10 días. Si coméis poco, usa botes pequeños que se consuman de una vez para que se conserven más tiempo.

7– Guarda un poco aparte en bote cerrado para la próxima vez. Si ves que van a pasar más de 15 días puedes congelarlo hasta usarlo de nuevo. Puedes hacer yogur toda la vida reproduciendo la misma “madre”.

Más info: *Opciones* nº 13. [opcions.org/cast/articulos/yogur.html](http://opcions.org/cast/articulos/yogur.html)

### **Hacer kéfir (de agua o leche)**

El kéfir también es fácil de hacer en casa. Puedes pedirle “madre” a alguien que tenga o poner un anuncio pidiéndolo en alguna tienda de alimentos ecológicos. Quien te lo pase puede explicarte cómo se hace.

Más info: [pipirimosca.com](http://pipirimosca.com), [lanaturaleza.es/bdkefir.htm](http://lanaturaleza.es/bdkefir.htm), [lanaturaleza.es/dudaskefir.htm](http://lanaturaleza.es/dudaskefir.htm)

### **Eligiendo lácteos**

– La leche se puede sustituir, en numerosas recetas, por caldos de verduras (salsas, bechamel) o infusiones (postres).

– El sello “leche de granja” indica que la leche se obtiene en la misma explotación donde se hace el lácteo. Pero no dice nada sobre el modelo ganadero, que puede ser industrial.

– Las grandes marcas también compran leche a ganaderos extensivos, pero luego la mezclan toda. Empresas como Kaiku (Euskadi), Feiraco (Galicia) o El Buen Pastor (Cantabria) venden leche de origen local.

– Multinacionales y briks de leche “ecológica”. President (segundo grupo lácteo de Europa) vende leche ecológica gallega, ha sido denunciada por los sindicatos agrarios por bajar artificialmente el precio que paga a los ganaderos. Grupo Leche Pascual (vende leche ecológica francesa), tiene un grupo inmobiliario –14 millones de m<sup>2</sup> entre Marbella y Fuerteventura–, construye campos de golf...

– Ovejas y cabras tienden a desaparecer por ser menos adaptables al modelo industrial, aunque producen más leche con menos terreno y comida, y se adaptan mejor a condiciones más duras (montaña, bosque).

– Sólo el sello ecológico –o conocer a quien produce– nos garantiza ganadería extensiva, sin piensos transgénicos ni antibióticos.

– En lácteos artesanales y pequeños elaboradores es más fácil encontrar ganadería extensiva, productos sin aditivos, razas de ganado locales...

### **Algunas productoras de lácteos ecológicos**

Lastur Kooperatiba (Deba, Gipuzkoa). Leche, yogur, karne-melk, quesos, mantequilla... de vaca y oveja. 902027124, [lastur.net](http://lastur.net)

Aldaba Zahar (Tolosa). Quesos de cabra, oveja y vaca. 943654771, [manttangorri.net/antbuspre.asp?Cod=1619&nombre=1619&orden=True](http://manttangorri.net/antbuspre.asp?Cod=1619&nombre=1619&orden=True)

Raphel Lladó (Maià de Montcal, Girona). Vende en Catalunya leche fresca de las 11 vacas que su finca puede mantener. Etiqueta en catalá y envasa en vidrio que se puede devolver si la tienda lo admite. No aumenta la producción a pesar de que ha recibido demandas, y no exporta a pesar de que la leche biodinámica se paga más cara en Europa. El dueño afirma “nuestro compromiso es llevar bien el trozo de planeta que tenemos en las manos”. 972565196, [coopgerminal.org/TROC57sencer.pdf](http://coopgerminal.org/TROC57sencer.pdf)

Mas Claperol (Sant Feliu de Pallerois). Tiene un sistema de financiación por apadrinamiento de vacas. Aportas 1.500 € y recibes lácteos a precio de mayorista hasta llegar al mismo valor, y puedes conocer a tu vaca y visitar la granja. 972444377, [masclaperol.com](http://masclaperol.com)

- Más info y fuentes principales sobre lacteos: *Opcions* nº2 ([opcions.org/pdf/op42cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op42cast.pdf)), 21 ([opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)) y 16 ([opcions.org/cast/opcions/yogur.html](http://opcions.org/cast/opcions/yogur.html)).

## Carne

- Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP). Garantizan origen local y, a veces (hay que conocer cada caso), manejos extensivos, un mínimo de días de lactancia materna de las crías...

- En cerdo, “de bellota” identifica a cerdos ibéricos criados en extensivo, el cerdo ibérico (“de recebo”) puede ser criado en semiextensivo.

- Foie gras de hígado de pato y crueldad. Se les alimenta forzosamente mediante un embudo (varios kilos de cereal al día) para que el hígado se hinche.

- La carne de ganadería extensiva tiene más vetas de grasa. La de intensiva tiene más grasa pero menos visible, y es más blanda.

- Hay animales menos consumistas, que nos dan carne habiendo consumido menos recursos (de menos más): pollo, conejo, cabrito, cordero, cerdo y ternera. Claro que esta

serie sólo es válida con un modelo de crianza equivalente, pues puede ser menos ecológico un pollo de granja que una ternera de ganadería ecológica muy extensiva.

– El 85% de la carne con IGP se vende en carnicerías locales. Algunas compran directamente a ganaderos que crían en extensivo o carne ecológica. Hay ganaderos que venden en su tienda, finca o a domicilio

Comunidad del alimento de carne de potro de la montaña alavesa (compra directa de lotes). 945293343.

*slowfoodaraba.es/la-carne-de-potro-de-la-montana-alavesa-arabako-mendialdeko-moxal-haragia.htm*

Carnicería Akesolo Baserria (Igorre, Bizkaia) vende carne ecológica de producción propia. 946736265.

Oleta Baserria (Laudio, Bizkaia). Cría pollos y cerdos, reparte a domicilio y aceptan visitas. 607434452.

Trigo Limpio (Falces, Navarra). Ternera, cordero y pollo. 948734085. Más info y carnicerías donde venden *itgganadero.com/itg/portal/noticia.asp?S=3&N=165*

Fuente principal y más info sobre carne: *Opcions* nº19. *opcions.org/pdf/op19cast.pdf*

## **Pescado**

– Si vives lejos de la costa, intenta comer menos pescado y más alimentos de tu entorno.

– Evita piscifactoría / acuicultura (aunque también hay especies cultivadas en las rías y sin piensos ni fármacos, como los mejillones en las bateas). Truchas, salmones, lubinas, rodaballos, doradas y langostinos suelen ser de piscifactoría.

– Evita congelados, por su alto gasto energético.

– Evita “pezqueñines”. Consulta las tallas mínimas legales en *pezquenines.com*

– La pesca en alta mar implica un alto gasto energético.

– Evita pesca de arrastre y deriva, mejor cerco y palangre, que son entre las “artes mayores”, las de menor impacto.

– Mejor de pesca artesanal. Pesca cerca de la costa con “artes menores” (nasas –jaulas–, palangre –anzuelos–, cebo vivo, pequeñas redes...) de bajo impacto.

En pescaderías y mercados es más fácil encontrar pescado de pesca litoral artesanal.

– Exige la etiqueta (obligatoria por ley) donde debe decir nombre, región de origen, forma de obtención (extractiva, acuicultura...) y presentación (fileteado...). La etiqueta no habla de las “artes pesqueras”, pregunta a tu pescadera.

– En conserva, mejor a granel (como bacalao o arenques en salazón) o en bote de vidrio. Evita el aceite vegetal y elige al natural o en aceite de oliva.

Lonxanet agrupa a cuatro cofradías gallegas de pesca artesanal. Vende pescado, ofrece turismo marino y promueve la pesca sostenible. [lonxanet.com](http://lonxanet.com)

• Fuente principal y más info sobre consumo de pescado: *Opcions* nº23 ([opcions.org/cast/opcions/pescado.html](http://opcions.org/cast/opcions/pescado.html)).

• Más info en:

– Guía de consumo responsable de pescado. Greenpeace. En [archivo.greenpeace.org/guia-pescado/index.htm](http://archivo.greenpeace.org/guia-pescado/index.htm)

– Fundación Lonxanet: [lonxanet.org](http://lonxanet.org)

### **3.8.– OTRO CONSUMO DE COMIDA ES POSIBLE**

#### **Consumidoras unidas. Grupos, asociaciones y cooperativas**

Más de mil casas participan en este tipo de grupos sólo en Barcelona, Madrid y sus entornos.

Sirven para facilitarnos el acceso a alimentos ecológicos, pero también para rodearnos de gente afín, aprender, promover el consumo consciente...

Suelen intentar consumir productos cercanos, reducir envases y reutilizar los que se pueda (hueveras, tarros de vidrio de los yogures), ahorrar recursos (comprar muebles y frigoríficos de segunda mano)...

Suele haber muchas tareas rotatorias y trabajo voluntario y, en grupos más grandes, personas asalariadas para abrir la tienda, trabajar los campos...

No sólo trabajan la comida. Se compran jabones, pasta de dientes, detergente, ropa, artesanía, libros y revistas... Y no sólo refiriéndose al consumo: se organizan charlas, talleres para aprender a recoger plantas medicinales o a hacer pan, bibliotecas en el local, fiestas...

No todo el monte es orégano. El consumo predominante en algunos grupos y asociaciones es el de productos “ecopijos” (importados, envasados...). En varios de ellos hay procesos de reorientación hacia parámetros ecológicos (producto fresco, local de temporada, reducir intermediarias). En *bioalai.blog.com* encontrarás un ejemplo de debate dentro de una asociación.

#### **Diferentes modelos:**

Hay diferentes planteamientos, y existen también grupos que combinan varios de ellos. Todos sirven para acercar consumidoras y productoras y es frecuente que se realicen visitas a las fincas, aportaciones de las consumidoras (“anímate a hacer también queso fresco”, “¿por qué no plantas remolacha?”...):

- Pedidos conjuntos donde cada persona pide lo que le interesa. Se hacen entre miembros de asociaciones pero también entre amigas y conocidas. Generalmente, se trata de ponerse de acuerdo unas cuantas veces al año para comprar alimentos no perecederos (aceite, vino, frutos secos, sacos de arroz, harina o garbanzos, pasta...). También hay casos de pedidos semanales de fruta y verdura. Los pedidos se dejan en un local y la gente los va a recoger o se reparten a domicilio.

- Una tienda. Hay asociaciones que buscan un local y lo mantienen abierto y las socias van allí a hacer la compra (en algunos casos también no socias a precio más alto).

En Bizigai (Bilbao), hay 150 socias (casas o familias). La cuota de 5 € al mes da derecho a hacer la compra en el local y participar en la asociación. Una socia está asalariada para abrir la tienda tres días a la semana (a la mañana y a la tarde) y hacer los pedidos. El resto del trabajo (limpieza del local, búsqueda de proveedores, contabilidad, organizar excursiones y infinidad de pequeñas y grandes cosas más) se realiza con el trabajo de las alrededor de 20 socias que participan más activamente en la Asociación.

La compra directa –cada vez se hace con más productos– permite a las consumidoras precios asequibles y a las productoras un pago digno y, en ocasiones, el compromiso previo de compra de una cantidad determinada. El 80% del precio de una calabaza comprada en Bizigai va directamente a quien la produce, y el 20% a sufragar los gastos de la asociación.

Participas: retiras la fruta medio podrida, o el saco si te lo has acabado –y avisas por hay que pedir más–, si te enteras de alguien que produce buena miel cerca lo comentas a la comisión de compras...

Y disfrutas: es impagable ir a comprar y estar sola en el local sin que nadie te vigile (¿en qué tienda se da esa confianza?), encontrarte a conocidas, quedarte un rato de charla, conocer gente nueva...

944112899, [bizigai@euskalnet.net](mailto:bizigai@euskalnet.net)

### **Modelos de “agricultura responsabilidad compartida” (ARCO)**

También conocida por Agricultura sostenida comunitariamente (ASC), que es como la denominan en Estados Unidos.

Las consumidoras buscan productoras que se comprometan a producir para ellas o las productoras buscan consumidoras que se comprometan a consumir sus productos.

Permite a las agricultoras planificar mejor su producción y a ambas partes tener una relación más estrecha. Experiencias de este tipo agrupan a millones de personas en Japón ([es.wikipedia.org/wiki/Tekei](http://es.wikipedia.org/wiki/Tekei)), a cientos de miles de familias en Estados Unidos ([es.wikipedia.org/wiki/Commu](http://es.wikipedia.org/wiki/Commu)

nity-supported-agriculture) y a unas 30.000 en el Estado francés (*aliancepec.free.fr*). Algún ejemplo:

- La cesta

Cada casa se compromete por un tiempo (6 meses, un año) a poner un fijo al mes y a cambio recibe una cesta semanal con productos frescos. A veces se puede elegir entre diferentes modelos de cesta (de 10 €, de 20, 30...) que incluyen diferentes productos o cantidades (por ejemplo 5 kilos de verduras y frutas –siempre lo que el campo dé en ese momento–, y, en algunos casos, también 1 pan, medio litro de yogur...).

Cada vez hay más agricultoras que venden directamente a través de cestas surtidas, como, por ejemplo:

La Montañuela (La Prada, Burgos). 947358685, *ihernani@hotmail.com*. Distribuye en Burgos, Bizkaia y Araba.

En Ekonekazaritza, en tu sindicato agrario o consejo regulador más cercano pueden informarte si hay agricultoras cercanas a ti que hacen venta directa mediante reparto semanal de cestas surtidas.

- Un grupo compra anticipadamente toda la producción a un productor, y éste la va repartiendo semanalmente.

- Modelos de propiedad y gestión colectiva.

Las productoras-consumidoras o la agricultura sostenida comunitariamente.

El grupo de consumidoras se encarga, en vez de buscar productoras, de producir él mismo lo que va a consumir. Toda la producción se reparte entre las miembros del grupo, que gestionan todas las labores: alquiler de tierras, compra de maquinaria y una furgoneta, asalariar gente para cultivar las tierras, reparto de “cestas”... Aquí tenemos un ejemplo:

El Bah! (bajo el asfalto está la huerta) es un grupo pionero en el modelo de propiedad y gestión colectiva. Intentan acercar el campo a la ciudad, uniendo tierras de cultivo en los alrededores de Madrid con grupos de consumo urbanos. Cada “bolsa” (persona, familia o grupo), además de participar, paga una cuota mensual (unos 40 €) y recibe una

bolsa semanal con lo que va dando la huerta. Además realizan intercambios y pedidos a productoras de vino, pan, yogur, carne...

Los “domingos verdes”, uno al mes, son un bonito punto de encuentro, en el que las urbanitas que quieren se acercan a las huertas a ayudar al grupo de trabajo, y a aprender y a compartir las labores del campo.

No paran de nacerles hijas, pues cada Bah! tiene un máximo de socias (alrededor de 100 bolsas) para que pueda ser participativo y hay que crear nuevos Bah! Ya hay 7, varios en Madrid y uno en Valladolid... Cada Bah! tiene un grupo de producción y varios de consumo (con trabajadoras asalariadas). Más sobre el Bah! en *bah.ourproject.org* y el libro *Con la comida no se juega*.

- Más grupos ARCO en la línea del Bah!:

- Uztaro (Beizama, Gipuzkoa) 660297075, *cooperacionsolidaria.org/component/option,com\_repository/Itemid,54/func,fileinfo/filecatid,255/parent,category/lang,eu/; uztaro\_kooperatiba@yahoo.es*

- Tomate Gorriak (Iruña-Pamplona) 697289433, *tomategorriak@gmail.com*

- Amap (Donapaleu, Lapurdi) *hemen.free.fr/eus/reseaux/agriculture/amap.htm*

- Basaburu (Baxenafarroa). *hemen.free.fr/eus/reseaux/agriculture/basaburu.htm*

- La Romana (Gavilanes, Ávila y Madrid) *sodepaz.org/laromana/index.htm*

- La Acequia (Córdoba) 628669162, *agroecologialeti@yahoo.es*

- Hortigas (Granada) 686646851, *fololog.com/hortigas, hortigasduralcal@yahoo.com*

- Grupos, coops. y asociaciones de consumidoras

Euskal Herria

- Biolalai (Vitoria-Gasteiz). 945263831 *usuario.tiscali.es/biolalai*

- Landare (Iruña-Pamplona) 948121308, *reasnet.com/landare/landare.htm*

- Andurra (Lumbier, Navarra) 948880071

- Coop. de consumidores (Etxalar, Navarra) 948387100

- Otarra (Donostia y Goierri) 943453025, *es.groups.yahoo.com/group/Otarra*

- Oreka (Azpeitia, Gipuzkoa) [orekabiobelkartea.org](http://orekabiobelkartea.org)
  - Nerbioi (Alto Nervión: Ugao, Orduña, Laudio...) 945384050, [s218892972.mialojamiento.es/foro/viewtopic.php?p=6689&highlight=](http://s218892972.mialojamiento.es/foro/viewtopic.php?p=6689&highlight=)
  - Maritsatsa (Durango) 946204372, [elorrixa@teleline.es](mailto:elorrixa@teleline.es)
  - Lur Gozo (Urdaibai, Bizkaia) [urdaibai.org/eu/lurgozo.asp](http://urdaibai.org/eu/lurgozo.asp)
  - Lechugak Taldea (Bilbao). 944156658
  - Lur Gorri. 944169219, [kooplurgorri.googlepages.com](http://kooplurgorri.googlepages.com)
  - Consume y calla (Portugalete). 645724590, [consumeycalla.com](http://consumeycalla.com)
- Estado español

- Coord.estatal de asociacio. de consumidores de productos ecológicos [almocafre.com/principal.php?ap1=5&ap2=3](http://almocafre.com/principal.php?ap1=5&ap2=3)
- Coord. Catalana de Organizaciones de Consumidores de Productos Ecológicos [ecoconsum.org](http://ecoconsum.org)

- Cómo montar una cooperativa de consumidoras y lista de contactos de cooperativas del Estado español. [nodo50.org/caes/agroecologia\\_consumo\\_responsable/ficheros/como\\_montar\\_cooperativa.pdf](http://nodo50.org/caes/agroecologia_consumo_responsable/ficheros/como_montar_cooperativa.pdf)

- Sobre cooperativas de consumidores "no ecológicas", ver libro en apéndice 4.

## Los comedores comunitarios

Son una buena manera de ahorrar tiempo, energía y dinero.

- Comedores sostenibles. Cientos de escuelas (y algunos hospitales y residencias de 3ª edad) en el Estado están introduciendo los alimentos ecológicos en sus menús. Algunos ejemplos de proyectos que fomentan esta práctica son el de ekonekazaritza ([ekonekazaritza.net/noticias/detalle\\_noticia.asp?id=36](http://ekonekazaritza.net/noticias/detalle_noticia.asp?id=36)), el de la Asociación Andurra de Lumbier, el de La Junta de Andalucía y el de la Fundación Futur ([canalsolidario.org/web/noticias/noticia/?id\\_noticia=8487](http://canalsolidario.org/web/noticias/noticia/?id_noticia=8487)).

- Comedores vegetarianos (259).

- La opción casera. Conozco un par de casos de amigas que se organizan para comer juntas de lunes a viernes. Cada día cocina una en su casa para el resto. Los demás días, a mesa puesta, y en buena compañía.

## Ferias y mercados agrícolas y/o ecológicas

Son buenas fuentes de productos, contactos ideas... En ellas encontrarás desde mucho consumismo hasta empresas muy comprometidas, charlas, talleres...

Algunas ferias ecológicas: Bioterra (Irún, junio, 94366 7788, [bioterra.ficoba.org](http://bioterra.ficoba.org)), Navarrabio (Iruña/Pamplona, noviembre, 629097100, [feriasdelacostavasca.com/navarrabio](http://feriasdelacostavasca.com/navarrabio)), Biocultura (Madrid-noviembre, Barcelona-Mayo 93 580 08 18, [biocultura.org](http://biocultura.org)).

Más en Euskadi: [ekonekazaritza.net/noticias/detalle\\_noticia.asp?id=38](http://ekonekazaritza.net/noticias/detalle_noticia.asp?id=38)

En el Estado español: [ecototal.com/amp\\_articulos.php?tipo=26](http://ecototal.com/amp_articulos.php?tipo=26)

## Slow Food (comida lenta)

Es un juego de palabras con *fast food* (comida rápida). Y el nombre de un movimiento social que reivindica la comida como fuente de placer y salud, para cada una de nosotras, la sociedad y la naturaleza. Lo fundó en Italia Carlo Petrini en 1986, tras pedir una peperonata en un restaurante del Piamonte y ver que no sabía a nada. Le explicaron que había que importar los pimientos de Holanda, pues no había producción local. Fue a ver donde antes se cultivaban los pimientos, y encontró tulipanes... ¡para exportar a Holanda!

Hay grupos *Slow Food* en 80 países con casi 100.000 socias (cocineros, agricultoras, activistas) agrupadas en convivia (grupos locales). En el Estado español hay más de diez: Bilbao, Donostia, Araba, Zaragoza... Organizan encuentros gastronómicos –de alta cocina, de cocina tradicional–, degustaciones, mercados locales, excursiones, campañas para preservar productos locales, contra los transgénicos... Sus “comunidades del alimentos” son grupos de consumo y promoción de variedades locales como la alubia negra de Tolosa, el cerdo *euskal txerria*... [slowfood.es](http://slowfood.es)

# XI

## Sobre limpieza e higiene

### I.- NO NOS PASEMOS DE LIMPIAS

#### **Generalidades sobre limpieza e higiene**

La palabra higiene ha cambiado de significado, hoy en día se refiere a limpieza aséptica, pero antes representaba el arte de vivir (75).

Sobre la limpieza, lo mejor es tener claro que lo óptimo es buscar el equilibrio: ni demasiada ni demasiado poca. Medidas como la potabilización de aguas o la recogida de basuras y excrementos han mejorado la salud pública, sin embargo, el nivel de higiene habitual en la actualidad no se justifica por causas de salud. Responde a motivos culturales y parece que, además de dañar el medio ambiente, está haciendo aumentar los casos de alergias y enfermedades autoinmunes (85).

Además, estética e higiene se confunden a menudo. Y la presión social pesa y “nos obliga” a consumir. ¿Quién se atreve a vestir un jersey con un buen lamparón aunque esté recién lavado? ¿Quién se atreve a confesar que se

ducha una vez por semana, aunque no huela mal? La reina Isabel I de Inglaterra decía que se bañaba una vez al mes “tanto si lo necesitaba como si no”. Hoy, en cambio, está bien visto oler a perfume y tener el pelo muy suelto, y mal visto oler a cuerpo y tener el cabello graso, aunque sólo sea ligeramente.

En Estados Unidos se gastan al año 20.000 millones de dólares en cosméticos y perfumes. Con ese dinero se podrían cubrir las necesidades mundiales de educación básica y salud reproductiva de las mujeres.

### **La revolución de los olores**

La cultura conservadora (con la religión a la cabeza) nos ha educado para ver el cuerpo propio y ajeno como algo malo (pecaminoso) y a rechazar sus olores, sabores y fluidos como algo sucio y perverso.

La cultura médica, amparada en la antiecológica teoría microbiana –los microbios como enemigos y causa de enfermedades–, nos ha enseñado a huir del contacto con la naturaleza y otros cuerpos para prevenir el contagio. Al mismo tiempo la industria farmacéutica y química nos han acostumbrado a matar microbios con medicinas y productos de limpieza, a veces muy agresivos.

Debemos de deseducarnos para aprender a aceptar los olores y fluidos propios y ajenos y a confiar en la gente y sus cuerpos como fuentes de placer, afecto, sensaciones... ir superando miedos y ascos: la caca, el pis, los mocos, la sangre... Contaminar menos y cuidar nuestro sistema inmune es importante, pero reconciliarnos con nuestros cuerpos y aprender a confiar en los de los demás es vital.

### **“El frotar se va a acabar”**

Esto es lo que nos dice desde hace años un famoso anuncio de la tele. El progreso nos ofrece una felicidad pija basada en el despilfarro energético –agua muy caliente, electrodomésticos– y en productos contaminantes –detergentes sintéticos–. Con agua fría y jabón ecológico

hay que frotar más. Pero un poco más de trabajo no es un castigo si a cambio tenemos la satisfacción que dan las cosas bien hechas.

### **Reduciendo el consumo...**

- ¿Cuánto lavar? Adecua cuánto te lavas y lavas la ropa, el coche, la casa... a tus verdaderas necesidades –lo que incluye aceptar que a veces toca lavarte o lavar cosas por “compromiso social”–. Ganarás tiempo libre, dinero y salud.

- Agua caliente. Lava mejor, pero muchas veces la usamos sin necesidad, porque es más cómodo que frotar o porque es más agradable. El agua muy caliente “desgasta” más la piel, la ropa... mientras que fría estimula la circulación sanguínea.

- Productos de limpieza y cosmética. Todos, incluidos los ecológicos –aunque en menor medida–, consumen recursos (fabricación, transporte, envasado...), contaminan las aguas, y pueden despertar alergias por su uso prolongado. El agua sola y el frotar (la esponja, el estropajo, la fregona, el rozamiento del bombo de la lavadora)... también arrastran la suciedad.

### **Reduciendo el número de frascos**

La industria nos vende un producto para limpiar los cristales, otro para el suelo, otro para el pelo...

No necesitamos los productos más abrasivos (lejías, etc.) pues jabón, sal, agua hirviendo... también desinfectan. Con vinagre y jabón se pueden atender cómoda y eficazmente casi todas las necesidades de limpieza.

- Vinagre (o limón). Se lleva la materia orgánica y disuelve películas de jabón. Es desodorante, refresca el aire y no deja olor a vinagre.

- Jabón. Para desinfectar o quitar manchas de grasa. Mejor usar de trozo. Si usas líquido, cualquiera –lavavajillas, por ejemplo– vale para todo. Elige el más concentrado.

- Bicarbonato (o carbonato) sódico. Cumple la misma función abrasiva que la lejía, con la ventaja de que es más concentrado y barato con lo que ahorramos transporte, envases y dinero. Comprado en droguerías en bolsas de kilo sale más barato. En su sustitución se puede usar sal. Gana efectividad con la ayuda de líquido muy caliente (agua o vinagre).

### **Eligiendo proveedores**

- La industria química fomenta el consumismo creando falsas necesidades de limpieza excesiva, mucha espuma y olores artificiales. Experimenta con animales, y sus productos –que nos vende como “naturales y sanos”– se basan en sustancias sintéticas (muchas derivadas del petróleo) cuyo uso frecuente puede despertar alergias... En supermercados, perfumerías y farmacias casi todos los productos son sintéticos. Al menos, intenta evitar los ingredientes más problemáticos y opta por productos sencillos sin demasiados aditivos como por ejemplo el jabón tradicional (Chimbo, Lagarto...).

- La cosmética e higiene natural y/o artesanal, en general, contiene más ingredientes naturales (grasas vegetales, extractos de plantas...) y menos ingredientes y aditivos sintéticos. Podemos encontrarlos en tiendas ecológicas, herboristerías, ferias...

Pero también aquí debemos andar con cuidado: algunos fabricantes de productos naturales usan productos sintéticos innecesarios (conservantes, colorantes) o incluso de dudosa salubridad. Otros fomentan el consumismo con (recomendaciones de uso frecuente, lavado diario del cabello)... Lee la letra pequeña y aprende a identificar los diferentes ingredientes. (118)

El sello “producto recomendado” de Vida Sana (*vida sana.org*) garantiza que sólo se han usado productos de origen natural. En el Estado español, hay poca cosmética con ingredientes de cultivo ecológico y no hay sellos certificadores.

Hay sellos que certifican los cosméticos ecológicos en diferentes países europeos. Más info en [ecocert.com](http://ecocert.com), [soilassociation.org](http://soilassociation.org), [kontrollierte-naturkosmetik.de](http://kontrollierte-naturkosmetik.de), [icea.info](http://icea.info)



• Info sobre certificaciones tomada de [holistika.es/autores/montse\\_escutia.asp](http://holistika.es/autores/montse_escutia.asp)

## Sobre el jabón

Ayuda a limpiar porque ablanda el agua (es tensioactivo), lo que le permite penetrar mejor en la superficie a limpiar. Y porque hace que grasas y suciedad se disuelvan en el agua, siendo arrastradas por ésta. Un jabón con Ph más neutro lava menos y agrade menos a piel, ojos... Un jabón cuyo Ph es más básico es más fuerte limpiando.

La espuma no es necesaria más allá del placer o el efecto psicológico que hace que parezca que a más espuma, mejor limpieza. Los jabones caseros, tradicionales y ecológicos suelen hacer menos espuma. Conseguir mucha requiere ingredientes lejanos –aceite de coco–, superfluos –glicerina–, o sintéticos.

El jabón “natural” es el resultado de la reacción química que une una grasa (animal o vegetal), agua y un poquito de un elemento cáustico (sosa o potasa –lejía–). Complementos como hierbas, aceites o esencias pueden aportar buen olor y/o algunas propiedades.

También hay detergentes fabricados a base de glucosa alternativa saludable a las materias primas sintéticas.

Y, además, en la naturaleza encontramos “plantas mágicas” como la saponaria –crece al lado de los ríos– y otras que tienen propiedades jabonosas.

Hoy en día la industria fabrica jabón usando grasas tropicales (palma, coco) por ser las más baratas. Y en la mayoría de los casos ni eso, pues la mayoría de jabones a la venta tienen algo o nada de jabón “natural” y muchos ingredientes sintéticos –generalmente derivados del petróleo–.

El jabón “de Marsella”, elaborado a partir de aceite de oliva es un ejemplo a seguir.

Concentrémonos, a toda pastilla: jabones líquidos, geles y champús triunfan por ser cómodos y agradables. Aunque sean ecológicos, implican siempre más consumo porque envasamos y transportamos un poco de jabón disuelto en mucha agua. Reduce su uso optando siempre que sea posible por las pastillas.

### **La fábrica en casa**

- Jabón casero: no es difícil hacer jabón de trozo en casa, hasta hace no mucho era lo más normal. Es probable que tu madre o abuela sepan cómo hacerlo. También puedes utilizar recetas de libros (apéndice 4) o internet.

- Recuperando residuos: podemos usar como materia prima grasas animales que no vayamos a comer (se licúan al baño maría) o aceite de freír usado (fíltralo con una tela o colador fino). Si en casa no tienes puedes pedir en un bar, carnicería... que te regalen si lo van a tirar.

- Para las más animadas: no es difícil hacer jabón para lavadora, geles y champús, cremas... y hasta lejía (macera en agua cenizas de madera durante 24 horas, cuélala y ya la tienes).

- Recetas en: [autosuficiencia.com.ar](http://autosuficiencia.com.ar), [ahimsav.com](http://ahimsav.com)

### **Utensilios de limpieza**

- Los “de mango”. Mango de madera –mejor sin barnices–, escobas y cepillos de cerdas naturales y fregonas de algodón.

- Los “de mano”. Como trapos y bayetas puedes usar restos de ropa vieja. Si compras, que sean 100% algodón.

Hay estropajos o esponjas de origen vegetal como los tradicionales de esparto (en algunas droguerías y bazares) o el interior de calabazas desecado –que puedes plantar tú misma, puedo pasarte semillas–.

Escurre y airea bien para evitar malos olores y que duren más. Si cogen olor, antes que tirarlos, prueba a remojarlos con jabón, vinagre o limón.

Evita los utensilios de usar y tirar (papel de cocina, etc.) y los aparatos eléctricos. Hay aspiradoras mecánicas (sin electricidad). En cualquier caso, vacía las bolsas con regularidad, y reutilízalas si se puede.

### **Una panorámica de empresas del sector:**

Existen varias empresas de cosmética, higiene y de productos de limpieza naturales. Aquí recogemos algunas de ellas:

– Jabones con aceite recuperado. Ahimsa (Vélez-Málaga, 952545090, *ahimsav.com*) y Fama Baleares (Palma de Mallorca, 971432880, *productebaleaar.net/dir\_fitxa\_emp.cfm?id=474&ssec\_id=99*).

– Estropajos de calabaza desecada, nueces de lavado, desodorante de alumbre... Rincón De Son Jaumell (Cala Ratjada, Baleares) 676566274, *sesrotges.com/rinconde sonjaumell*

– Más producción artesanal: Natural Carol (Onil, Alicante, 966544735, no usan ingredientes sintéticos y sí muchos locales y silvestres), Cosmètics Giura (Calonge, Girona, 972660061, *cosmeticsgiura.com*, usan muchos ingredientes locales y silvestres), Propol Mel (Santa Coloma de Gramanet, Barcelona, 934465300, *propolisnatural.es*).

– Productos de higiene del hogar (lavavajillas, detergente para lavadoras –pastillas, polvo, líquido–, suavizante, limpiador multiusos...). Ecover – ecolino (Bélgica) usa ingredientes ecológicos, tiene una ejemplar fábrica bioconstruida, paga un sobresueldo a quien va en bici y comparte coche, ofrece buenas condiciones laborales y estructura participativa... *consumoresponsable.org/destacados/ecover.asp*

– Urtekram (Dinamarca, 933198968, [urtekram.dk](http://urtekram.dk)). Dr. Hauschka (Alemania, 938991606, [drhauschka.es](http://drhauschka.es)), Weleda (Suiza, 913580358, [weleda.es](http://weleda.es)) son otras empresas con bastantes aspectos ejemplares. Detergentes Sol y Eco (Murcia) es un empresa con una visión social y ecológica interesante a pesar de utilizar bastantes ingredientes sintéticos. 968676914, [detergentessolyeco.com](http://detergentessolyeco.com)

– The Body Shop (Reino Unido). Ofrece aspectos positivos como utilizar productos de agricultura ecológica y Comercio Justo. Y otros que no lo son como usar ingredientes sintéticos y conservantes tóxicos (parabenos), y ser una multinacional que vende en todo el mundo en unas 2.000 tiendas propias y franquicias -situadas mayormente en centros comerciales-.

– Servicios de limpieza ejemplares. Son los que ofrecen 4 Vientos, servicios de limpieza (Pamplona, 948136138, [gatzelan.org](http://gatzelan.org)) y Tierra, limpiezas ecológicas (Pamplona, 948291909, [fundacion@empresaysolidaridad.org](mailto:fundacion@empresaysolidaridad.org)), que usan técnicas y productos respetuosos con el medio y crean empleo estable (con inserción de personas en exclusión social en el caso de Tierra). Ofrecen limpieza de edificios, locales, fábricas, obras, casas, cristales, rótulos...

- Si compras productos convencionales, evita los de multinacionales, prefiriendo empresas más cercanas. Algunas como Lácer (Cataluña), Desensin - Vitis (Cataluña), Bilore (Euskadi), Persán (Puntomatic - Flota - San, Andalucía), AC Marca (Gior - Norit - tintes Iberia... Cataluña), Incasa (mimidú - Wire... Cataluña) o Puig (Heno de Pravia - Agua Lavanda Puig - Agua Brava... Barcelona), están bastante lejos de alcanzar una lista de deméritos como la de las multinacionales.

- Fuentes principales de los capítulos sobre limpieza y más información en: *Opcions* nº 2 (detergentes), 9 (pasta de dientes) y 15 (jabón, gel y champú). Todos en [opcions.org](http://opcions.org)

## 2.- LIMPIEZA DEL CUERPO

### ¿Cuánto es bastante?

La suciedad puede hacer que los microbios proliferen más de la cuenta, pero esto, en condiciones normales tardaría bastante más de una semana en ocurrir.

Debemos lavarnos las manos con jabón (no hace falta que sea antibacterias) tras haber estado en contacto con pis, caca, tierra, animales que puedan tener parásitos (piojos, pulgas...)...

Lavarnos demasiado, sin embargo, puede traernos problemas, pues con la suciedad y el mal olor, nos llevamos parte del manto ácido que protege la piel, que necesita un tiempo para volver a su equilibrio. Colectivos que deben lavarse mucho las manos, como el personal sanitario, padecen más dermatitis.

Además, lavarnos en exceso puede provocar un “efecto rebote”. En ocasiones piel y pelo detectan que les falta sebo y lo sobreproducen; igualmente se nos puede resecar la piel: con el agua (más cuanto más caliente y cuánta más cal tenga), con el jabón (más cuanto más fuerte), y al frotar (más con estropajos fuertes).

### Productos a evitar

Teñidos y desteñidos, permanentes, alisados, lacas, secadores... agreden al pelo

Muchos desodorantes son poco saludables y la mayoría de los convencionales usan como antitranspirante aluminio (relacionado con problemas como cáncer de mama).

Todos los productos elaborados con ingredientes sintéticos son contaminantes, pero destacan los que contienen SLS (*sodium lauryl sulphate*) y los champuses anticasca con sulfuro de selenio.

Que no te timen: el 90% de los contenidos es similar en todos los productos convencionales. Avena, proteínas, vitaminas, minerales... son saludables para la piel y el pelo, pero en nuestra dieta habitual, en champús y geles

no tienen efectos significativos. Además su contenido es mínimo entre un montón de componentes sintéticos. Los que se venden en farmacia –salvo los que se venden con receta para patologías determinadas– no tienen ninguna particularidad aparte de su precio.

### **Limpiándonos sana y ecológicamente**

- La ropa de tejidos naturales hace sudar menos.
- Hábitos saludables (buena dieta y descanso, ejercicio, no fumar ni beber en exceso...) mejoran nuestro olor.
- Olores, cuestión de hábitos. Si te habitúas a lavarte menos y a usar menos productos, es probable que luego no te guste el olor de los perfumes sintéticos y valores los olores corporales –sin pasarse, claro–. Puedes intentar deshacerte del desodorante. Aunque pueda parecer raro, muchas no lo usamos. Anímate a probar unas semanas. U opta por uno más “natural”: hay piedras de sulfato de alumbre de potasio y otras sales minerales que no aromatan pero impiden que el sudor huelga.
- Ducha mejor que baño. Una ducha gasta tres veces menos energía y cuatro veces menos agua que un baño. La ducha con agua fría estimula la circulación sanguínea. Masajéate con ella, mejor de abajo a arriba. Acostúmbrate –por lo menos– a terminar la ducha con ella. Al principio cuesta, pero si te acostumbras, luego no podrás dejar de hacerlo, pues deja muy “buen cuerpo”. Hasta te sorprenderás haciéndolo en épocas de frío. Si la ducha es para despejarnos no hace falta jabón. Para lavarnos, usarlo una vez a la semana es suficiente en muchos casos –dependiendo de tu trabajo, de si haces deporte...–. En pastilla es la opción más ecológica; “ecológicos”, “naturales”, artesanos... suelen tener menos ingredientes sintéticos; el “tradicional” (Chimbo, Lagarto...) vale para cuerpo y cabello, sobre todo si no se usa demasiado a menudo. Si el uso es muy frecuente mejor que sea lo más neutro posible (los productos para niñas son más suaves). Entre los convencionales, a nivel de ingredientes, los menos agresivos y contaminantes (por no ser tensioactivos –293–) son los

derivados de la glucosa (*decyl glucoside*), pero se usan menos porque hacen poca espuma. Les siguen los de aceites vegetales de coco y palma (*sodium cocoamphoacetate*).

- Intenta secarte el pelo al sol y al aire. Si usas secador, ponlo al mínimo. Para suavizar, echa sobre el cabello un vaso de agua con unas gotas de vinagre después de enjuagarlo contrarresta la dureza del agua que hace que quede áspero.

Para cortarlo, puedes optar por hacerlo entre colegas o a nosotras mismas, puede ser un momento agradable. Es más fácil de lo que puede parecer y da mucha satisfacción. Si sale mal, que a veces en la peluquería también pasa, enseguida crece.

- Lávate el culo. Después de cagar, en el bidé o en una tina –luego puedes usar ese agua como cisterna–. Ahorrarás papel y ganarás frescura y salud, pues el agua fría estimula la circulación sanguínea.

- Más tela y menos papel. Utiliza toallas para secarte la vulva después de mear, para limpiar flujos y semen (ten una toalla en el baño y otra cerca de la cama –o de tu lugar habitual–). Basta con echarlas a lavar frecuentemente. Igualmente, para los mocos, pañuelos de tela.

- Si consumes papel higiénico: mejor reciclado y libre de cloro, sin blanquear y sin colorines, perfumes ni dibujos.

Gureola (Hernani) fabrica papel higiénico reciclado destinado y libre de cloro. 943550716, [gureola@gureola.es](mailto:gureola@gureola.es). Más fabricantes en [reciclapapel.org/hm/info/tecnica](http://reciclapapel.org/hm/info/tecnica)

- Si necesitas insecticida corporal, una opción casera es usar vinagre diluido en agua.

- ¿Menos afeitado? Hacerlo a diario es una necesidad cultural. Intenta dejar descansar a tu piel y quitarte un trabajo. Puedes ahorrarte aparatos eléctricos, y caras y ultramodernas cuchillas (evita de usar y tirar), espumas, lociones... Evita marcas que gastan en publicidad.

Y opta por el afeitado ecológico: como “espuma”, pastilla de jabón y brocha; como loción, aceite de oliva o al-

guna crema hidratante natural. Para “rapar” puedes usar la tradicional navaja (se afila y ya está). O las maquinillas “clásicas” de metal (sólo se recambia la hoja y no tien ningún plástico).

### **Cosmética casera**

Enjuagarse el pelo con una infusión de perejil y limón da brillo y fuerza a las puntas abiertas. El aceite de oliva puede usarse para hidratar pelo o piel secas –si lo preparas como mayonesa tendrás una excelente mascarilla–; para darle aroma puedes macerar en él hierbas, cáscaras de naranja o limón... Puedes nutrir el cutis de tu cara con el puré de medio plátano...

### **Cepíllate, cepíllate (higiene bucodental)**

- Hay quien apenas se cuida y mantiene una salud dental de hierro, cosas de los genes. Los buenos hábitos de salud general también son importantes.

- Hay alimentos que favorecen la salud dental como la fruta y la verdura que, gracias a su contenido en fibra “rascan” los dientes, limpiándolos. Es por eso que una manzana o zanahoria cruda de postre pueden ayudar a limpiarte si no tienes cepillo a mano. La fibra añadida a los alimentos industriales está “rota” y no “rasca”.

Y también los hay que no son tan buenos: los azúcares son el peor enemigo de la salud dental, mientras que masticar ejercita los dientes y las encías, lo que favorece una buena irrigación, oxigenación y defensas. En alimentos procesados abundan los azúcares añadidos y los alimentos blandos y pegajosos, que no “rascan” y dejan más restos adheridos en los dientes.

- La saliva realiza una función importante. Masticar hierbas, ramas, raíces o trozos de corteza es habitual en algunos países. Al igual que los chicles, favorecen que generemos saliva, que arrastra residuos y tiene componentes antibacterianos.

- Con todo, cepillarnos tras cada comida (o al menos enjuagarnos vigorosamente) es la mejor manera de eliminar restos de comida que alimentan a las bacterias que provocan caries y gingivitis (que puede derivar en periodontitis).

Un cepillado muy fuerte o un cepillo muy duro pueden dañar el esmalte dental, pero un cepillado demasiado suave no limpia. Hay que sustituir el cepillo cuando las cerdas dejan de ser rígidas. Los hay de cabezal recambiable –reutilizamos el mango– y de cerdas naturales. También podemos usar palillos –de madera y sin envase individual–, seda dental y cepillos interproximales para donde no llegamos con el cepillo.

### **Pasta de dientes:**

Ayuda a limpiar y da sensación de olor y frescor, que puede ser engañosa porque nos parece que “ya está limpio” sin haber barrido lo suficiente.

No es imprescindible, lo que limpia es barrer con el cepillo y la saliva. La dosis a poner es muy pequeña (el tamaño de un guisante es suficiente: mucho menos que la imagen de los anuncios). Podemos probar a usar una vez al día. Un buen aromatizante: masticar hojas de menta fresca (puedes plantarla en una maceta en casa).

Respecto al flúor hay quien desaconseja los dentríficos que lo contienen. Es un mineral presente en alimentos comunes. Si una pasta lo lleva la etiqueta lo indica. Su aplicación local mediante pastas de dientes o enjuagues refuerza el esmalte dental, resultando una protección muy eficaz contra la caries –ha contribuido mucho a reducir su incidencia en los últimos años–. La gran mayoría de los profesionales de la salud dental están a favor de su uso. No obstante, se absorbe a través de las encías y mucosas, y en exceso puede resultar perjudicial para la salud (problemas dentales, óseos, de tiroides), por esto hay un límite en la cantidad de flúor que puede llevar un dentífrico –más restrictivo en las pastas infantiles, pues las niñas tragan pasta al cepillarse–. Hay voces –sobre

todo en sectores naturistas— contra su uso. La mayoría de las pastas de dientes “naturales” y “ecológicas” no llevan.

### **Cómo hacer pasta de dientes casera:**

Hay numerosas recetas, una sencilla y ecológica consiste en hacer una infusión bien concentrada de la hierba o hierbas que nos gusten, colarla y añadirle poco a poco arcilla hasta que se embeba (si no removemos quedará con mejor textura) y adquiera la consistencia deseada. Un frasco de cristal nos permite cerrarla y que no se seque. Los de boca ancha (tipo paté, por ejemplo) resultan más cómodos.

Podemos añadir media cucharadita de sal, que aporta efecto blanqueador y bactericida, pero sin abusar, ya que sería agresivo para el esmalte (algunas recetas recomiendan usar bicarbonato, usar en menor proporción por ser más abrasivo). La sal podemos mezclarla con la arcilla o disolverla en la infusión.

Hierbas como la menta, hierbabuena... aportan efecto refrescante combatiendo la halitosis, el romero tiene propiedades antisépticas y la salvia combate el sarro.

Si queremos, podemos añadirle alguna gota de algún aceite esencial (¡ojo! son muy concentrados, más más vale quedarnos cortas que pasarnos) diluyéndolas en la infusión.

La arcilla se vende en herboristerías y cuesta unos 3 euros el kilo. Y tenemos para cepillarnos durante años.

Existen pastas “naturales”: mejor si son hechas con ingredientes vegetales (plantas) y animales (própolis), o al menos minerales (silicatos, carbonato cálcico).

Respecto a las pastas convencionales: suelen llevar flúor —controvertido— e ingredientes innecesarios —generalmente de origen sintético— como detergentes o tensioactivos (que generan espuma promoviendo la sensación psicológica de limpieza), blanqueantes de los dientes (función estética, los dientes naturalmente no son blancos de todo), colorantes (para hacer la pasta más atractiva) y conservantes. Evita especialmente ingredientes como *sodium lauryl sulphate* (SLS) *triclosán* y *glicoles* (PEG). El precio es la única diferencia de las que se venden en farmacias.

Hay también pastas especiales: para encías sangrantes, que sólo eliminan temporalmente los síntomas de la gingivitis (que no se curará hasta quitar la placa o el sarro), y otras que debemos utilizar en el caso de que la encía no proteja correctamente los dientes.

### **Empastes**

– Los empastes blancos (resinas compuestas –composite–) son más estéticos y ecológicos.

– Los grises (amalgamas) son más duraderos y eficaces –sellan mejor evitando que se formen caries ocultas entre el empaste y el diente–. Pero contienen mucho mercurio (50%), ecológicamente nefasto y muy tóxico. Aunque no hay porqué alarmarse –la inmensa mayoría de la comunidad odontológica niega que el mercurio sea absorbido por el organismo–, más vale prevenir. El uso de amalgamas está prohibido en Suecia (que subvenciona su sustitución) y Japón.

Retirar las amalgamas puede ser una mala idea a menos que se nos garanticen medidas para no absorber el mercurio liberado en la operación.

Más info: *mercurioenlaboca.org*

### **Pañales, compresas, tampones...**

Lo ideal es, siempre que se pueda, dejar que culo, pene y vagina respiren. Se está investigando si una temperatura elevada en el interior de los pañales puede estar relacionado con la infertilidad masculina.

Para las muchas ocasiones en que necesitamos la ayuda de pañales, compresas etc., además de evitar cambiarlos constantemente –si aún están razonablemente limpias–, tenemos distintas opciones.

### **Desechables**

- Son más absorbentes y ahorran trabajo (lavar, secar). Pero hay que comprar a menudo (que también es trabajo) y a la larga salen más caros. Además, su impacto

ambiental es alto (materias primas, producción, envasado, transporte, residuos) y unas pocas multinacionales como Arbora & Ausonia (Dodot, Evax, Tampax, Ausonia...) controlan el mercado.

- Sus componentes habituales son: celulosa o algodón (o rayón), tejidos sintéticos (capa impermeable, adhesivos, velcros...) y sustancias químicas (blanqueadores, perfumes, "superabsorbentes", secuestradores de olores...).

- Ocasionan una gran cantidad de residuos no reciclables, pues es muy caro separar los materiales. Puestos en fila, los utilizados en un año en Europa Occidental medirían 15 millones de kilómetros, darían 375 veces la vuelta al ecuador de la Tierra. Sólo los pañales representan un 4% de los residuos urbanos. (Evita plásticos "extra" en forma de envoltorios individuales y de aplicadores de tampones).

- Los precios son elevados: compresas y tampones, 20-50 € al año. Los pañales, 700-1.000 € por bebé, usando hasta los dos años y medio. Si la industria asumiese alguna responsabilidad del gran gasto público que supone la gestión de los residuos, los precios subirían mucho y, además, algunos de sus ingredientes pueden producir alergias (del blanqueo con cloro pueden quedar restos de dioxinas).

- Los bebés que utilizan pañales desechables aprenden más tarde a controlar los esfínteres porque no se sienten nunca mojados.

El Síndrome del Shock Tóxico es una enfermedad muy poco común que puede llegar a ser mortal. Está relacionada con el uso de tampones y su capacidad de absorción, cuanto menos absorbentes, menos riesgo

### **Desechables "ecológicos". Si es que se pueden unir estas dos palabras...**

- Hay pañales, compresas, salvaeslips, tampones y absorbentes para incontinencia de algodón en rama o ecológico, con celulosa no blanqueada y/o de plantaciones sostenibles, con la capa impermeable de bioplástico

y/o separable (para reutilizar), sin superabsorbente –o derivado de azúcares–. Se suelen vender en tiendas de productos ecológicos.

- Son menos absorbentes e impermeables, pero más suaves (por eso se suelen usar en el postparto) y transpirables. No causan alergias.

- Además podemos compostar los desechables (algodón, celulosa) que no contengan fibras sintéticas (salvo que sean de bioplásticos compostables) ni estén blanqueados con cloro.

- Fabricantes del Estado: Cebedam (Badalona, Barcelona): 93 388 14 87, *cotofarma.com*, Manipulados Espelt (Odena, Barcelona): 93 805 50 85, *mapelsa.net*

### **Reutilizables**

- Son más saludables y más baratos a la larga, no hay que comprar a menudo y su impacto ambiental es bajo.

- Los modelos actuales son muy cómodos. A cambio, ocupan tiempo lavando y absorben menos. Para no agobiarnos, podemos introducir los reusables poco a poco, haciendo pruebas.

- Sus materiales son: algodón (hay de cultivo ecológico sin descruar ni blanquear) o cáñamo (la mejor opción). Algunos mezclan poliéster y microfibra para ayudar a mantener la piel seca (en este caso, la niña no notará que está mojada).

Los protectores impermeables son sintéticos (nailon, laminado de poliuretano, poliéster, PVC) o de lana (más transpirable y menos impermeable, hay que enjuagarlos a menudo con lanolina para evitar escapes).

- Se deben cambiar más a menudo. Entre usos hay que lavarlos –sin jabón o con el mínimo durarán más– y secarlos. Las compresas hay que aclararlas con agua –no caliente– antes de mezclarlas con la otra ropa.

- Son más suaves, transpiran mejor y no se calientan tanto. Los materiales son menos alergénicos y hay menos sustancias sintéticas. En pañales, favorecen el control de

esfínteres. Ayudan a vivir más cerca de nuestros cuerpos y sus fluidos.

- Con que uno sólo de los pañales que utilizamos al día sea de tela ya nos ahorramos de comprar y tirar 365 al año. Duran al menos para dos bebés, y un juego cuesta entre 250 y 400 €. Podemos pedírselos a alguien que usa o ha usado para probarlos antes de decidirnos, o para comprárselos de segunda mano. Pero mejor no comprar el juego entero antes de decidirnos por qué modelo queremos. En *Opcions* nº18 (pág.22, [opcions.org/pdf/op18cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op18cast.pdf)) tienes una buenísima guía de modelos, uso y limpieza.

- También se pueden hacer compresas caseras sin mucha dificultad. Seguro que tu madre o abuela sabe hacerlo. Si no, en [www.wen.org.uk/sanpro/you.htm](http://www.wen.org.uk/sanpro/you.htm) y [www.diaperserwing.com](http://www.diaperserwing.com) lo explican (en inglés pero con dibujos). Compradas un juego cuesta 90 € y dura 5 o 10 años.

- Las esponjas marinas y las copas menstruales son otras buenas opciones. Se introducen en la vagina y absorben (esponjas) o recogen (copas) la sangre. Al igual que los tampones, permiten nadar, correr... cómodamente.

- Las esponjas se recogen del fondo marino, su explotación es sostenible y no se tratan con químicos. Cuando se saturan hay que escurrirlas y enjuagarlas con agua antes de volverlas a introducir. Entre periodos, se enjuagan con agua y vinagre y se guardan secas. Duran 2 años y cuestan 10 €. Se usan en otros países desde los años setenta. Son compostables.

- Las copas son recipientes de materiales ecológicos y saludables como silicona, caucho o látex. Cuando se llenan, se vacían y se enjuagan con agua antes de volverlas a introducir. Entre periodos, se hierven 5 minutos para esterilizar. Aguantan toda la noche sin tener que vaciarse. Duran 10 años o más. Cuestan 30 €. Se usan en otros países desde los años treinta.

- Copas y esponjas necesitan tener agua potable a mano. Con ellas nos acostumbramos a ver la sangre y sus

diferentes estados según los días (densidad, olor), y así conocemos y tomamos consciencia de nuestros procesos.

Mooncup (Reino Unido) es una pequeña empresa que fabrica en Inglaterra copas menstruales de silicona (de origen alemán). Envasa en algodón ecológico, cartón reciclado y tintas vegetales, y es cliente de banca ética. [mooncup.co.uk](http://mooncup.co.uk), 44 (0) 1273673845.

Distribución de Mooncup:

Euskadi, Navarra y Galiza: 654800430, [mooncupenred.webno.de.com](http://mooncupenred.webno.de.com); Catalunya: Can Masdeu (686906791, [canmasdeu.net](http://canmasdeu.net)), Fundació Terra (936011636, [biohabitat.es](http://biohabitat.es)); Madrid: 915287160, [copadeluna.com](http://copadeluna.com). Los dos últimos hacen envíos a domicilio.

Hay copas menstruales sin ética. Una empresa estadounidense (Keeper) se ha apropiado del nombre Mooncup, propiedad de la para vender copas menstruales. La original es la (éticamente ejemplar) empresa inglesa.

- También existen absorbentes para incontinencia reusables. Aguantan 300 lavados sin perder capacidad de absorción. En el Estado español, sólo los fabrica Faresán (Villamuriel de Cerrato, Palencia), pequeña empresa en la que todo el personal tiene discapacidades físicas y/o psíquicas y el gerente no cobra. Fabrica también lencería y barreras textiles para líquidos para hospitales, residencias de ancianas y hostelería... 97 976 10 70, [faresan.es](http://faresan.es)

¿Qué ayuda a controlar la incontinencia? Reducir el estrés, dieta equilibrada, no aguantar el pis demasiado, no tomar líquidos antes de ir a dormir y ejercicios para fortalecer el suelo pélvico –se debilita con embarazos y partos– que se pueden aprender en centros de fisioterapia.

- Distribución de reutilizables de todo tipo:

Bebés Ecológicos (950 13 57 00, [bebesecologicos.com](http://bebesecologicos.com)), Crianza Natural (93 645 23 69, [crianzanatural.com](http://crianzanatural.com)), Ecopeque (91 413 28 00, [ecopeque.com](http://ecopeque.com)) El Osito Feliz (902 51 11 27, [elositofeliz.com](http://elositofeliz.com)), Instinto Maternal (606 048 056 [instintomaternal.com](http://instintomaternal.com)), Món Petit 93 674 55 96, Renacuajos (91 521 81 98, [renacuajos.com](http://renacuajos.com)).

- Presiona por el uso de pañales de tela en guarderías, maternidades, geriátricos... Algunas administraciones se han dado cuenta de que es más barato apoyar el uso de reutilizables que gestionar toneladas de residuos. En Donostia, los pañales de tela se están promocionando en una guardería municipal, y en San Cugat del Vallés (Barcelona) hay una prueba piloto con 50 familias de recogida a domicilio y limpieza de pañales de tela. Hay bastantes ejemplos más en Europa.

- Fuente principal y más info sobre pañales, compresas, tampones y absorbentes para incontinencia: *Opcions* nº 18 ([opcions.org/pdf/op18cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op18cast.pdf)).

## XII

# ¿Qué me pongo hoy?

### 1.- ROPA, CALZADO Y COMPLEMENTOS

#### **Producción**

Lo barato sale caro. En Cataluña, en los noventa, se perdieron el 40% de los empleos en el sector textil. En Bangladesh, en tan sólo tres semanas de 2006 hubo 58 muertos y 250 heridos en derrumbamientos o incendios en cuatro fábricas textiles. Encuentras relación ¿no?

Las grandes marcas subcontratan la fabricación a países del Sur. Unas, venden barata ropa de baja calidad, y promueven el sobreconsumo. Otras venden caro, pero no por su mayor calidad, ya que producen en el Sur e invierten lo ahorrado en publicidad.

Recuerda este dato ilustrativo: una obrera de Nike en Indonesia tendría que trabajar 21 siglos para cobrar lo que Ronaldo gana por publicidad en un año.

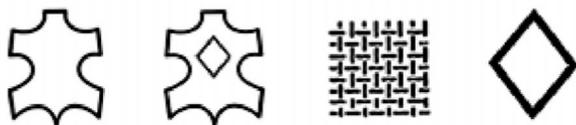
#### **Materiales**

En las etiquetas, “todo” o “puro” significan 100% (por ejemplo “pura lana virgen” o “todo algodón”). “Rica lana

virgen” significa que tiene por lo menos el 60%. Lo que representen menos del 10% del peso total puede denominarse “otras fibras”. El material de partes que representen menos del 30% del peso (capuchas, cremalleras...) puede no indicarse.



Calzado. La etiqueta indica los materiales del empeine, forro y plantilla, y suela



Pueden ser cuero, cuero untado (con una capa superficial contrapegada no superior a 1/3 del total), textil (natural o sintético) y otros materiales (plásticos).

### Fibras naturales

En un primer apartado, nos ocuparemos de las fibras naturales. Apenas hay producción ecológica, la mayoría provienen de explotaciones agrícolas intensivas. Con todo, son una opción más saludable y ecológica que las sintéticas. Y son más fáciles de reciclar.

- Vegetales

- Lino, cáñamo y esparto: las fibras se obtienen de los tallos (en el caso del esparto también de la hoja) de las plantas. Son cultivos que se dan bien en diferentes zonas –incluso poco fértiles– de la península y para los que se usa poca química, incluso en explotaciones intensivas. El cáñamo y el esparto no se blanquean o se hace sin cloro. El lino puede blanquearse con agua.

- Yute: cultivo propio de países tropicales que se usa para cuerdas, sacos...

– Algodón: acapara el 45% de la producción mundial de fibras textiles. Con él se hacen pana, tela vaquera, franela –ésta también puede ser de lana–... Procede mayoritariamente de Estados Unidos, India y China. Es el cultivo textil que usa más pesticidas y variedades transgénicas. Habitualmente se blanquea con cloro. Mejor de cultivo ecológico y/o crudo –sin blanquear–. Ecológico se cultiva en Estados Unidos, Zimbawe (más de la mitad de la producción del país es ecológica)...

– Caucho y látex (145).

– Viscosa, rayón y acetato son fibras sintéticas fabricadas a partir de materias primas vegetales como celulosa, algas...

- Animales

– Lana: pelo de oveja y otros animales –llama, alpaca, vicuña, la lana suele tomar el nombre del animal–. Es un buen aprovechamiento del pelo de animales que nos dan leche, carne... Es muy caliente y bastante impermeable. Pierde impermeabilidad con los lavados, pero aplicándole lanolina (grasa de la lana) la recupera. No suele hacer falta lavar las prendas de lana, suele bastar con airearlas.

– Fielto: lana cardada y prensada.

– Felpa: hay de lana y también sintética o mezcla.

– Piel: son flexibles, resistentes, duraderas y transpiran bien. Su precio se debe a que obtener y trabajar la piel es más caro que hacerlo con otros materiales. Se distinguen de las sintéticas por su olor y porque al doblarlas se arrugan como nuestra piel. Se curten para parar el proceso natural de biodegradación. El curtido tradicional se hace a remojo con trozos de corteza y otros vegetales y se usa en algunos productos ecológicos, artesanos... En el curtido al cromo el cuero queda más fino, pero se utilizan cromo, cadmio, aluminio, titanio, circonio y productos químicos. Tiene un alto impacto ambiental.

Elige piel de animales como vacas, que no han sido criados sólo para comercializar su piel (evita zorro, visón...), y pueden ser locales (evita canguro...).

Aplicale grasa de vez en cuando, nutre la piel y la impermeabiliza (transpirará menos). Si aplicas demasiada, se reblandece. La de caballo es la más famosa por ser fina y penetrar bien en la piel.

Puedes aprovechar las grasas de deshecho, por ejemplo, pidiendo en una carnicería un poco de la que vayan a tirar. Fúndela –al baño maría para que no coja olor–, y la tendrás lista para usar. La de cerdo funde mejor que la de vaca.

– Seda: la producen los gusanos de seda, a los que hay que matar para “devanar” la seda. China, India y Corea son países productores. La hay sintética, pero como “seda” sólo se puede etiquetar la “seda natural”

### **Fibras sintéticas**

Entre ellas encontramos: nailon, poliuretano, poliéster, lycra, poliamida, tergal, acrílicos, caucho sintético, “polipiel”, PVC... Ambientalmente nefastas, a nivel salud presentan ventajas (buenos impermeables, mucho calor con poco peso) e inconvenientes (acumulan electricidad estática y, frente a los tejidos naturales, producen más alergias y suelen transpirar peor y ser menos agradables al tacto).

Hay fibras sintéticas recicladas. Pero no podemos distinguirlas si no lo indica.

### **Tintes**

Habitualmente se usan sintéticos, en ropas “ecológicas” se usan tintes naturales.

Podemos hacer tintes caseros a base de decocciones de cebolla, ortiga, barba de maíz, helecho... Para fijar, cebolla, cremor tártaro (es ácido tartárico, que se usa como aditivo alimentario, puede ser natural –en el zumo de uva– o sintético) o alumbre (derivado de metales).

Para estampaciones y serigrafías se usan materiales sintéticos, y sustancias como metales pesados y disolventes orgánicos .

### **Manos a la obra. Claves prácticas**

- Escapa de las modas. Tanto del pijismo tradicional –ropa nueva, marcas...–; como de las modas “alternativas” –ropa “jipi” *Made in Nepal*, camisetas a la última moda, piercings, rastas...–). Intenta ser tú misma y hacer lo que te gusta. Se consciente de lo que haces por presión social.

Usa ropa que transpire bien. Evita fibras sintéticas, especialmente en partes interiores.

- Reutiliza e intercambia la ropa que no utilizas. Pásate la ropa entre amigas y conocidas, usa las tiendas gratis (435)... Irás “de estreno” sin gastar. La que no quieras, véndela o dónala a tiendas de segunda mano, entidades benéficas, parroquias...

- La que no esté presentable puedes reutilizarla como trapos para limpiar, parches, o retales para hacer nuevas prendas. Tírala en puntos limpios o contenedores de textil.

- Usa la ropa más vieja para actividades que la estropeen o manchen mucho (determinados trabajos, deportes).

- Para que la ropa dure más, lava menos. Lavar desgasta y destiñe la ropa, más a mayor temperatura del agua y cuantos más productos uses (detergente, suavizante...). A menudo basta con airear y/o cepillar. Ahorrarás trabajo. Evita lejía y otros productos abrasivos.

- Tiende de manera que la ropa no se deforme. Para prendas delicadas o pesadas, mejor en horizontal. Si está mucho tiempo tendida al sol puede perder color.

- Repara, cose (o pide ayuda a quien sepa o tenga máquina) o acude al zapatero y a las tiendas que reparan ropa.

- Compra productos de calidad (duraderos), de segunda mano, producción local, ecológica, artesana (suele haber ropa de piel, bolsos, carteras, calzado... en ferias y

tiendas especializadas), de Comercio Justo (puede ser una buena opción, sobre todo en casos en que no suele haber alternativas producidas con materias primas locales como camisetas o bolsas de algodón, por ejemplo).

- Evita tejidos sintéticos, especialmente PVC –aunque es indistinguible si no lo indica en la etiqueta–.

- Evita grandes cadenas y marcas: Inditex (Zara, Bershka, Pull & Bear, Maximo Dutti, Stradivarius, Oysho, Kiddy's Class...), Adolfo Domínguez, Cortefiel (Springfield, Pedro del Hierro, Women's Secret, Milano, Douglas...), Induyco (El Corte Inglés, Tintoretto, Sintesis), Mango, H&M, Dior, Adidas (Salomon, Mavic, Bonfire, Arc'Teryx, Cliché, Taylor-Made, Maxfli), Nike (Bauer, Colehaan, Hurley), Reebok (Rockport, Weebok, Greg Norman, Ralph Lauren Footwear, Rbk, Logo), Decathlon, Walt Disney, Levi's (Dockers), C&A...

- Evita (o quita o tapa con un parche) las etiquetas visibles de marcas, a las que vamos haciéndoles publicidad (si al menos nos pagasen...).

- La etiqueta "Rugmark", para alfombras manufacturadas en India, Nepal y Pakistán garantiza que no se ha usado trabajo infantil. ([rugmark.org](http://rugmark.org)).

### **Ideas concretas para calzado**

- De piel: material ecológico, duradero, transpirable, caliente e impermeable. Para mejor impermeabilidad, elige calzado hechos de pocas piezas grandes, sin muchas costuras y ponle grasa.

- De tela: lona, con suela de esparto o cáñamo, de goma... Suela, mejor cosida. Es más ecológica y dura más. Si va encolada, revísala bien.

En Alicante y otras zonas del Estado español queda bastante producción local de calzado, sobre todo zapatos, zapatillas de tela y botas.

Fabrican localmente: Rexach y Marma en Mancor de la Vall (Mallorca), Calce en Almansa (Albacete), Losal (Monforte de Lemos, Lugo), Boreal (Villena, ALicante) y Jefeda (Arnedo, La Rioja), Festival, La Cubierta...

Fabrican en el Estado español y también en otros países: Bestard (Lloseta, Mallorca), Chiruca (Arnedo, La Rioja), Tuckland (Tafalla, Navarra)...

En *portalcalzado.com* encontrarás referencias de numerosas empresas del sector, muchas locales.

– El ecolabel (120) pone límites al proceso de curtido, permite PVC sólo en las suelas y si es reciclado, obliga a usar embalajes reciclados en un 80%...

– Zapatillas deportivas. Casi no hay opciones locales, pues los fabricantes han seguido la dinámica de las grandes y subcontratan casi toda la producción al Sudeste asiático. Además, para los pies son más sanos los zapatos. Puedes usar deportivas sólo para usos necesarios y cuidarlas bien (guardarlas sin humedad).



Imagen de  
*aouriceira.blogsome.com*

El modelo New Olimpo de J'hayber es un icono por llevar varias décadas en el mercado sin cambiar su imagen. De calidad, cómodas, duraderas y de precio asequible, no han pasado por el aro del pijismo y las modas. Son *Made in Spain* (la empresa fabrica mayoritariamente en el Sudeste asiático pero mantiene su planta en Elx por motivos sentimentales y de imagen).

Mates (Barcelona) es un pequeño taller artesanal. Diseña y vende zapatillas deportivas, calzado de vestir y zapatos a medida. Utiliza 100% piel de vacuno y no utiliza químicos contaminantes. La maestra zapatera –una mujer– utiliza las mismas hormas y patrones que el fundador diseñó hace 40 años. Algunos atletas profesionales prefieren ésta a otras marcas. 93 421 89 20.

## Varios

– Los paraguas de usar y tirar hechos en China en cualquier momento se rompen y te dejan vendida bajo la lluvia... Fíjate en las papeleras los días de viento, están llenos de ellos. En paragüerías suelen vender paraguas de calidad, artesanos, de fabricación local o europea... Si se estropean, tienen repuestos y te lo reparan.

– Material deportivo. Altus fabrica parte de su material (mochilas, tiendas de campaña) localmente. Mira las etiquetas en cada caso.

– Perchas. Las tiendas tiran montones todos los días que podemos aprovechar. Si compras, mejor de madera.

– Colchones. Busca materias primas naturales como lana, algodón y latex. Son calientes, permiten la transpiración y absorben la humedad del cuerpo.

– Máquinas de coser. Ante el avance de las eléctricas, se pueden conseguir joyas de pedal o manivela (grandes o portátiles) a precios muy rebajados. Pregunta en las tiendas.

## Iniciativas interesantes

– Ekorropa-Berohi (Bizkaia). Empresa de inserción y economía solidaria creada por Cáritas y Rezikleta. Da trabajo a 150 personas en su planta de tratamiento y sus ocho tiendas (Ermua, Durango, Algorta, Galdakao, Barakaldo y tres en Bilbao). En la planta se clasifica, higieniza y etiqueta ropa y calzado usado que se recoge a través de contenedores en centros cívicos municipales, roperos de Cáritas y campañas de recogida. La no reutilizable se recicla como trapo para industria, relleno de tapicerías... 944571447, [ekorropa.com](http://ekorropa.com)

Roba Amiga (Catalunya) es una iniciativa semejante. [unsolmon.org](http://unsolmon.org)

– Cristina (Arguiñariz, Navarra) confecciona artesanalmente edredones de lana de ovejas merinas con funda de algodón crudo. 948390189.

– Made in Unity es la marca de una cooperativa tailandesa que crearon 50 trabajadoras despedidas de una fábrica textil con la indemnización por despido y una subvención del

Ministerio de Trabajo. Una alternativa a la explotación salvaje. *thailabour.org*

– En *terra.org/html/s/servicios* encontrarás enlaces a varias marcas que fabrican ropa y calzado con criterios ecológicos. En calzado, además, son enlaces interesantes *elnaturalista.com*, *dippner.es*, *mandalashoes.com*, *lamanual.net*

– La campaña Ropa Limpia intenta mejorar las condiciones laborales en el sector textil y del material deportivo a nivel mundial. Está activa en diez países europeos y colaboran en ella ONG's, sindicatos y grupos de trabajadoras del textil... tanto de países consumidores como productores de ropa.

Informa sobre las condiciones de producción de las prendas en los países del Sur: salarios bajos, larguísimos horarios –hasta 15 horas diarias 7 días a la semana–, discriminación sexual, represión de derechos sindicales... y promueve un consumo responsable.

Presiona a los gobiernos para hacer buenas leyes –y hacerlas cumplir– y a las compañías para que adopten formas éticas de producción y comercialización. Poco a poco se está logrando que las empresas asuman su responsabilidad por las condiciones de sus subcontratas y haya mejoras lentas pero progresivas (en condiciones laborales y ambientales –reducción del uso de PVC, de disolventes orgánicos...–). *ropalimpia.org*

Setem coordina la campaña en el Estado español, y está presente en 11 comunidades autónomas. *Setem.org*, Euzkadi: 945120746, Nafarroa: 948227020.

– La campaña Moda Sin de Greenpeace trabaja para reducir el uso de sustancias tóxicas en el sector textil. Ha conseguido que 16 grandes diseñadoras y empresas españolas empiecen a trabajar en ese sentido. *greenpeace.org/modaSin*

- Fuentes principales y más info:

- Setem – Campaña Ropa Limpia. *Guía para el consumo responsable de ropa*. 2002 (en “documentos” de *consumoresponsable.org*).

- *Opcions* nº 8 (sobre zapatillas de deporte, *opcions.org/pdf/op8cast.pdf*).

## 2.- HACIENDO LA COLADA

- ¿Cuándo lavar a mano? Si necesitas algo urgente y no tienes para llenar la lavadora. Si la prenda sólo tiene una pequeña mancha... Quizás le cojas el gusto... Puedes usar jabón de trozo.

- Evita la limpieza “en seco” de las tintorerías, pues a menudo se usan productos muy contaminantes

- Seca la ropa al sol y al aire. Extiéndela bien y se secará mejor. Puedes poner una cuerda o tendedero a cubierto para días de lluvia. Centrifuga lo menos posible.

- Si usas secadora, mete la ropa bien escurrida. Y no metas ropa manchada, ya que las manchas se fijan más.

- Quizás planchar no sea imprescindible y con sacudir y doblar bien sea suficiente. Si planchas, no calientes la plancha para una o dos prendas, espera a juntar una buena cantidad. Plancha al final –con la plancha apagada– y al principio –mientras calienta– las prendas que necesiten menor temperatura. Apágala si tienes que interrumpir la tarea.

### Lavadora

- Si vas a comprar, opta por las de segunda mano y/o por las de mayor eficiencia energética y ahorro de agua. Las hay que regulan la cantidad de agua y de detergente en función del peso de la ropa (aún así es más eficiente usarlas a plena carga).

Las hay con entrada de agua caliente (bi-térmicas). Si el calentador no es eléctrico, ahorran dinero y energía.

- Limpia periódicamente filtros, cubetas y junta de goma de la puerta. Usa los consejos para limpiar cal (333). Para la junta de goma aplica sólo jabón.

- Ponla llena, o al menos usa los programas de media carga o de ahorro.

No la sobrecargues, lavará mal y puede estropearse.

Lava en frío. A 60° la acción limpiadora decae. Las manchas proteínicas (sangre, carne, pescado...) no se van a

más de 40°. A veces ayuda diluir previamente el detergente en un poco de agua caliente. Un lavado en caliente gasta el 90% de la energía en calentar agua. Truco casero: si tienes calentador o cocina solar o de gas, puedes programar lavado en frío y meter tú agua caliente por el cajetín de meter el detergente.

Quita las manchas difíciles previamente. Trátalas lo antes posible.

Usa el programa más corto posible.

Remoja tú misma previamente la ropa muy sucia.

### **Detergente**

- Separa la ropa sucia de la muy sucia y la clara de la oscura, para dosificar en consecuencia. Con la mitad de lo que recomienda usar el fabricante suele bastar. O con ninguno si la ropa está poco sucia.

- A veces hasta un 45% del total del producto es relleno. En polvo y especialmente en pastillas suelen ser mejor que líquido (buena parte es agua). Si tienes dudas divide peso y volumen por número de lavados y sabrás cual es la opción más concentrada.

El mejor envase es el cartón, sin plásticos. Puede echarse a reciclar aunque tenga restos de detergente.

Las “ecoperlas cerámicas” y la “ecobola” se introducen en el tambor de la lavadora y permiten lavar sin detergente o con el 15% (para manchas difíciles) y menor temperatura con la misma eficacia. Cuestan 25 € y duran 300 lavados. Más info: [biohabitat.terra.org](http://biohabitat.terra.org)

- Pasa de suavizantes, blanqueadores, etc. Especialmente blanqueadores a base de perborato, que necesita 60° para blanquear y es contaminante. El (per)carbonato blanquea a cualquier temperatura y no contamina.

### **Alternativas caseras**

– Jabón de trozo rallado. Puede que necesites disolverlo en un poquito de agua caliente antes de meterlo.

– Blanqueador “ecológico” y ahorro de detergente: Añade 1/4 de (per)carbonato sódico y usa la mitad de detergente. Para manchas difíciles añade un poco de bórax (ablanda el agua y abrillanta). Ambos en droguerías a 2 €/kg. Puedes hacerlo sistemáticamente para ahorrar detergente convencional, si el que usas es casero o ecológico hazlo sólo si necesitas “refuerzos”.

– Suavizantes caseros. Vinagre blanco, bicarbonato o las “ecoperlas”.

– Perfume sencillo. Infusión de alguna planta, una gotita de un aceite esencial en la lavadora, colgar saquitos con hierbas aromáticas en los armarios...

– Manchas y quitamanchas caseros:

Jabón y agua aplicadas sobre la mancha y ponerla al sol manteniendo la mancha húmeda.

½ agua fría, ½ vinagre. Aplicar sobre la mancha –mejor con vaporizador– y dejar en remojo en agua fría. No usar para manchas de sangre.

Para sangre, té o fruta, carbonato sódico en vez de vinagre. El bicarbonato sirve pero no es tan eficaz.

Polvos de talco, harina... absorben la grasa. Ponle un trocito de papel higiénico encima. Luego planchar a temperatura baja y retirar.

Manchas de hierba: los detergentes las fijan. Agua con vinagre y remojo en agua fría. Si no sale, repetir el proceso.

### **Comprando detergente**

- Ecología a medias.

El sello Washright es un programa al que se adhieren las grandes compañías. Tiene por objetivos reducir sustancias no biodegradables, consumo de detergentes, peso de envases... pero no obliga a asumir compromisos “serios”.

El Ecolabel (120) limita las cantidades de las sustancias más perjudiciales (fosfatos, ingredientes sintéticos no biodegradables), pero no las prohíbe. Los detergentes deben ser concentrados.

- Ingredientes a evitar: Fosfatos, fosfonatos y percarboxilatos. EDTA y NTA. Antibacterias.

- Detergentes ecológicos. Utilizan materias primas vegetales y minerales. Son altamente biodegradables. En tiendas ecológicas. Ecover y Ecolino (295), Almacabio...

- Nueces de lavar. Las cáscaras del fruto del árbol *Sapindus Mukorossi* –que hay en la India y Nepal– tienen propiedades jabonosas. Son pequeñas –como una avellana– y muy ligeras. Cuatro mitades en un calcetín viejo en el tambor de la lavadora sirven para una colada. Mediante infusión, obtenemos jabón líquido o champú. Es un producto renovable y biodegradable, que apenas ocupa, no pesa y no necesita transformación alguna. Aún viniendo de la India, su impacto ambiental es mínimo, pues los detergentes ecológicos comprados usan grasas tropicales como materia prima, necesitan fabricación, más ingredientes y envases... El árbol puede plantarse en nuestras tierras. Un kilo cuesta 16 € y sirve para 100 o 150 lavados. Más info en (295) y [vivirverde.blogspot.com/2007/09/nueces-de-lavado.html](http://vivirverde.blogspot.com/2007/09/nueces-de-lavado.html)

- Hay que elegir. A menudo las alternativas realmente ecológicas no son tan eficaces contra las manchas. ¿Nos cargamos el medio o nos cargamos a la cultura pija que nos exige ir “inmaculadas”?



# XIII

## Hogar, dulce hogar

### 1.- SITUACIÓN DE LA VIVIENDA<sup>31</sup>

#### Una visión global

Se nos va la fuerza por el ladrillo: el 30% de la energía que usamos, el 60% de los empleos creados en 2006 en el Estado, y muchos recursos (agua, materias primas...). Construimos 500.000 viviendas nuevas al año (más que Reino Unido, Estado francés y Alemania juntas, que suman cuatro veces más habitantes). Desde 1991 hay un 20% más de viviendas (y sólo un 5% más de habitantes).

Así las cosas nos encontramos con gente sin casas y casas sin gente ¿cómo se entiende? Existen 2 millones de casas vacías (el 14% del total, mayor índice de Europa). En Euskal Herria son 250.000, 70.000 en Barcelona, 17.000 en Bilbao...

- ¿Compra o alquiler? La cultura del alquiler socialmente supone una cultura de uso y aprovechamiento de los

---

<sup>31</sup>. Los datos aportados en este apartado, cuando no se indique lo contrario, se refieren al conjunto del Estado español.

recursos existentes. Personalmente nos permite vivir más el presente, hacer cambios... sin la losa de una hipoteca.

El problema son los actuales precios del alquiler, que fomentan la compra, ya que por la hipoteca no pagamos mucho más y la vivienda es nuestra tras unos años. Sacar las viviendas vacías al mercado de alquiler abarataría mucho los precios. Necesitamos leyes que graven con dureza segundas residencias, viviendas vacías...

El Estado francés, un buen ejemplo. El Estado cobra entre un 10 y un 15% del valor catastral de las viviendas vacías, y aloja en las viviendas que han permanecido más de 18 meses sin ocupar (lo sabe gracias a la información de las compañías eléctricas) a familias de rentas modestas sin consultar con la propietaria.

La construcción de viviendas públicas para alquiler social es preferible a otro tipo de ayudas. La construcción de las viviendas de protección oficial para compra y las ayudas económicas a quien vive de alquiler (y las deducciones a quienes alquilan sus pisos) suponen un trasvase de dinero público a manos privadas (constructoras y propietarias). Un parque público de viviendas en alquiler fomentaría el fortalecimiento de lo público –pues las rentas ayudarían a las administraciones a recuperar lo invertido– y fomentaría el acceso a vivienda en alquiler a precio asequible.

- Las “moratorias” a la construcción, como las aprobadas por los gobiernos español y balear prohibiendo construir en algunas zonas del litoral son, aunque de momento muy tímidos, magníficos ejemplos de leyes que apuestan por aprovechar las –más que suficientes– edificaciones existentes.

#### **Claves prácticas:**

- Reducir transporte, moviéndonos menos y de manera más ecológica, y haciendo que se muevan menos mercancías –consumiendo menos y prefiriendo productos cercanos–, reduciría gran parte de la construcción, la de infraestructuras (autovías, trenes de alta velocidad, superpuertos...).

- No comprar vivienda como inversión, pues pone una necesidad básica en manos de la especulación y hace subir los precios. Hay alternativas como las maderas nobles o las placas solares (443) que combinan ética y alta rentabilidad.

- Comprar o alquilar vivienda ya construida ahorra un 60% de la energía, materias primas... frente a construirla de nuevo. Se han derruido más del 40% de las viviendas existentes en 1950. En internet o acudiendo a las asociaciones de consumidoras (129) encontrarás consejos y guías prácticas para comprar o alquilar.

- No reformar sin necesidad. Cada año en la misma calle abren cierran y se reforman (muchas veces sin necesidad) tiendas, bares... el cambio es vertiginoso.

- Compartir. Vivir más de una persona en cada casa, compartir locales (por ejemplo, universidades o escuelas podrían usarse los fines de semana para actividades sociales), viajar usando las redes de intercambio de casas (417)...

- Individualismo y pijismo nos esclavizan. Mucha gente joven quiere independizarse yéndose a vivir sola a un piso a estrenar. Con semejantes exigencias, aguantamos en casa de papá y mamá hasta los 35, saliendo con una hipoteca de por vida que obligará, por ejemplo, a aguantar un trabajo que no nos gusta. ¿Quién se atreve a intentar reciclarse profesionalmente o tomar un año sabático teniendo que pagar al banco 600 € cada mes?

- Hogares unipersonales. Su número se ha duplicado en diez años hasta alcanzar el 20%. En París y el centro de Londres son el 50%. El gasto por persona aumenta un 65%.

- Compartiendo ganamos. Ahorramos dinero en la renta de cada mes, los fijos de luz, calefacción, agua, teléfono, reparaciones, comunidad, electrodomésticos... También recursos –agua, energía, lavadoras, televisores...– y trabajo. No es lo mismo construir una vivienda, cocinar, limpiar, hacer la compra... una vez para tres personas que tres veces para una persona. Sobre todo aporta compañía, ayuda, solidaridad y amistad... y también conflictos, molestias, dolo-

res de cabeza, aprendizajes... Una clave importante es elegir compañeras afines.

- Vivir en lo verde y no de lo verde. Vivir en el campo haciendo vida en la ciudad es una moda cara y antiecológica, aunque bien vista por muchas amantes de la naturaleza. El campo puede ayudar a llevar una vida más sencilla y tranquila y menos consumista, pero también implica multiplicar la ocupación del territorio (viviendas, infraestructuras de transporte) y el gasto en transporte de personas –normalmente en coche– y de las cosas que consumimos–, calefacción, alumbrado... Más que un campo para descansar o pasar el fin de semana en una segunda residencia o un turismo rural, necesitamos un campo vivo y productivo (en la ciudad hacen falta más alimentos ecológicos y cercanos) con vida social, cultural, deportiva... que haga que la gente tenga razones para quedarse o ir a vivir a él.

- Los núcleos compactos, que permiten vivir donde se hace vida, son soluciones más ecológicas que el modelo de ciudad difusa con áreas de uso diferenciadas (zonas residenciales –peor de viviendas unifamiliares y adosados–, zonas de ocio, centros comerciales, polígonos industriales...).

## **Experiencias a conocer**

### **La okupación**

Consiste en usar espacios que llevan tiempo vacíos para darles uso (vivenda, centros sociales, huertas) librándolos del abandono y el deterioro.

Más info y contactos: [es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org) (okupación), [autogestionate.net/OkuPacion](http://autogestionate.net/OkuPacion), [gazesarea.net](http://gazesarea.net), [sorginkale.net/okupaciones.htm](http://sorginkale.net/okupaciones.htm), [sorginkale.net/asambleas.htm](http://sorginkale.net/asambleas.htm), [okupesbcn.net](http://okupesbcn.net)

### **Autoconstrucción**

Era lo habitual hasta hace pocas décadas. Abarata los costes y aporta satisfacción. Es más habitual en entornos rurales. Visitando ecoaldeas (131) podrás conocer casas

autoconstruidas con criterios ecológicos y aprender un poco echando una mano.

Sólo dos ejemplos de las numerosas webs y blogs sobre autoconstrucción que hay en la red: [cienladrillos.com/2006/10/05-construir-tu-propia-casa](http://cienladrillos.com/2006/10/05-construir-tu-propia-casa) y [autoconstruccion.galeon.com](http://autoconstruccion.galeon.com)

### **Cooperativas de vivienda**

Con las cooperativas de construcción, además de ahorrar (entre un 20% y un 50%), podemos participar en la toma de decisiones (materiales, acabados...).

– Autoconstrucción. Domus Aurea (Aranjuez, Madrid). 45 jóvenes constituidos en cooperativa participaron como alumnas en un escuela taller para la construcción de sus propias casas.

– Ecoaldea cooperativista de Valdepiélagos (Madrid). 30 viviendas construidas con criterios de bioconstrucción (328), energías renovables, reutilización de aguas grises... Pretenden potenciar la vida comunitaria y forman parte de la Red Ibérica de Ecoaldeas (131). [ecoaldeavaldepielagos.org](http://ecoaldeavaldepielagos.org)

Confederación de cooperativas de vivienda del Estado español 915931195, [concovi.es](http://concovi.es)

– Las Cooperativas de vivienda joven en Madrid gestionan parques públicos de vivienda protegida en régimen de alquiler. No se trata sólo de conseguir vivienda barata, sino también de hacer barrio. Organizan fiestas, jornadas, oficinas de información juvenil... Participan en el diseño de las viviendas solicitando espacios para usos sociales, paneles solares... Crean empleo en gestión, reparaciones, limpieza... Hay más de diez cooperativas en diferentes barrios: Orcasitas, Vallecas, Adelfas, Alto Arenal...

Puedes ampliar información en: [www.cje.org/C0/Documentos%20y%20enlaces/default.aspx](http://www.cje.org/C0/Documentos%20y%20enlaces/default.aspx)

– Más información y contactos en *Opciones* nº4 pp. 22-23.

### **Romper la soledad**

Hay programas que promueven que ancianas que viven solas ofrezcan vivir con ellas a jóvenes, beneficiándose ambas partes.

## **2.- COMPRAR, CONSTRUIR Y ACONDICIONAR UNA CASA SANA**

### **El síndrome del edificio enfermo**

Es un conjunto de enfermedades provocadas por la contaminación del aire en espacios cerrados, provoca irritaciones de vías respiratorias, piel y ojos; resfriados persistentes; jaquecas, náuseas y mareos; alergias...

Evita “edificios enfermos”, se caracterizan por mala ventilación, exceso de calefacción en invierno y de aire acondicionado en verano, luz artificial, exceso de aparatos (alta carga iónica y electromagnética), humo de tabaco, gases y vapores de origen químico (productos de limpieza, barnices, pinturas, ambientadores...), etc.

### **La bioconstrucción**

Intenta construir espacios que cuiden la salud de las personas (luminosidad, calidad del aire...) y del planeta (ahorro de energía y agua, materiales cercanos y ecológicos, minimizar residuos e impacto sobre el entorno...). Elige cuidadosamente ubicación y orientación, diseño, materiales etc. teniendo en cuenta el clima, el paisaje, la arquitectura local... Arquitectura pasiva y bioclimática son otras denominaciones que aluden a la adecuación a las condiciones climáticas para el ahorro energético.

Un 10% más en el coste de una vivienda puede proporcionarnos calidad de vida y un considerable ahorro energético.

Las construcciones tradicionales nos dan lecciones de bioconstrucción. Materiales del entorno (madera, piedra, barro...). Abajo, el ganado para aportar calor. Arriba, el camarote para parar parte del frío (y conservar allí –sin cámara eléctrica– manzanas, patatas...). Al Sur, la fachada

principal, con más ventanas y más grandes para aprovechar la luz y el calor; y al Norte menos y más pequeñas (o ninguna) para evitar el frío. Ventanas pequeñas en zonas frías y toldos para parar el sol en climas cálidos...

La antítesis son los modernos edificios corporativos con paredes de cristal sin ventanas practicables y sin protecciones solares. Son sumideros energéticos que no protegen del calor ni del frío.

### **Recursos en bioconstrucción**

- Revista EcoHabitar. 978781466, *ecohabitar.org*
- *Anuario del hábitat ecológico* 2007. Ecohabitar. Más de 1.200 direcciones de empresas, profesionales y entidades, guía de ecomateriales, artículos diversos...
- Amena introducción ilustrada a la arquitectura bioclimática en *personasenaccion.com/inakiurkia*
- Asociación española de bioconstrucción: *ae-bioconstruccion.org*
- Escuela de bioconstrucción (Argiñaritz, Nafarroa). *es.geocities.com/escuelabioconstruccion*, 948 90189.
- Cursos presenciales y a distancia. Arrain-Livingstone (Villamediana de Iregua, La Rioja) 941434737, *livingstone-globe.com*
- Centro de los oficios (León). Formación en oficios tradicionales. 987240625, *centrooficios.com*
- Red de construcción con balas de paja: *casasdepaja.blogspot.com*
- *webdelbricolaje.com*, *bricolajeyhogar.com*, *bricocrack.com* y muchas más que encontrarás en la red pueden ayudarte a apañártelas con muchas labores de carpintería, albañilería, electricidad...
- Directorio de empresas y profesionales: *bioconstruccion.biz*
- Primateria (Bizkaia). Materiales de bioconstrucción. 944795426, *primateria.net*

– Proyectos y construcciones biológicas (Amorebieta, Bizkaia) [probiocsl.com](http://probiocsl.com), 946731411.

– Cómo fabricar una hormigonera sin motor en [autosuficiencia.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=236](http://autosuficiencia.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=236)

–Más en [terra.org/html/s/servicios/](http://terra.org/html/s/servicios/)

## **La geobiología**

Estudia la influencia del ambiente fisicoquímico en la vida: campos energéticos naturales (como corrientes de agua o fallas geológicas) y humanos (como aparatos o tendidos eléctricos), exposición a sustancias químicas... La mayoría de la comunidad científica no considera rigurosos algunos de sus postulados.

Asociación de Estudios Geobiológicos (GEA). [gea-es.org](http://gea-es.org), 964474650.

## **Comprando una casa sana**

Al comprar una vivienda, consulta al vendedor y valora positivamente las características reseñadas en este apartado y en los de agua y energía (buen aislamiento térmico y acústico, buenas instalaciones térmicas –calefacción y agua caliente–, uso de energías renovables...).

### **Sellos y certificaciones**

Certificación de eficiencia energética (I20) y memoria de calidades son obligatorias en edificaciones nuevas.

- La memoria de calidades debe informar, como mínimo, sobre: espesor en centímetros del aislamiento térmico, clase de aislamiento térmico y acústico, descripción de instalaciones de calefacción y agua caliente y especificación de la regulación automática prevista, número y potencia de las calderas, volumen de acumulación de agua caliente.

- El sello de construcción ecológica Ecoterra de la Fundació Terra certifica a los edificios que tienen en cuenta criterios básicos de bioconstrucción. Más info en [ecoterra.org](http://ecoterra.org) (actividades, responsabilidad ambiental).

- El nuevo Código Técnico de la Edificación (CTE), en vigor desde marzo de 2007 no es una revolución total, pero introduce ciertas obligaciones mínimas (aislamientos, orientación...) para promover el ahorro energético a la hora de construir y rehabilitar.

### **Ejemplos ejemplares bioconstruidos**

- En el campo, en ecoaldeas (131) y casas de gente concienciada es fácil ver ejemplos de bioconstrucción.
- Un ejemplo urbano. En Bilbao, la agencia municipal de vivienda pública, Surbisa ha rehabilitado una vivienda en la calle Cortes diseñada para ahorrar el 40% de energía. Es una iniciativa experimental de cara a su posterior aplicación al parque público de viviendas.
- En Zaragoza, 3 bloques de viviendas del barrio Goya.

### **Aislamiento**

Calentar (y refrescar) la casa supone, con diferencia, el mayor gasto energético del hogar. Aislar bien permite reducirlo hasta en un 50%.

- Aislar, por orden de importancia, techo, paredes, suelo.

- Asegurar los cierres de puertas y ventanas. Hay tiras adhesivas aislantes a la venta en cualquier ferretería, también puedes reutilizar gomas como cámaras de ruedas de bici y pegarlas o clavarlas tú mismo. Hay escobillas para tapar la rendija inferior de las puertas.

- Sellar los huecos: alrededor de puertas y ventanas, entre el piso y los zócalos... para evitar corrientes.

- Instalar una doble (o triple) ventana o cristal ahorran un 20% de energía. La madera aísla mejor que aluminio o PVC.

- Optar por cortinas gruesas, que lleguen hasta el suelo, y que ajusten entre sí. Y cajas de las persianas, ponles un cierre térmico.

- En el exterior son preferibles los muros gruesos y cámaras de aire (como los agujeros en los ladrillos) que aíslan térmica y acústicamente.

- Puedes poner enredaderas en paredes, “techos verdes”... Las plantas sobre fachadas y tejados aportan oxígeno y aislamiento. Los tejados pueden albergar incluso huertos (más info en [terra.org/html/s/rehabilitar/jardin/experiencias](http://terra.org/html/s/rehabilitar/jardin/experiencias)).

- Respecto al aislamiento interior opta por doble techo, alfombras y moquetas, madera o papel pintado en la pared...

- En invierno deja entrar el sol, y cuando no haya luz, cierra bien persianas y cortinas para que no escape el calor. Hay persianas que detectan la luz solar y se abren y cierran automáticamente. Mantén cerradas puertas y ventanas.

En invierno, ventilar diez minutos bastan para la cama (si la dejas sin hacer se enfriará) o para una habitación (hazlo a las horas de más calor o antes de encender la calefacción). En verano elige las horas más frescas del día. Por la noche puedes dejar las ventanas abiertas. Protégete del sol (cortinas, persianas...). Puedes instalar toldos, porches... y poner películas reflectoras en las ventanas, vidrios tintados...

- Al Norte, setos vegetales, árboles de hoja perenne y espesa como cipreses... cortan el viento y quitan frío.

Al Sur, árboles de hoja caduca protegen del sol en verano y lo dejan pasar en invierno.

- Pavimentado u hormigón delante de las ventanas reflejan calor hacia la casa.

- Balcones acristalados (galerías, miradores...) y “muros trombe” son invernaderos que atrapan aire y lo calientan al sol y podemos hacer entrar en casa. O dejarlo abierto si hace calor. El sistema de funcionamiento del “muro trombe” es exactamente el mismo sistema que el de un mirador.

## Materiales

- Mejor materiales naturales como paja, cáñamo, celulosa, madera; corcho, lino y lana (en aislamientos); paja, barro, piedra, arena, adobe (arcilla con arena y a veces paja o heno secada al sol). Ladrillos y teja (arcilla cocida), termoarcilla (ladrillos más gruesos con muchas cámaras de aire), cal (piedra caliza molida y cocida), yeso (piedra de yeso molida y cocida). Arlita (arcilla expandida), silicona, lana mineral, vidrio celular, fibra de vidrio (suele llevar algún aditivo tóxico)... o recuperados: desde aprovechar materiales que otras tiran (tablas, hueveras, mantas, neumáticos, poliexpan...), hasta comprar materiales fabricados a partir de residuos. Puedes ver un ejemplo de materiales producidos a partir de residuos de plástico y briks en *maplar.com*.

- En climas fríos, mejor optar por materiales pesados (piedra, losas, ladrillo), que guardan el calor. En climas húmedos y cálidos, materiales de construcción ligeros –madera por ejemplo– con suelos elevados.

- Evita poliuretano (espuma, silicona-pegamento tipo “sikaflex”...), aluminio, plásticos, asfalto (telas asfálticas... derivados del petróleo). Sin PVC, hay cables –libres también de halógenos– y tuberías (de hierro galvanizado, cerámica o polietileno).

- El valor “R” de los materiales indica su capacidad de aislamiento. Cuanto más alto, mejor. 300 milímetros de espesor y un potencial cero de reducción del ozono (ZODP) son buenas referencias

- Para morteros ¿Cal o cemento?

La cal es mucho más saludable y ecológica. Es más transpirable, aislante y duradera. Sirve para todas las aplicaciones de los morteros. Ha sido desplazada de la construcción por ser más difícil de trabajar y requerir más tiempo (el cemento fragua mucho más rápido).

El cemento contiene minerales como caliza, arcilla, arena, hierro, yeso y bauxita (p), molidos y cocidos a unos 1.500° (la cal a 1.000). El blanco (BL-1A) es el más ecológi-

co (poco hierro, sin bauxita, y menos aditivos). Dentro de los grises, el tipo I es la mejor elección. Los tipos II y III llevan tóxicos como escorias de altos hornos, cenizas de carbón de centrales térmicas, cloro...

- Para rellenos, si no tenemos materiales sobrantes cerca, lo mejor es aprovechar el escombro de las escombreras. Reducimos el uso de materia prima virgen y el tamaño de canteras y escombreras.

- Si contratamos a profesionales podemos pedirles que usen materiales a nuestro gusto o suministrárselos nosotros mismas.

### **Luz**

- Claraboyas y bujardas en el tejado (al Sur) para aprovechar mejor la luz solar. Las primeras dan más luz pero permiten escapar más calor.

- Luz natural sin tejado ni ventanas. Hay claraboyas tubulares que, mediante un sistema de espejos, traen luz solar a habitaciones que no tienen acceso directo al tejado. [solatube.com/es](http://solatube.com/es), 916361744.

### **Váteres secos o composteros**

La caca cae a un depósito donde fermenta hasta que, madura y libre de patógenos, se ha convertido en un buen estiércol, por ejemplo, para abonar árboles frutales. No utilizan agua gracias a sistemas de ventilación que minimizan los olores. Reciclamos nuestros desechos y no hay que gastar ni contaminar (o depurar) agua. Puedes autoconstruirlo o comprarlo ya hecho (hay sistemas para instalarlos incluso en pisos). En países anglosajones está muy extendido. Más información (uso, autoconstrucción, venta): [laneta.apc.org/bs](http://laneta.apc.org/bs), [ecohabitar.org](http://ecohabitar.org) (sección tecnologías), el [ladrilloverde.com](http://ladrilloverde.com)

### **Pinturas**

- Antes que pintar, intenta no ensuciar las paredes ni rozarlas con muebles...

- Ten en cuenta las alternativas decorativas “bajo consumo”: cambiar muebles de sitio, colgar cosas en las paredes, decolorar (posible en algunas pinturas sintéticas y naturales).

- Los colores claros nos ayudan a ahorrar energía porque reflejan mejor la luz. En lugares calurosos, pintar la casa de blanco ayuda a mantenerla fresca.

- En vez de decapantes, usa espátulas o papel de vidrio.

- Atrévete a fabricar disolvente casero a base de vinagre caliente, agua y jabón u opta por disolvente natural, los hay a base de pieles de cítricos.

- Lávate con agua caliente y jabón, la ropa frótala con aceite de cocina y luego déjala en remojo.

### **Comprando pinturas**

- Reutiliza la pintura que te sobre; guardándola bien cerrada y colocada boca abajo (en un sitio que no esté a menos de 5º) puede mantenerse un año en buen estado. Si no la vas a usar, pásasela a alguien. En Estados Unidos y el Reino Unido hay tiendas que venden pintura de segunda mano.

Antes de comprar, pregunta a conocidas si tienen botes empezados que se les puedan echar a perder.

- Las pinturas sintéticas (plásticas, al agua...), además de contener sustancias tóxicas volátiles y metales pesados, son poco transpirables y facilitan que salga moho. Y son poco convenientes para personas alérgicas al polvo, pues este se pega en ellas por generar electricidad estática y por ablandarse con el calor.

– Pigmentos a evitar: el blanco más usado es dióxido de titanio, para producirlo hace falta mucha energía y se genera un residuo problemático, ácido sulfúrico. Algunos pigmentos amarillos, naranjas, rojos y verdes contienen cadmio, cromo o plomo.

– Las pinturas al agua o a base de látex –mejor si llevan ecolabel (120)– son la mejor opción entre las convenciona-

les. Entre las grandes marcas, Titan es la única gran marca que es de propiedad familiar y no acumula grandes deméritos.

- Las pinturas minerales se hacen con cal (a la cal) o sílice (al silicato, duran más pero llevan una pequeña proporción de petroderivados). No emiten sustancias tóxicas y no generan problemas de alergia o asma. Son adecuadas para exteriores y habitaciones húmedas por ser muy transpirables. Repelen a hongos, larvas y bacterias. En caso de incendio no arden ni desprenden gases tóxicos. Son lavables y muy duraderas. De blanco, podemos pintar simplemente con cal, hacen falta varias capas porque cubre poco. Pintar con ellas es menos sencillo. La mayoría sólo permiten pintar sobre soportes minerales (yeso, piedra, hormigón...) no pintados con pintura sintética o natural.

- Las pinturas naturales se hacen a base de sustancias vegetales (resinas, aceites, ceras), animales (caseína) y minerales. Son rápidamente biodegradables –algunas incluso compostables–. Se ensucian poco, repelen el polvo, y son bastante transpirables. Sin embargo, como disolventes usan agua o aceites de piel de naranja u otros cítricos, y éstos pueden causar alergias. Sirven sólo para interiores, pues no aguantan bien la intemperie. Son las menos resistentes al lavado.

Re-Paint es un programa que, en el Reino Unido, promueve la donación a entidades cívicas de restos de pintura. Se deja en tiendas, centros cívicos... En el año 2000 se recuperaron más de 50.000 litros.

Livos (Alemania). Barnices, esmaltes, colas... El 80% de la plantilla son mujeres. Compra algunas materias primas compra a agricultoras ecológicas locales. La semilla de lino se prensa en la fábrica y la cáscara se vende como comida para caballos. 902400570, [livos.es](http://livos.es)

Biocol (Madrid). 918162282 [biocol.net](http://biocol.net) Venden y aplican pinturas y productos para madera. Su web es muy interesante para aprender un poco sobre el tema.

Más empresas en [terra.org/articulos/art01112.html](http://terra.org/articulos/art01112.html)

- Más info sobre pinturas: *Opciones* nº 13 ([opcions.org/pdf/op13cas1.PDF](http://opcions.org/pdf/op13cas1.PDF)).

## Muebles

- Mantenimiento:
  - Evita golpes, ralladuras, peso excesivo, fuentes de calor o frío, agua y humedad. Ventila de vez en cuando.
  - Para limpiar es suficiente un trapo seco.
  - Para revitalizar y dar brillo, frota con un trapo suave mojado con aceite, vinagre o limón o ceras naturales.
  - El aceite comestible también sirve para engrasar manillas, bisagras y evitar que chirrien.
  - Si hay carcoma (agujeritos redondos y serrín). Aplica gasóleo o un producto anticarcoma en serrín y agujeritos (con una jeringuilla) y tapa el mueble con un plástico una semana. También puedes llevar el mueble a un servicio de tratamiento por temperatura donde lo ponen en una cámara y las carcomas se mueren de frío.
  - Barnices, esmaltes, colas... mejor naturales. Entre las convencionales, la cola blanca es de las opciones menos tóxicas.
- Ideas para no comprar:
  - Prueba a cambiar de sitio, pintar o intercambiar con algún colega los muebles que ya tienes.
  - Llévalos a restaurar, o hazlo tú misma (desmontar, lijar, dar aceite o barnizar y montar).
  - Entérate de qué día se sacan muebles para que los recoja el camión y date una vuelta a ver si pillas algo, pádate por el Punto Limpio más cercano...
- Qué buscar al comprar:
  - Mueble de segunda mano o restaurado.
  - Durabilidad: hechos a mano, de madera maciza –mejor que tablero–, piezas encajadas –mejor que encoladas o grapadas–, resistentes –que no “bailen”–, que se vendan repuestos (tiradores, estantes...), etc.

– Fabricación local y/o madera local y/o FSC (143). Biodur (971336463), Baucent y Tamis (936742472).

Ikea compra madera, fabrica y vende por todo el mundo, donde más beneficios pueda sacar. En su cadena de producción trabajaban niñas hasta 1997, que dejó de hacerlo a partir del perjuicio que le supusieron reportajes televisados donde ésto se mostraba. Sus sedes fiscales están en “paraísos”. Cada año reparte 110 millones de copias de su catálogo de más de 300 páginas. Promueve cambiar mucho de muebles con precios baratos a altos precios socioecológicos. Tiene grandes superficies a las afueras a las que hay que ir en coche a comprar. Exige FSC, pero sólo para madera de bosques primarios, que es una minoría. Fija mínimos en las condiciones laborales de sus empresas proveedoras, pero el incumplimiento es sistemático

*makeatuvida.net* es una web interesantísima que ofrece muchas “recetas” para autoconstruirte muebles con desechos y más interesantes propuestas..

Lasao (Azpeitia, Gipuzkoa) vende muebles de madera maciza de gestión sostenible acabados con productos ecológicos. 943151182, *lasao.com*

Biomueble (Madrid) es un taller de producción artesanal que hace muebles a medida. Forma y ayuda a encontrar trabajo a menores que están cumpliendo medidas judiciales. Usa barnices a base de aceites vegetales y madera maciza (40%). 913808571. *nodo50.org/besos/Boletin/pdf/BIOMUEBLE.pdf*

Massís Quer (Vilafranca del Penedès, Barcelona) pequeña empresa que fabrica y vende en Catalunya a través de tiendas propias, muebles 100% de madera maciza de pinos gallegos y vascos. 938920533.

Listas de fabricantes que usan madera FSC (143).

• Fuente principal y más info sobre muebles: *Opcions* nº10 (*opcions.org/pdf/op10cast.pdf*).

### **Ascensores inteligentes**

Si teneis que cambiar el de tu edificio, busca de los que permiten parar en pisos intermedios, miden la carga en la cabina y reajustan la tensión necesaria...

## **Limpiar y ambientar**

### **Limpiar la casa**

- Más vale prevenir. Ventilar, que dé el sol, secar, enjuagar la pileta y el fregadero tras utilizarla...

Limpiar frecuentemente, la suciedad acumulada es más difícil de limpiar y evitamos dañar las superficies rascando, con productos abrasivos...

- Agua con vinagre (o limón) para todo: suelos, azulejos... Es más sencillo que enjabonar y aclarar. Para algunos usos como limpiar cristales ahorramos y ganamos comodidad teniéndola ya mezclada en una botella con vaporizador.

Jabón para cuando haya manchas de grasa.

Bicarbonato (o carbonato) sódico si necesitas contundencia. Es abrasivo, frotando mucho puede rayar las superficies. Es desodorante.

Para madera: suelos con agua y vinagre (jabón sólo en casos excepcionales); muebles basta con un trapo suave seco; para revitalizar y dar brillo, frotar con un trapo mojado con aceite (2 partes) y vinagre o limón (1 parte). También puedes usar cera natural o aceite de linaza.

Para los rincones: un cepillo de dientes viejo.

Lugares húmedos donde se forman hongos con una mezcla de vinagre y sal.

Contra la cal: ácidos como vinagre o limón. Si está muy incrustada, vinagre muy caliente con sal o bicarbonato (más fuerte) a partes iguales.

Los cristales con un trapo con agua y vinagre (un poco de sal hará que queden más transparentes). Secar con papel de periódico. No usar estropajo ni nada que los pueda rallar. Si están muy sucios limpiar con medio vaso de alcohol y sal o un poquito de detergente diluidos en un litro de agua

Si echas en falta el olor a perfume de los productos comerciales, puedes echar unas gotas de aceite esencial de

plantas (mejor de origen natural –los hay sintéticos–) en el agua de fregar, taza del váter...

- Fuente y más info sobre limpieza en revista *Opciones* n°22, pág. 24 [opcions.org/cast/opcions/viajes.html](http://opcions.org/cast/opcions/viajes.html)

### **Fregar los platos... ¿El frotar se va a acabar?**

Hazlo en caliente. No esperes a fregar cuando los restos se han endurecido. Remoja antes la suciedad difícil. Limpia el horno cuando aún no se ha enfriado.

No uses agua caliente si no es necesario. Pon el tapón del fregadero y haz poza. Ten el grifo abierto sólo para aclarar, no mientras enjabonas.

Vacía bien los platos antes de ir al fregadero. Para quitar restos pegados y grasa, usa papel de periódico (qué-malo o échalo a la basura “normal”).

Sólo enjuagar. Para vasos de agua y muchas cosas más no suele hacer falta jabón.

¿Qué estropajos? (295) ¿Qué jabón?

El vinagre y el limón ayudan en suciedades difíciles.

- El lavavajillas es prescindible en la inmensa mayoría de los casos. Dicen que gasta menos agua que lavar a mano, pero el gasto global (energías, fabricación, transporte, residuo...) es abismalmente mayor.

Uso eficiente:

- Aplica los consejos de uso de la lavadora (318).
- Quita los restos de comida antes de meter los platos.
- Para pocos platos usa ciclo rápido o lavado en frío y déjalos en el aparato hasta completar la carga.
- Usa el ciclo económico para vajillas poco sucias: intensivo sólo para sartenes y cacerolas muy sucias.
- En vez de secar, abre la puerta y deja circular el aire (ahorro del 45% de electricidad).
- Limpia también los orificios de los chorros.

## Creando ambiente

- Las velas baratas están hechas a base de parafinas, que derivan del petróleo, y contienen numerosas sustancias químicas (colorantes, aromas...). Respirar su humo no es saludable como hábito cotidiano.

Las hay de ceras naturales (de abeja o de grasas vegetales o animales) sin aditivos sintéticos.

Puedes hacértelas tú misma. Consigue cera de abeja y mecha de algodón o lino. Funde la cera, ponla en un molde (vale un bote de vidrio reutilizado), ponle la mecha, déjala enfriar... y ya está lista para quemar. Más info en el libro *Guía del principiante para hacer velas* de David Constable editado por Paidotribo y en [wikilearning.com/curso\\_gratis/como\\_hacer\\_velas\\_artesanales/7687](http://wikilearning.com/curso_gratis/como_hacer_velas_artesanales/7687)

- Inciensos: más o menos pasa lo mismo que con las velas. Si usas, mejor si son de confianza.

- Contra los insectos (y los malos olores): plantas de olor intenso como albahaca, romero, menta... y limones partidos a la mitad con unos clavos –especia aromática–. Ahuyentan a los insectos (moscas, hormigas) y sirven para absorber malos olores (los limones puedes meterlos en la nevera, armarios...). Contra las hormigas puedes usar guindilla molida o tiras de papel de estraza impregnadas en azúcar o vinagre, o utilizar telas mosquiteras en ventanas, sobre la cama...

Buen olor: plantas aromáticas, en macetas o secas en saquitos de tela. O sus aceites esenciales

Evita ambientadores químicos y purificadores de aire mediante ozono, pues emiten sustancias volátiles –los primeros– y ozono –los segundos– poco saludables. La mezcla de ambas sustancias genera compuestos tóxicos emparentados con el formol (142).

## Las plantas, buenas aliadas:

Además de ser bonitas, renuevan el aire del hogar y absorben parte de las sustancias tóxicas que desprenden pin-

turas, ordenadores... Más info en [terra.org/articulos/art01388.html](http://terra.org/articulos/art01388.html)

Bizilore (Bakio, Bizkaia) es una asociación de mujeres que promueve la plantación ecológica de flores y plantas locales. Fomentan la belleza y la participación femenina, y preservan la biodiversidad. Organizan degustaciones culinarias de flores, ferias (día de las plantas antiguas, de las semillas...) cursos de elaboración de semilleros, de propiedades de las plantas... [bizilore.org](http://bizilore.org), 946193369.

# XIV

## Moviéndonos

### 1.- UN REPASO A LOS TRANSPORTES

#### La guerra de los coches

##### 666

En Estados Unidos, de cada 6 dólares que se gasta el ciudadano medio, uno se consagra al automóvil; de cada 6 horas de vida una se dedica a viajar en auto o a trabajar para pagarlo; y de cada 6 empleos, uno está directamente o indirectamente relacionado con el automóvil (y otro con las armas). Los accidentes de tráfico matan, cada año, más norteamericanos que todos los norteamericanos muertos y heridos a lo largo de la guerra del Vietnam. Estados Unidos genera el 25% de los gases que más envenenan la atmósfera. Cuanta más gente muere a los pies de las armas y los coches, y más naturaleza arrasan, más crece el Producto Nacional Bruto.

Galeano, Eduardo. *Patás Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1988. pág. 238

#### Los amos

La mitad de las 60 mayores empresas del mundo pertenece a petroleras, fabricantes de automóviles o neumá-

ticos o trabaja para ella. Hay 800 millones de coches en el mundo (53 millones en 1950).

### **Los esclavos**

Esclavos de buzo: en el 89% de los hogares vascos hay coche (1, 69 por hogar), que se cambia por otro nuevo cada 6 años. Trabajamos durante muchos años de nuestra vida para pagar letras, seguros, reparaciones y gasolina. Por no hablar de los atascos... ¿Tener coche nos da libertad?

Y esclavos con corbata: las administraciones potencian la "Triple A": avión, automóvil-autovías y AVE.

### **Las víctimas**

Guerra civil: en el Estado español murieron en accidentes de tráfico 14 personas a la semana en la última década. Unas 5.000 al año.

Víctimas inocentes: cada año, por atropellos, 30 peatonas mueren y 200 son gravemente heridas en la Comunidad Autónoma Vasca.

Guerra de "baja" intensidad: fomento del sedentarismo y sus múltiples enfermedades asociadas. Entorno ocupado (cuando las ciudades la mayoría de la gente nos desplazamos a pie o en transporte público) y afeado, menos zonas verdes, ruido, estrés... y humo. La contaminación del aire en las ciudades causa –según la OMS– el doble de muertes prematuras que los accidentes de tráfico. Una habitante del Gran Bilbao ve reducida su esperanza de vida en un año debido a la contaminación del aire.

Las arcas públicas españolas gastan 18.000 millones de euros sólo en accidentes. Súmale carreteras y autovías, aparcamientos, guardia civil de tráfico... (el turismo –primera actividad económica– aporta 24.000 millones).

### **¿Hace falta tanto transporte?**

Las infraestructuras de transporte (autovías y trenes de alta velocidad, aeropuertos, superpuertos...) suponen

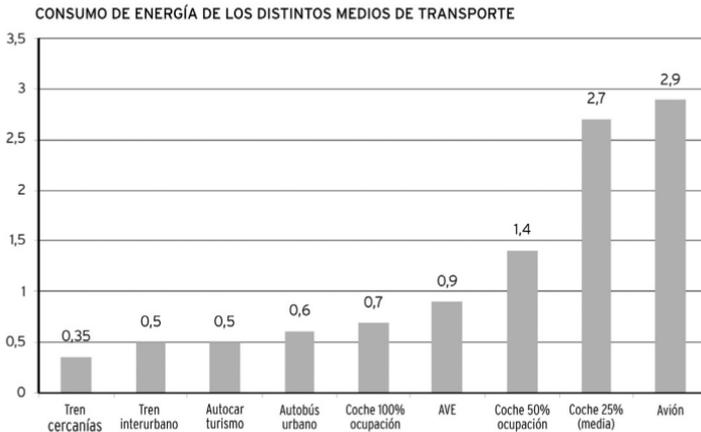
la mayor fuente de ocupación de espacios naturales y de demanda de materiales de canteras.

Por no hablar de las guerras, las mareas negras, el calentamiento del planeta...

¿Por qué moverse tanto? ¿Por qué cuanto más rápido mejor? ¿Por qué trabajar lejos de casa –o vivir lejos del trabajo– invirtiendo ¡dos horas! al día en desplazarnos? ¿Por qué ir de vacaciones cuanto más lejos mejor? ¿A más kilómetros recorridos mejor viaje? ¿Aumenta nuestra calidad de vida?

Gran parte del transporte la dedicamos a transportar mercancías o a desplazarnos al trabajo para fabricarlas, venderlas... Reducir y mejorar el consumo (productos locales, menos envases...) es clave para reducir el transporte.

### Maneras de movernos (de más a menos ecológica):



De *Opcions* n° 10, pág. 22.

### Tracción animal

– A pie: es gratuito, agradable, saludable, ecológico y estimula las relaciones personales.

– En bici...: vale lo dicho para ir a pie. En ciudad, es más rápida que el coche para trayectos de hasta 5 kilómetros. Con alforjas, parrilla... sirve para cargar bultos.

– Maletas con ruedas, carritos de la compra (o de supermercados, de estaciones...) nos ayudan a caminar con peso más cómodamente.

### **Transportes motorizados**

– Tranvía: no hace ruido ni echa humo y ocupa un carril que “le roba” a los coches.

– Tren: ideal para personas –cómodo y agradable– y mercancías. Es el medio motorizado ecológico por excelencia por necesitar una infraestructura mínima. El riesgo de accidentes es 65 veces menor al del coche.

– Bus: los urbanos, en muchas ciudades funcionan con gas natural o biodiesel.

– Barco. la alternativa ecológica al avión para destinos como Baleares, Inglaterra, Marruecos...

– Metro: requiere un alto gasto en infraestructuras y mete el transporte público bajo tierra.

– Auto stop, coche compartido: aprovechamos coches que de todas formas iban a circular y ahorramos dinero.

– Tren de alta velocidad (TAV, AVE...): más rápido que el tren, pero a costa de un alto gasto energético, muchos dineros públicos en infraestructuras y un alto impacto social y ambiental (346). No admite el transporte de mercancías. El precio de los billetes lo hace elitista.

– Moto: ocupa y consume menos que un coche. Encárgate de que haga el menor ruido posible.

– Taxi, coches de alquiler: reducen, con respecto al coche privado, el número de coches y el espacio que ocupan (aparcamientos). Si sólo necesitamos el coche de vez en cuando, usarlos puede salir más barato que tener uno.

– Coche: ocupa 30 veces más espacio que el transporte público para desplazar a la misma gente. En las ciudades, el 75% de las veces va una persona sola.

– Avión: altísimo gasto energético. Una hora de vuelo emite más CO<sub>2</sub> por pasajero que un habitante de Bangladesh en todo el año, y el CO<sub>2</sub> liberado en altura genera el doble de efecto invernadero. Hay estudios que calculan que para el 2015 la mitad de la destrucción anual de la capa de ozono será debida a los viajes aéreos. Contamina visualmente el cielo y acústicamente las zonas próximas a aeropuertos. Los bajos precios de los billetes se deben a que no pagan IVA, a que por el combustible (queroseno) no se pagan impuestos y a que aeropuertos y controladores aéreos los pagamos entre todas.

Un ejemplo de uso sensato puede ser usarlo sólo para viajes interoceánicos (y que sean de larga duración).

## **Reivindicaciones para una movilidad sostenible**

VISUALIZA UNA CALLE, CIERRA LOS OJOS Y...  
IMAGÍNALA SIN TRÁFICO, SIN RUIDOS...  
HORA VETE LLENÁNDOLA DE VIDA...  
...CON PEATONES O CICLISTAS, ESPACIOS VERDES,  
NIÑAS JUGANDO... ¿QUÉ TE PARECE?

- Para poder disfrutar caminando y pedaleando: aceras más anchas. Más zonas peatonales y verdes, pasos de cebra y badenes. Más carril bici, pero no del de ir de paseo, del que sirve para desplazarse en el día a día. Aparcamientos para bicis y poder llevarlas en los transportes públicos. Menos pasos elevados y subterráneos –las vueltas, que las den los coches–. Menos prisas y menos coches para poder ir seguras sin ruido ni humo.

- Más y mejor transporte público: especialmente tren y tranvía. Más barato para que ir en coche sea mucho más caro. Y más carriles especiales para bus y taxi.

- Menos infraestructuras para medios contaminantes con dinero de todas.

- Coto al coche. Cierre de ciudades al tráfico privado, o al menos cobro por circular y estacionar, límites de velocidad más bajos (30 km/h en ciudad). Y fuertes ecotasas

a coches, gasolina... Cierre a los vehículos a motor de espacios naturales.

– ¡¡¡Este coche molesta!!! Si encuentras un coche ocupando la acera, el carril-bici... hazle saber que te molesta, si no hay nadie en él puedes dejarle una nota que se lo diga.

- Planes de movilidad municipales, en empresas, centros de estudios... para fomentar el uso del transporte público, el compartir coche, habilitar transportes colectivos...

- Coto al avión. Que sus precios reflejen su coste real (coste ecológico incluido).

### **Desplazarnos menos y mejor**

Haz ejercicio en tu vida cotidiana moviéndote a pie o en bici. Ganarás salud, ahorrarás dinero y necesitarás menos ir al gimnasio o hacer deporte “para compensar”.

Haz vida en tu entorno cercano, ganarás tiempo.

Haz las compras en el barrio.

Haz amistades, trabajo, aficiones... cerca de donde vives, o vete a vivir cerca de donde las tienes.

Pasa del ascensor y las escaleras mecánicas. Es como dejar de fumar, al principio cuesta, pero luego se agradece haber pasado ese mal trago del comienzo. Tu salud y tu estado de forma te lo agradecerán. Puedes empezar subiendo un par de pisos y luego coger el ascensor e ir aumentando poco a poco el número de pisos.

Trabaja desde casa si tu trabajo lo permite. Ahorrarás mucho tiempo y dinero. Pídelo a tu empresa.

### **Alternativas que merece la pena conocer**

#### **Ejemplos ejemplares municipales**

– Barrios sin coches. Los cascos viejos de algunas de nuestras ciudades y en el centro de Venecia, Amsterdam, Friburgo, Estrasburgo, Florencia... Se permite el paso al transporte público y a médicos, taxis, mercancías en horas determinadas o con causa justificada... ¿Por qué no la ciudad entera? *carfree.com*

– Préstamo de bicis. Ayuntamientos como Bilbao y Gasteiz ofrecen diversos puntos donde puede pillarte una bici por unas horas.

### **Ecomensajerías**

Repartos locales, nacionales e internacionales. Ofrecen reparto a pie, en bicicleta, en moto y en furgoneta y buscan siempre la solución más ecológica.

– Oraintxe ecomensajer@s: Bilbao 944154199 y Getxo 94480 3757. [oraintxebi.com](http://oraintxebi.com)

– Oraintxe Pamplona. 948213033, [oraintxe.com](http://oraintxe.com)

– Otras de Asturias, Cantabria y Cataluña en [www.terra.org/html/s/servicios](http://www.terra.org/html/s/servicios)

– La Veloz de Zaragoza es una cooperativa que agrupa diversas actividades socioeconómicas como ecomensajería, asesoramiento y gestión empresarial o venta y reparación de bicicletas. [grupolaveloz.com](http://grupolaveloz.com). Han editado el libro *Democratizando la economía. Diez años de experiencias del Grupo La Veloz Cooperativa*.

Hay empresas “normales” (pizzerías y otras) que reparten a pie o en bici. ¡Que cunda el ejemplo!

### **Masa crítica y más**

Las bicis no bloqueamos ni ralentizamos el tráfico ¡Somos tráfico! Júntate y defiende este argumento...

• Las asociaciones de ciclistas:

– Reivindican carriles bici, aparcamientos para bicis, normas de tráfico en defensa de las ciclistas.

– Hacen cursillos para aprender a andar en bici, a circular entre el tráfico, a reparar bicis...

– Organizan excursiones, encuentros...

– Contacta. Coordinadora estatal ([conbici.org](http://conbici.org)), Kalapie (Donostia, 629271481, [kalapie.org](http://kalapie.org)), Gasteizko biziklete-roak (Vitoria, 687308290, [biziklete-roak.org](http://biziklete-roak.org)), Biziz Bizi (Bilbao, 944795897, [bizizbizi.org](http://bizizbizi.org)), Biciclistas de Corella (Nafarroa, [biciclistasclub.tk](http://biciclistasclub.tk)).

- Usa la bicicleta cada día y celébralo una vez al mes. La masa crítica es un movimiento internacional de ciclistas que, una vez al mes, circula en pelotón por su ciudad (decenas en el Estado español y cientos en el mundo) reivindicando la bici como medio de transporte y medidas que lo defiendan y promuevan. Disfraces, bicis decoradas, canciones... animan los paseos. En Bilbao, Vitoria-Gasteiz, Pamplona y decenas de ciudades más del Estado español. *masacritica.es*

- La marcha “ciclonudista” es una cita anual que se celebra en diferentes ciudades para denunciar que estamos “desnudas ante el tráfico”. *ciclonudista.net*

- Conoce la campaña “no oil” de ecomatriculación de bicis en *terra.org/articulos/art00954.html*

- Si el problema es donde guardar la bici, hay bicicletas plegables, ideales para uso urbano. Ocupan poco y son muy ligeras. Más info en *bicicletasplegables.com* y *recicleta.com*

### **Movimientos sociales por el transporte público y en defensa del territorio**

Además de los grupos ecologistas, realizan esta labor colectivos como...

- Red por un tren social (Euskadi): proponen a la sociedad y a las administraciones alternativas al TAV (tren de alta velocidad). *zutik.org/info/iritziak/Ekologia/Trenbide/*

- AHT Gelditu elkarlana. Coordinadora de grupos contra el TAV. *ahtgelditu.org*

- Asamblea contra el TAV. Hace una interesante crítica global y radical al modelo “desarrollista” del que el TAV es “hijo”. Entre numerosas acciones y campañas, cada verano organizan una acampada (con debates, talleres, teatro, ludotecas para niñas...) que es un recomendable punto de encuentro para conocer gente y luchas sociales que se desarrollan en diferentes lugares. También organizan –como otros movimientos en defensa del territorio– excursiones para conocer los lugares que serán afectados por la infraestructura; a menudo, ver la imagen de un bello paisaje

sabiendo que será destrozado llega más adentro que mil argumentos. *sindominio.net/ahtez*

– Jaizkibel Bizirik (contra el superpuerto de Pasaia). *nodo50.org/jaizkibel*

– Coordinadora contra la Supersur (autovía del gran Bilbao). *bizibizi.org/SuperSur*

– Coordinadora Estatal en Defensa del Ferrocarril Público. *plataformaferrocarril.org*

– Associació per a la Promoció del Transport Públic (Catalunya) *laptp.org*

## 2.– IDEAS PARA UN MEJOR USO DEL COCHE

### Antes de comprar...

Valora bien qué te dará y qué te pedirá. Piensa la de horas que requiere cuidarlo y ganar el dinero que te gastarás en compra y mantenimiento.

Un coche pasa el 95% de su vida aparcado. Quizás alquilando un coche o usando taxis cuando realmente lo necesitas te ahorrarías dinero y un montón de preocupaciones. O pidiéndolo prestado a algún colega (se lo puedes pagar dejándole el depósito lleno o con otro favor). También podeis comprar un coche entre varias colegas.

### Comprando

- De segunda mano, la mejor opción. Fabricar y desguazar un coche genera tantas emisiones como su uso. Un coche pesa unos 1.000 kilos y para fabricarlo se generan 23.000 kilos de residuos.

- Noruega ha prohibido usar apelativos como “verde”, “amigo del medio ambiente”, “bajo en emisiones” etc. en la publicidad de coches porque éstos nunca pueden ser ambientalmente buenos sino, como mucho, menos dañinos que otros

- Opta por el que consuma lo mínimo. Consulta su etiqueta de eficiencia energética, es similar a la de edificios y electrodomésticos. En [idae.es/coches](http://idae.es/coches) puedes consultar la eficiencia energética de todos los modelos. Los todoterreno consumen un 30% más que los turismos. Cómpralos sólo cuando sean estrictamente necesarios.

- ¿Gasolina o diesel? Con los motores diesel ahorramos energía y emisiones de CO<sub>2</sub> (también dinero si hacemos más de 15.000 kilómetros al año). En cambio, emiten hasta 6 veces más partículas dañinas para la salud (cancerígenas) y el medio, por lo que, globalmente, son, al menos, tan contaminantes como los de gasolina. No es fácil sacar conclusiones.

Si tenemos acceso a biodiesel proveniente de aceite usado, el diesel es sin duda la alternativa más ecológica. Y, aunque el tema es muy complejo y es difícil saber qué es lo mejor, si en cualquier caso vamos a usar combustible “virgen” y a comprarnos un coche nuevo, quizás sería buena opción elegir uno adaptado para usar bioetanol.

- Híbridos o no, hay que contar el consumo total de combustible y las emisiones totales cada 100 kilómetros, hay coches no híbridos que consumen menos.

- Eléctricos y de hidrógeno. Échale un ojo a la pág. 153.

- El funcionamiento a gas. Es una opción más ecológica que el petróleo. En el mundo circulan tres millones, la mayoría en Argentina e Italia. En el Estado español sólo usan gas algunas flotas de autobuses urbanos.

## **Agrocombustibles**

- El bioetanol sustituye a la gasolina. Puede usarse puro o mezclado en diferentes porcentajes con gasolina de 95 octanos, mejorando las prestaciones del motor y aumentando su rendimiento. También se usa como aditivo para las gasolinas tradicionales, en las que sustituye al plomo.

- E5 –5% bioetanol– puede utilizarlo cualquier vehículo. E10 pueden usarlo la mayoría. Lista en [eve.es/ecomovil/bioetanol/cas/faq.aspx](http://eve.es/ecomovil/bioetanol/cas/faq.aspx)

– E85 sólo pueden usarlo los FFV –fuel flexible vehicles–. Hay 13 modelos en el mercado español. Lista en [eve.es/ecomovil/bioetanol/cas/modelos.aspx](http://eve.es/ecomovil/bioetanol/cas/modelos.aspx)

• El biodiesel sustituye al gasóleo –que puede incluir hasta un 5% de biodiesel–. La mayoría de los vehículos turismo actuales no precisan de ninguna modificación técnica para funcionar con este biocombustible, especialmente en mezclas pobres como las b12, b15 y b20. Ante la duda, consulta al fabricante o consulta la web [eve.es/ecomovil/biodiesel/cas/opinion.aspx](http://eve.es/ecomovil/biodiesel/cas/opinion.aspx)

– El biodiesel no genera a los vehículos problemas diferentes a los del gasóleo. Y compensa su 4% menos de energía con mayor lubricidad, que hace equiparable su rendimiento. Además protege al motor –disminuye fricción y ruidos–, reduciendo los gastos de mantenimiento.

– En vehículos antiguos, puede descomponer las juntas de goma de la bomba de gasoil causando una avería importante. A partir de 1992 estas juntas están hechas de materiales preparados para biodiesel.

– En vehículos pesados que consumen gran cantidad de combustible, si es la primera vez que se usa biodiesel y se había usado antes gasóleo, conviene cambiar el filtro de combustible tras el repostaje de dos depósitos completos. Esto se debe a que el biodiesel, por su poder detergente, arrastra la suciedad dejada por el gasóleo.

• Para ampliar información sobre agrocombustibles: [eve.es/ecomovil](http://eve.es/ecomovil)

– Lista de gasolineras que venden biocombustibles en [biocomburante.com](http://biocomburante.com), [biocomburantesmagazine.com](http://biocomburantesmagazine.com)

Petromiralles fabrica biodiesel a partir de aceites usados recogidos en restaurantes, bares, empresas de catering, industrias de alimentación, comedores colectivos, puntos verdes... 902388444, [petromiralles.es](http://petromiralles.es)

### **Cómo hacer biodiesel casero**

No debemos echar cualquier aceite a nuestro depósito, ya que los aceites vegetales son sometidos a un proce-

so químico para reducir su viscosidad y poder ser utilizados en tu motor.

Es posible fabricar tu propio biodiesel (también con aceite usado) o adaptar tu motor para usar directamente aceites comestibles. En la web [journeytoforever.org/es/biocombus-tibles.html](http://journeytoforever.org/es/biocombus-tibles.html) encontrarás amplia información sobre cómo hacerlo y sobre las ventajas e inconvenientes de las diferentes opciones.

- Cursos prácticos: Escanda (Ronzón –Pola de Lena–, Asturias) [escanda.org](http://escanda.org), 985493696.

### **Mantenimiento:**

Un buen reglaje y puesta a punto puede ahorrar hasta un 30% de energía (por orden de importancia: filtros limpios, neumáticos bien inflados, aceite, alineación de la dirección, bujías, carburación, reglaje del motor). Revisa tu consumo. Si los datos varían puede haber un fallo en el coche.

Ideas para hacer tú mismo algunas reparaciones en: [sindinero.org/-automovil-](http://sindinero.org/-automovil-)

### **Uso responsable...**

Úsalo sólo si verdaderamente lo necesitas.

En ciudad, lo mínimo. Apesta, hace ruido... Gasta un 60% más que en carretera, y aparcar es un martirio.

Haz amigos, llénalo lo más posible.

Sin prisas pero con pausa: exceso de velocidad y fatiga provocan un gran número de accidentes. Para y haz un pequeño descanso al menor síntoma de cansancio.

### **Conduce eficientemente**

Ahorrarás un 15% de combustible y tu coche se averiará menos y durará más. Haz caso a estos consejos siempre que no sean incompatibles con practicar una conducción segura.

- Arranca sin pisar el acelerador. En coches gasolina mete la marcha y ponte a andar inmediatamente después de arrancar. En los diesel, espera unos segundos.

- Marchas: circula a bajas revoluciones y con marchas lo más largas posibles –sin ahogar el coche–. Mejor marchas largas con el acelerador pisado a fondo que cortas y poco pisado.

- Cambia entre las 2.000 y 2.500 r/min (gasolina) y entre 1.500 y 2.000 (diesel). Nada más cambiar, acelera. Primera sólo para arrancar, segunda a los 2 segundos o 6 metros, tercera a partir de unos 30 km/h (4ª-40, 5ª-50).

- Velocidad: uniforme, sin aceleraciones, frenazos ni cambios de marcha innecesarios. Conduciendo agresivamente gastamos hasta un 50% más. El consumo se dispara a partir de 90 km/h (de 100 a 120 sube un 44%).

- Frenado suave: anticipáte y levanta el pie del acelerador. Usar el freno en vez de cambiar de marchas evita revolucionar el coche. Puedes llegar a detenerte incluso en marchas largas.

- Si vas a parar más de un minuto, apaga el motor.

- Ventanillas: a ser posible siempre cerradas. Usa la ventilación o el aire acondicionado –éste sólo cuando lo necesites, pues gasta hasta un 20% más–.

- Carga: no lledes pesos que no necesitas en ese momento. Cada 100 kg extra suben un 5% el consumo. La baca –incluso vacía– aumenta el consumo. Úsala sólo si es imprescindible y retírala si no la estás usando.

- Ajústate al octanaje recomendado por el fabricante.

- ¡Circulando en cualquier marcha, sin pisar el acelerador, y por encima de 1.500r/min, o unos 20 km/h, el consumo es nulo!

- Para saber más. Entidades como EVE, IDAE etc. (153) ofrecen cursos y publicaciones.

## Compartir coche

Globalmente encuentras más satisfacción en el uso de las cosas que en su posesión.

Aristóteles

Para ahorrar dinero y/o conocer gente nueva...

- Anúnciate: además de intentar ponernos de acuerdo con gente conocida, podemos buscar compañeras de viaje con anuncios en tablones de universidades, centros cívicos...

- *compartir.org* centraliza a nivel europeo las propuestas de desplazamientos puntuales, semanales y diarios, largos y cortos, a universidades, polígonos industriales... Échale un vistazo. Ahorrarás dinero y quizás hagas nuevas amistades.

- El coche multiusuaria (*carsharing*): pagas desde 30 € al año (más para uso regular), y luego por kilómetro recorrido y tiempo de uso, y tienes un coche a disposición cuando lo necesites llamando a un teléfono activo 24 horas. Cada coche multiusuaria “elimina” entre 5 y 10 privados y hace ahorrar a cada usuaria unos 1.500 € al año. Funciona en más de 500 ciudades de Europa en las que lo usan unas 150.000 personas.

El Gobierno italiano ha invertido varios millones de euros en crear servicios públicos.

Catalunya: *laptp.org/carsharing*, 902550050.

Euskal Herria: *euskocarsharing.com*

- Autoestop: puede ser muy frustrante (cuando no te paran puede que se te de por pensar en qué mierda de mundo vives) y muy gratificante, pues haciéndolo se conoce gente estupenda. Hay veces que te invitan a comer, te llevan a tu punto de destino aunque les suponga perder una hora... Es infinitamente más probable eso que tener una mala experiencia, no te fíes de los rumores estilo *reality show* que fomentan la desconfianza entre la gente.

Consejos para tener éxito:

– Lugar: donde los coches paren (gasolineras, semáforos), o al menos pasen despacio y tengan sitio para parar.

– Pregúntales: pedirle a la gente que te lleve aumenta mucho tus posibilidades de éxito.

– Hazte visible desde lejos: a veces cuesta unos instantes tomar la decisión de parar. Puede ayudar hacer un cartel visible con tu punto de destino.

– Antes de subir, asegúrate de que si te dejan en un punto intermedio, tendrás un buen sitio para volver a hacer dedo. No te quedes colgada en medio de una carretera por la que pasan los coches a toda velocidad.



# XV

## Sexo, drogas y...

### 1.- HABLEMOS DE SEXO

Una buena educación sexual promueve, desde los 0 a los 150 años, la curiosidad, el deseo, la seducción, el juego, el placer... Sin pudores, sin vergüenzas, sin sentimientos de culpa ni miedos. Anima a disfrutar de la piel, el cuerpo, el afecto, la comunicación. Y acepta y fomenta la diversidad de gustos, prácticas...

Más que enseñar a evitar “peligros” como embarazos no deseados, enfermedades de transmisión genital, abusos... se trata de enseñar a disfrutar respetándonos, y, en ese camino, esas cosas se quedan automáticamente “fuera de juego”. El centrar demasiada atención en evitar problemas puede acabar transmitiendo una sensación del sexo como algo peligroso, y dar una visión del sexo centrada en el coito y los genitales.

**Educación sexual, información, asesoramiento –también telefónico o web–, terapia (sexológica, ginecológica)...**

–Askabide (Donostia y Orereta). Hacen atención ginecológica 943444792, [euskalnet.net/l.elberdin](http://euskalnet.net/l.elberdin)

–Asociación sexológica Garaia (Bilbao). Muy recomendable su “taller de caricia” 944306869, [tallerdecaricia.com](http://tallerdecaricia.com)

Interesante artículo de Cristina Corbella (Garaia): [nodo50.org/ekintza/article.php3?id\\_article=293](http://nodo50.org/ekintza/article.php3?id_article=293)

–Bezain (Bilbao). [urtxintxa.org/esp/ue/index.html](http://urtxintxa.org/esp/ue/index.html)

–sextabaida.net es una web que, en euskera, promueve un debate público sobre sexualidad.

–Instituto de Sexología (in.ci.sex., Madrid). Formación de postgrado en sexología y terapia sexual. Publican la Revista Española de Sexología. [incisex.com](http://incisex.com), 914163920

–Asoc. Asturiana para la Educación sexual. 985090808, [astursex.info](http://astursex.info)

–Sociedad de Sexología Al-Garaia (Granada). Ed. sexual 958523491, [informaciónsexual.com](http://informaciónsexual.com)

–Asociación Estatal de profesionales de la Sexología (AEPS). En su web hay un mapa de profesionales afiliadas. 983390892. [aeps.es](http://aeps.es)

–Numerosos enlaces a webs y materiales didácticos en: [xtec.es/~imarias/pagwebs.htm](http://xtec.es/~imarias/pagwebs.htm), [institutosdesexologia.org/es.htm](http://institutosdesexologia.org/es.htm)

En estas webs y los libros citados en la parte final del libro tienes abundante información sobre sexualidad. El tema es muy amplio y excede la capacidad de estas páginas, por lo que me limitaré a tratar algunos aspectos más relacionados con el consumo (aconcepción, prostitución y arte erótico), y a hacer una breve reseña de movimientos sociales.

## **Aconcepción y anticoncepción**

Hay muchas cosas que podemos hacer sin riesgo de embarazos no deseados. La inmensa mayoría de prácticas eróticas (besos, fantasías, felaciones, relatos, mordiscos, miradas, caricias, palabras, manoseos...) son aconceptivas. Pero cuando un pene entra en una vagina, si queremos protegernos de embarazos no deseados, debemos recurrir a los anticonceptivos:

- El condón es la mejor –y en la mayoría de los casos única– protección frente a numerosas enfermedades “de transmisión genital”. Además, es un eficaz anticonceptivo libre de efectos secundarios y que podemos en cualquier circunstancia.

Los condones pueden ser de látex natural o sintético (si no lo especifica es probable que sea sintético). Los materiales sintéticos, ecológicamente menos recomendables, tienen la ventaja de que pueden usarlos las personas alérgicas al látex.

Curiosidad: una empresa inglesa vende condones de látex natural de producción ecológica y Comercio Justo. *frenchlettercondoms.co.uk*

Una manera de comprar preservativos muy baratos y con menos envases es comprarlos por cajas (a través de grupos de consumo o juntándose con amigos). En tu centro de planificación familiar, información sexual o comité anti-Sida más cercano pueden ayudarte.

- Existen diversos métodos anticonceptivos. Todos tienen ventajas e inconvenientes.

Puedes asesorarte en la red de centros de asesoramiento sexológico (te pueden informar sobre el más próximo a ti en la consejería de juventud de tu territorio). Otras opciones, por este orden, son los centros de planificación familiar o de salud.

– La web *plannedparenthood.org/sp* es una buena fuente de información sobre los diferentes métodos anticonceptivos (“naturales” incluidos).

- Los métodos anticonceptivos “naturales” se basan en el conocimiento del ciclo fértil de la mujer (calendario) y la observación de ciertos síntomas a él asociados (moco y temperatura vaginales). Son aceptados por personas católicas que no aceptan el uso de otros anticonceptivos, por lo que mucha de la información sobre ellos aparece mezclada con discursos moralistas.

Como ventajas podemos destacar que son gratuitos y no tienen efectos secundarios, y bien utilizados igualan

en efectividad a otros métodos como el condón o los anti-conceptivos hormonales (píldora, parche...). Además, ayudan a conocer el ciclo fértil de la mujer.

Como inconvenientes es importante recordar que no protegen de enfermedades –el condón sí– y en los días fértiles del ciclo hay que usar preservativo –con métodos hormonales o DIU no hace falta–. Requieren constancia y un proceso de aprendizaje.

– Cosplan (Pamplona) enseña gratuitamente métodos “naturales”. 948237413, [cosplan.com](http://cosplan.com)

– Más centros en todas las CCAA's en [loiola.org/centros.ftm](http://loiola.org/centros.ftm)

## **Prostitución**

La visión socialmente predominante victimiza a quienes la ejercen. En los últimos años, algunos colectivos de trabajadoras del sexo vienen reivindicando la dignidad de su trabajo y explicándonos que prostituirse es, en la mayoría de los casos (hay casos de prostitución forzosa), una decisión individual (tan libre o condicionada por circunstancias personales como muchas otras opciones laborales) que debemos respetar. Reclaman que el trabajo sexual debe estar, como todo trabajo, regulado y protegido por la ley.

– Artículo interesante en: [informacionsexual.com/noticia/063.ftm](http://informacionsexual.com/noticia/063.ftm)

- Colectivos de defensa de las trabajadoras del sexo:  
Colectivo Hetaira (Madrid). 915232678, [colectivohetaira.org](http://colectivohetaira.org)  
Genera (Barcelona). 678715569, [genera.org.es](http://genera.org.es)

## **Arte erótico**

Se le suele llamar porno –a menudo despectivamente– a las obras eróticas donde se muestran primeros planos de genitales, coitos... Quizás no tenga sentido diferenciar el arte erótico por lo que enseñe o deje de enseñar.

Hay numerosas obras eróticas de calidad. Libros como *Historia de O* y *Las edades de Lulú*, cómics como *Manara*, películas como *Lila dice...*

“El porno” ha sido criticada por algunos de sus valores (sumisión de la mujer, sexo centrado en los genitales...), pero, sin duda, con las justas críticas al porno se cuela a menudo puritanismo anti-sexual.

El postporno propone “rehabilitar” al porno con producción imaginativa y de calidad. Más info en [pornolab.org](http://pornolab.org) y [diagonalperiodico.net/article3308.html](http://diagonalperiodico.net/article3308.html)

### **Sexualidad y movimientos sociales**

Algunos movimientos sociales como el feminismo y el “GLTB” (movimiento de liberación de gays, lesbianas, transexuales y bisexuales) han sido y siguen siendo decisivos para ensanchar los marcos de lo permitido a mujeres y hombres en todos los ámbitos y también en el de la sexualidad.

- Grupos GLTB: EHGAM (Euskal Herria). 667435570. [egham.org](http://egham.org) (en esta web hay enlaces a las de otros grupos, en [vitoria-gasteiz.org/enfasis](http://vitoria-gasteiz.org/enfasis) encontrarás enlaces a asociaciones de todo el Estado).

- Los “osos” son gays que, con sus michelines, barbas y camisas de cuadros, se sitúan bastante lejos del “capitalismo gay”. [bearspain.com](http://bearspain.com)

- Montones de enlaces a webs relacionadas con feminismo en: [webs.uvigo.es/pmayobre](http://webs.uvigo.es/pmayobre)

- Grupos de hombres: en los últimos años se han creado bastantes grupos de hombres que sienten que la cultura sexista les oprime y quieren buscar nuevas maneras de estar en el mundo como hombres. Igual que hay diferentes “feminismos”, en el mundo de las “masculinidades” hay también pluralidad. Desde grupos “profeministas” hasta otros con lecturas más “propias” de cómo el sexismo oprime a los hombres.

- grupo de hombres de Gasteiz: [gizonak.blogspot.com](http://gizonak.blogspot.com)

- red de hombres por la igualdad: [heterodoxia.org.es](http://heterodoxia.org.es)

– Iniciativa Gizonduz del Gobierno Vasco (en *emakunde.es*)

– Artículos interesantes: *informacionsexual.com/contraviolencia/cadamujer*, *–sepiensa.org.mx/contenidos/f\_mascu*

- El movimiento Queer considera a la identidad y orientación sexual construcciones sociales y culturales. Reivindica la ruptura de categorías (homosexual, heterosexual, hombre, mujer) y aboga por la diversidad de identidades. Critica el consumismo y la tiranía estética (jóvenes y guapos) de gran parte del movimiento gay.

– Queer ekintza (Bilbao). 652765060, *queerekintza.org*

## 2.– ¿Y “LA DROGA”?

Las drogas son un arma poderosa. Pueden ayudarnos a curarnos, a soportar dolores, a dormir, a disfrutar, a relajarnos, a conectar con gente, a desinhibirnos, a disfrutar como nunca de sensaciones (música, tacto...), a engañar al cansancio y rendir más, a desbloquear nuestra creatividad artística o intelectual... Pueden acercarnos a experiencias que difícilmente alcanzaríamos sin su ayuda. Y todo esto puede hacernos crecer como personas.

Pero son un arma de doble filo. Pueden quitarnos salud y calidad de vida haciéndonos vivir angustiados “malos viajes” o terribles resacas. O peor, provocándonos un brote de esquizofrenia, o ansiedad o depresión crónica, o generamos adicciones de difícil salida... También pueden matarnos, poco a poco (cáncer de pulmón) o de repente (accidente de tráfico, coma etílico...).

Todo es veneno, nada es sin veneno. Sólo la dosis hace el veneno.

*Paracelso*

## ¿Legales e ilegales?

La división entre drogas legales e ilegales no tiene, farmacológicamente, ni pies ni cabeza. Enriquece a trafi-

cantes y bancos y perjudica a las consumidoras, pues consumimos sustancias adulteradas a precios inflados y sufrimos persecución moral y legal por ello. Cada año, dos millones de personas en el Estado español consumimos alguna droga ilegal. Los impuestos podrían ser una buena fuente de recursos para las arcas públicas.

La prohibición empuja a muchas adictas a la delincuencia, cárcel y muertes por sobredosis, cuando podrían, como tantas adictas a tabaco, café, alcohol y medicamentos legales, hacer una vida normalizada.

Consumo de drogas ha habido, hay y habrá. La información, el control sanitario y la educación son claves para fomentar un consumo responsable.

El problema no son las drogas, sino los problemas que tiene la gente que consume drogas. Y la vida de hoy en día, llena de tensiones y exigencias, con su ritmo frenético y sus vertiginosos cambios no fomenta un menor consumo. Con mayor salud en las relaciones familiares, en el trabajo... con un contexto vital más rico y agradable... se consumirían menos drogas y se haría de manera más saludable.

La utopía es convivir en una sociedad con drogas pero sin drogodependencias.

### **No cedas a la presión social**

No consumas si así lo decides, aunque eso suponga no encajar en un grupo. No lo hagas porque es rebelde, está prohibido, para ser igual a tus amigas, por aguantar muchas fiestas, por ser muy extrovertida...

Si decides hacerlo, infórmate bien de los efectos de cada sustancia antes de usarla, evita mezclar a menos que conozcas bien los efectos, toma dosis bajas y controladas, y elige el momento, entorno y compañía adecuadas.

No uses habitualmente drogas para superar limitaciones que podrías superar con valentía, esfuerzo y un poco de tiempo. Enfrentar el miedo y aprender a ligar, bailar, so-

cializarte, relajarte... sin drogas te hará mejor persona. Depender para ello de drogas es empobrecedor y limitante.

## **Drogas legales**

### **Tabaco**

Es nuestra principal causa de problemas de salud (produce más de 75 enfermedades) y mortalidad evitable (en el Estado español 60.000 fumadoras y 111.6.000 fumadoras pasivas!!!! mueren prematuramente por este hábito cada año, más que la suma de accidentes de tráfico, SIDA, alcohol, homicidios, drogas ilegales e incendios). Es un suicidio a cámara lenta.

Proliferan las políticas públicas cínicas al respecto: La UE dedica 115 veces más a subvencionar el cultivo de tabaco que a combatir el cáncer. Las tabacaleras de Europa y Estados Unidos exportan su producción al Sur y fomentan el consumo (el número de fumadoras se ha duplicado en África en 10 años)

- No empieces a fumar, déjalo cuanto antes, y ayuda a quienes te rodean a hacerlo. Con más motivo si estás embarazada o das de mamar. El factor clave es la voluntad, pero pedir apoyo a quienes te rodean es importante. Si ya lo has intentado sin éxito por tu cuenta, las posibilidades se multiplican por cuatro con la ayuda de la psicoterapia (también la de la relajación y grupos de ayuda mutua) combinada con los fármacos habituales.

- Necesitamos una buena ley antitabaco. En numerosos países de Europa no se puede fumar en ningún lugar público cerrado. Y la gente sale del bar o del pub con toda normalidad a fumar a la calle. Y no pasa nada.

- Crea espacios sin humo y no vendas tabaco. Sólo estar media hora en un local con humo aumenta el colesterol malo de las no fumadoras. Y los efectos en los niños (sus pulmones son más débiles) pueden ser más graves.

- Pierde la vergüenza a decir que te molesta el humo y pedir a la gente que salga a la calle a fumar, a exigir que no se fume donde hay niñas... Un 85% de las fumadoras fu-

man aunque estén en presencia de no fumadoras (un 50% aunque sean niñas o embarazadas, un 36% en el coche). En casa respiramos las fumadoras pasivas el 90% del humo que nos meten, y el ambiente de un hogar con humo es 10 veces más tóxico que el de una ciudad con mucho tráfico.

- Males ¿menores? Es cierto que al tabaco y a su papel se le añaden más de 600 aditivos, algunos tan poco recomendables como el amoníaco. Pero también que el tabaco “sin aditivos”, el de liar, el *light*, los puros, el negro, y el que se consume mascado, en pipa, o en pipas de agua o vaporizadores mantienen el 99% de su toxicidad y potencial carcinógeno. La ventaja del tabaco de liar es que es más barato y se ahorran envases, pero ¡ponle filtro!

### **Alcohol**

Su consumo abusivo produce más de 60 enfermedades diferentes, y causa el 25% de las muertes de jóvenes entre 15 y 29 años. Evítalo especialmente si vas a conducir o si te desencadena conductas violentas. Conviene saber que emborracharnos hace estragos en nuestros organismos —especialmente en nuestras neuronas—, y más si se combina con sueño escaso y otras drogas —tabaco, porros, coca...—.

Su consumo moderado en adultas sanas, o sea, 1 o 2 dosis al día (una caña, una copita de vino o un chupito de licor es una dosis) para mujeres y 2 o 3 para hombres, además de placer, nos aporta la subida del colesterol bueno y también antioxidantes y sustancias protectoras (en el caso de vino —especialmente el tinto—, cerveza, sidra, cava...).

### **Drogas ilegales**

A menudo están adulteradas: anfetamina, cafeína y lactosa en el éxtasis; tierra, arcilla y diversos vegetales en el hachís (y algunas veces aceites pesados, al quemarlos echan un humo muy negro), azúcares y diversos medicamentos en la heroína. Son a menudo una estafa y, a veces —no es lo más frecuente, pero existen casos— un riesgo grave para la salud.

### **Cannabis (hachís, marihuana):**

No es rebelde, no es inofensivo. Por mucho que les guste a Bob Marley, Amparanoia o a Andrés Calamaro, fumar porros “no es guay”. Su consumo habitual trae problemas de salud física, psíquica y social más graves de lo que mucha gente cree. Si quieres, disfrútalos ocasionalmente con inteligencia, pero recuerda que las adicciones te quitan salud y libertad.

Si consumes habitualmente, ganarás salud y ahorrarás dinero si cultivas tú misma. Pero que sea ecológico: sin química, sin consumismo y sin cultivo de interior con focos (altamente insostenible).

### **Otras drogas**

- En *ailaket.com* encontrarás información clara y rigurosa sobre efectos y consejos para un mejor consumo de alcohol, speed (anfetamina), cafeína, cannabis, cocaína, éxtasis (pastilla, MDMA), GHB, cristal (metanfetamina), heroína, ketamina, LSD (tripis, cartones), tabaco, monguis (setas, hongos)...

### **Fantástica labor educativa**

– Ai Laket!! (Euskal Herria) promueve el consumo consciente a través de charlas y publicaciones, asesoría legal...

Además, en espacios de ocio reparte material informativo y preventivo (preservativos, “turutas” personales para esnifar “seguro”), asesora y analiza las sustancias que le llevamos para que sepamos qué tomamos realmente. Lo hacen en su *chill-out*, con música a cargo de un DJ, luces especiales, proyecciones, etc. Es un espacio ideal para esperar el turno, leer materiales o simplemente estar y disfrutar. 945231560, *ailaket.com*.

– Hegoak (948269756, *hegoak.org*) en Nafarroa, Askagintza (943336080, *askagintza.com*) en toda Euskal Herria y Energy control (902253600, *energycontrol.org*) en diferentes lugares del Estado también trabajan en una línea preventiva y educativa mediante formación, materiales educativos, planes municipales, puestos en lugares de ocio, análisis de sustancias...

## Ayuda con adicciones y dependencias

– Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogo-dependientes (UNAD) agrupa a más de 250 entidades en todas las CCAA's. *unad.org*

– *adicciones.org* informa y asesora sobre adicciones a drogas, comida, religiones, internet...

## Antiprohibicionismo

Conoce a este movimiento en las siguientes webs: *mundoan tiprohibicionista.net*, *encod.org*, *fac.cc* (Federación de Asociaciones Cannabicas), *escohotado.com*

## Seré curioso<sup>32</sup>

¿Por qué se identifica a la coca con la cocaína?

Si tan perversa es la coca, ¿por qué se llama Coca-Cola uno de los símbolos de la civilización occidental?

Si se prohíbe la coca por el mal uso que se hace de ella, ¿por qué no se prohíbe también la televisión?

Si se prohíbe la industria de la droga, industria asesina, ¿por qué no se prohíbe la industria de armamentos, que es la más asesina de todas?

¿Con qué derecho los Estados Unidos actúan como policí-  
as de la droga en el mundo, si ese país es el que compra  
más de la mitad de las drogas que se producen en todo el  
planeta?

¿Por qué entran y salen de los Estados Unidos las avione-  
tas de la droga con tan asombrosa impunidad?

¿Por qué la tecnología modernísima, que puede fotografiar  
una pulga en el horizonte, no puede detectar una avioneta  
que pasa ante la ventana?

¿Por qué jamás ha caído, en los Estados Unidos, ni un solo  
pez gordo de la red interna del tráfico, aunque sea uno soli-  
to de los reyes de la nieve que operan dentro de fronteras?

¿Por qué los medios masivos de comunicación hablan tan-  
to de la droga y tan poco de sus causas? ¿Por qué se con-

---

32. Galeano, Eduardo. *Patatas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998, pp. 134 y 135. En *vichito8.imeem.com/blogs/2006/08/02/QNfwOcon/por\_empezar*

dena al drogadicto y no al modo de vida que multiplica la ansiedad, la angustia, la soledad y el miedo, ni a la cultura de consumo que induce al consuelo químico?

Si una enfermedad se transforma en delito, y ese delito se transforma en negocio, ¿es justo castigar al enfermo?

¿Por qué no libran los Estados Unidos una guerra contra sus propios bancos, que lavan buena parte de los dólares que las drogas generan? ¿O contra los banqueros suizos, que lavan más blanco?

¿Por qué los traficantes son los más fervorosos partidarios de la prohibición?

¿No favorece el tráfico ilegal la libre circulación de mercancías y capitales? ¿No es el negocio de la droga la más perfecta puesta de la doctrina neoliberal? ¿Acaso no cumple los narcotraficantes con la ley de oro del mercado, según la cual no hay demanda que no encuentre su oferta? ¿Por qué las drogas de mayor consumo son, hoy por hoy, las drogas de la productividad? ¿Las que enmascaran el cansancio y el miedo, las que mienten omnipotencia, las que ayudan a rendir más y ganar más? ¿No se puede leer, en eso, un signo de los tiempos? ¿Será por pura casualidad que hoy parecen cosa de la prehistoria las alucinaciones improductivas del ácido lisérgico, que fue la droga de los años sesenta? ¿Eran otros los desesperados? ¿Eran otras las desesperaciones?

## XVI

# El parto es nuestro, la crianza también

### 1.- EL PARTO ES NUESTRO

#### **El parto humanizado**

El parto puede ser una experiencia maravillosa, intensa y salvaje como un orgasmo. El dolor que produce, vivido conscientemente, puede ser gozoso, y hace más fuerte a la mujer. Al menos eso dicen las mamás y las profesionales que promueven el parto “humanizado”, “consciente”, “fisiológico”, “natural”... Así es el parto que defienden:

- Confiando en la capacidad de la mujer para parir (como han hecho siempre los mamíferos), y viendo el parto no como una enfermedad, sino como uno de los momentos más especiales de la vida de las personas.

- Moviéndose durante la dilatación, sin prisas, en penumbra, escuchando música, agarrando a su pareja o a quien la mujer elija, en la postura más cómoda (a cuatro patas, en cuclillas), pariendo en el agua... Sin más ayuda humana que los conocimientos y el apoyo de la matrona (salvo en partos de riesgo en los que es necesaria una gi-

necóloga), y sin demasiada ayuda técnica (calefacción, un estetoscopio para escuchar los latidos del bebé y, si se quiere ayudas extras como agua caliente –se puede usar una bañera para ayudar a dilatar– o una silla especial para parir en cuclillas más cómodamente).

- Las matronas garantizan seguridad. Y son las responsables legales de “llevar” los embarazos y abordar las complicaciones más frecuentes. Y están preparadas y equipadas para controlar la frecuencia cardiaca del bebé, para una posible reanimación, prevenir el sangrado de la mamá tras el parto, coser si fuera necesario...

- Parir en casa puede aportar tranquilidad, ambiente íntimo... Es una opción segura excepto cuando se prevén complicaciones en el parto.

Un coche con chófer en la puerta y estar a menos de media hora de un hospital garantiza poder enfrentar complicaciones no esperadas. Menos del 10% de los partos en casa terminan trasladándose al hospital, casi siempre por bloqueo o cansancio de la madre, más que por verdadera necesidad.

En los partos en casa se dan tasas más bajas de mortalidad materna e infantil, y menos de la mitad de cesáreas y episiotomías. Además, la satisfacción es mayor.

- Sea en casa, en una casa de partos o en un hospital, de lo que se trata es de la mujer tenga toda la información y elija dónde, con quién y de qué manera parir, y de que todo esté pensado para mimarla. Y todo esto requiere dedicarle previamente tiempo.

En Holanda, la sanidad pública paga el parto en casa (con comadrona y enfermera-doula –375–), y el 40% de las mujeres eligen esta opción. Las que eligen, sin necesidad médica, ir al hospital deben pagar de su bolsillo los gastos. E incluso en los hospitales se practican los principios del parto “respetado”. Se practican menos de la mitad de cesáreas y episiotomías (cortes en el periné) que en el Estado español.

## Posibilidades en el Estado español

- De momento, para asegurarnos una atención profesional al estilo “humanizado”, podemos contratar a una matrona para que nos atienda en casa o acudir a una clínica o casa de partos “alternativa”. A día de hoy, para ambas opciones hay que pagar.

- Puedes solicitar en tu hospital un parto “a la carta”, presentando un “plan de partos” para que sepan cómo quieres parir. Es conveniente que la persona que te acompañe en el parto sepa también cómo quieres que sea. De momento, no hay muchos hospitales “concienciados” y, dependiendo de tu hospital de referencia y de las profesionales que te toquen, puede que te apoyen o te pongan dificultades para parir como pides.

- El Ministerio de Sanidad y diversas comunidades están dando pasos hacia un parto más respetado.

En Catalunya, ocho hospitales públicos han puesto en práctica un protocolo que para desmedicalizar el parto cuando no sea de riesgo, el Govern quiere que en cada región sanitaria haya al menos un hospital con atención y salas adecuadas para partos “conscientes”. En Baleares habrá una “casa de partos” pública en Palma; en Galicia todos los hospitales contarán con bañeras para facilitar la dilatación; en Andalucía, que cuenta con hospitales pioneros como el de Huércal (Almería), toda la red pública está en proceso de adaptación al parto fisiológico.

### Maternidades o casas de partos “humanizados”:

Acuario (Beniarbeig, Alicante) tiene un hospital-maternidad y 2 policlínicas (en Moraira –Alicante– y Valencia), donde intentan “que te sientas como en casa” y que “lo humano prime sobre la técnica”. Practican una medicina “humanista” donde la paciente es la protagonista de su proceso. 966476260, [acuario.org](http://acuario.org)

Migjorn, casa de naixements (Sant Vicenç de Castellet, Barcelona). 938330678, [migjorn.net](http://migjorn.net)

## El parto intervencionista

En los hospitales españoles, unas cuantas profesionales y mucha ayuda técnica ayudan a parir a la mujer.

Prácticas como la anestesia epidural, oxitocina artificial, enemas, rasurados del vello púbico, episiotomía –corte en el periné–, monitorización constante del feto, fórceps, ventosas, cesáreas son más habituales de lo que sería deseable. Algunas están desde hace años desaconsejadas por la OMS, y otras resultan de gran ayuda cuando se presentan dificultades o partos de riesgo. El problema es que usadas rutinariamente (oxitocina, episiotomía, epidural...) o con demasiada “facilidad” (cesáreas, fórceps...) aportan más perjuicios que ventajas.

- Las prisas, malas consejeras. En la mayoría de los casos, la mujer, con tiempo, confianza y buenos cuidados puede llevar por sí misma el parto a buen puerto. Pero en los hospitales faltan cultura y medios que permitan tener la paciencia necesaria.

- La oxitocina “extra” (el cuerpo la produce por sí mismo) se usa para acelerar e intensificar las contracciones, lo que hace más necesario el uso de la anestesia epidural. La oxitocina “extra” puede producir pérdida de bienestar fetal.

- La epidural, además de impedir en parte las sensaciones, puede dificultar que la mujer empuje correctamente, y, en ocasiones, frenar la dilatación. Ambos efectos secundarios pueden aumentar la necesidad de oxitocina “extra”, y de ayuda externa (maniobras como el “Kristeller”, uso de fórceps o ventosas...) que, por sus perjuicios, habría que usar sólo en caso de verdadera necesidad..

- La cesárea supone, en muchos hospitales, la separación de mamá y bebé durante las primeras horas de vida, lo que dificulta la lactancia. En el Estado español, la tasa de cesáreas es del 40% en la sanidad privada y del 23% en la pública. La media europea es del 18%.

La OMS recomienda usar sólo la ayuda (farmacológica, instrumental, etc.) estrictamente necesaria en los embar-

zos que no son de riesgo, y sitúa la tasa aceptable de cesáreas entre el 10 y el 15%.

### **Efectos secundarios de la cultura del parto “humanizado”**

Se dan en ambientes “alternativos”, entre personas muy informadas sobre los excesos habituales en los hospitales y sobre los beneficios para madre y bebé de un proceso respetado. Son actitudes “perfeccionistas” que generan miedo y angustia cuando algo no sale como se esperaba y hay que acudir al hospital. A veces, incluso, la presión de que todo debe salir bien y el miedo al parto hospitalario bloquean a la madre y dificultan el parto. Conviene no ser estrictas y tener en cuenta que:

– No pasa nada grave. Muchas personas con una salud fantástica hemos nacido de manera bastante diferente al ideal “naturista”.

– Oxitocina, epidural, cesáreas... bien usadas, lejos de ser tragedias, son bendiciones que ayudan en partos con complicaciones, llegando incluso a salvar vidas.

### **Las doulas**

Son mujeres, en su mayoría madres, que acompañan a la mujer durante embarazo, parto y post-parto aportándole su experiencia y conocimientos y brindándole apoyo físico y emocional. Contar con el apoyo de una doula aporta diversos beneficios (menores tasas de cesáreas, de uso de epidural, lactancia más exitosa...).

Más info y contactos de doulas en [doulas.es](http://doulas.es)

### **No estamos solas**

Existen multitud de asociaciones que pueden ayudarnos y atender nuestras dudas e inquietudes y reivindicar mejoras legales como parto en casa financiado por la sanidad pública, ampliación de bajas por paternidad y maternidad, partos sin riesgo atendidos por matronas, formación y reciclaje del personal sanitario...

Haurdun (Bilbao). 944421651, [haurdun@yahoo.es](mailto:haurdun@yahoo.es)

Zelaun (Donostia). 943008063, [nuvisystem.com/zelaun.htm](http://nuvisystem.com/zelaun.htm)

Amabizia (Pamplona) 660138139, [partoconsciente.com](http://partoconsciente.com)

El Parto es Nuestro (ámbito estatal). 687789183, [elparto.esnuestro.org](http://elparto.esnuestro.org)

Nacer en casa (asoc. de profesionales). 913412359, [nacerencasa.org](http://nacerencasa.org)

La Plataforma Pro Derechos del Nacimiento agrupa a muchas personas y organizaciones. En su web encontrarás más enlaces de asociaciones. [pangea.org/pdn/plataforma.html](http://pangea.org/pdn/plataforma.html).

Todas las de las asociaciones citadas en [crianzanatural.com](http://crianzanatural.com), [criaryamar.com](http://criaryamar.com)

## 2.- ¡TETA!, ¡TETA!, ¡TETA, TETA, TETA!

La lactancia materna es mucho más sana, además de barata y ecológica. La OMS recomienda al menos dos años de teta, con la leche como alimento exclusivo hasta los 6 meses. Se puede seguir dando de mamar, si se quiere, hasta el destete espontáneo (que es más frecuente a partir de los tres años). El destete precoz, sobre todo en países empobrecidos, favorece las infecciones y la malnutrición.

En hospitales de A Coruña, Baleares y Madrid hay bancos de leche materna a los que las madres pueden donar para que ningún bebé se quede sin un alimento que refuerza su sistema inmunitario, y previene la obesidad infantil y muchas más enfermedades.

Pero “no sólo de pan” vive el bebé, pues la lactancia satisface –también a la madre– necesidades de contacto, seguridad y placer

También beneficia a la mamá, al permitirle recuperar rápidamente el peso anterior al parto, disminuir el riesgo de hemorragia post-parto, y prevenir el cáncer de mama y útero y la diabetes tipo II.

Unas cuantas claves. Sabiendo hacerlo bien, dar de mamar no duele. Conviene comenzar a amamantar lo an-

tes posible tras el parto. No debe haber horarios, la lactancia debe ser frecuente y a demanda (cuando el bebé lo pida y durante el tiempo que él considere necesario –cuanto más se amamanta, más leche se produce). Y no se deben utilizar chupetes ni tetinas, por lo menos hasta que el bebé haya aprendido a mamar correctamente.

La iniciativa Hospital Amigo de los Niños (IHAN) de UNICEF y la OMS anima a los hospitales a hacer todo lo posible por fomentar la lactancia materna. Actualmente en el Estado español hay 13 hospitales considerados “amigos de los niños”. 936626878, [ihan.org.es](http://ihan.org.es)

La liga de la leche es una asociación internacional que da apoyo “madre a madre” a la lactancia mediante una red de voluntarias. Además ofrecen publicaciones gratuitas, información telefónica... Están presentes en diversas CCAA's. 944994146, [laligadelaleche.org](http://laligadelaleche.org); 948174111, [laligadelaleche.es](http://laligadelaleche.es)

Más grupos de apoyo a la lactancia en [aeped.es/lactanciamaterna](http://aeped.es/lactanciamaterna)

Webs sobre lactancia: [dardemamar.com](http://dardemamar.com) y las citadas líneas atrás y en páginas anteriores.

### 3.- VÍNCULO AMOROSO

Las partidarias de la crianza “humanizada” dicen que...

- Atención, comprensión y contacto físico son claves para una buena crianza... dormir con las peques –colecho–, llevarlas en brazos y no en carrito –hay mochilas y pañuelos que permiten hacerlo cómodamente–, masajearlas, jugar con ellas, atender siempre su llanto... Estudios científicos están demostrando que los primeros años de vida (e incluso la etapa uterina) son importantes de cara al desarrollo de las personas.

- Y que propuestas como las del superventas “método Estivill” que promueven “endurecerse” y no atender las demandas de las peques son, en cambio, atentados contra la salud de las niñas que, lejos de hacerlas independientes, fomentan inseguridad y miedos. O sea, a más mimos recibidos, más seguras e independientes seremos.

- *Webs*: las anteriormente citadas y las más específicas [dormirsinllorar.com](http://dormirsinllorar.com) y [metodoestivill.com.ar](http://metodoestivill.com.ar) (en contra del “método superventas”).

- Asociación española de masaje infantil. 934366745, [masajeinfantil.es](http://masajeinfantil.es)

- Los libros de Carlos González son además de lúcidos, muy amenos. Auténticas joyas. No te pierdas títulos como *Bésame mucho (cómo criar a tus hijos con amor)*, *Mi niño no me come* y *Un regalo para toda la vida* (guía de lactancia materna). En editorial Temas de Hoy.

#### **4.– EDÚCATE, AGÍTATE, PREGÚNTATE... Y JUEGA**

##### **No es cosa de niñas y profesoras**

Desde que nacemos hasta que morimos, en todas los espacios (en casa, viendo la tele y dando una vuelta con amigas), vivimos –conscientemente o no– aprendiendo y desaprendiendo, educándonos.

Pero como todos los apartados de este libro están llenos de propuestas educativas, en éste nos centraremos más en la educación de niñas y jóvenes, no sin antes citar un par de ejemplos interesantes en educación de adultas:

“La Prospe”, Escuela Popular de Personas Adultas de Prosperidad (Madrid). [prosperesiste.nodo50.org](http://prosperesiste.nodo50.org)

Federación Española de Universidades Populares (FEUP). [personal5.iddeo.es/feup](http://personal5.iddeo.es/feup)

##### **Unas cuantas claves**

- Un ejemplo vale más que mil palabras. Vale de poco decir que el tabaco hace daño, o que hay que comer saludablemente y ser solidarias si el ejemplo no acompaña. Lo que tú vivas y hagas será la mayor herencia que dejarás. Para educar en unos valores tenemos que educarnos nosotras para vivirlos.

- Límites materiales sí, pero no de amor. Es positivo que aprendan a consumir moderadamente, a conseguir cosas con su propio esfuerzo, a posponer la satisfacción de los deseos, a superar la frustración de lo inalcanzable... No caigamos en la trampa de sentirnos culpables por no darles a nuestras hijas lo que la publicidad hace ver como normal. A cambio, no les privemos ni de una pizca de la compañía, cariño, atención, comprensión, valoración de sus progresos... que podamos darles. Y evitemos desprecios, ridiculización, avergonzarlas...

- No crés inútiles. A mi abuela el trabajo no le dejaba tiempo para jugar ni aprender otras cosas y, a las de mi generación las horas de escuela y deberes y nuestras mamás nos llevaron al extremo contrario (a las chicas en menor medida) y no dejándonos fregar un plato ni poner una lavadora. Ni tanto ni tan calvo. Acostúmbrales (a ellos y ellas por igual) a compartir las labores del hogar. No hagas por ellos lo que puedan hacer por sí mismos. Desde muy pequeñas pueden poner la mesa, ayudar a barrer...

- Necesitan nuestro tiempo. Las pequeñas y jóvenes necesitan estar con gente de su edad y solas, pero también que compartamos tiempo con ellas, compartir nuestras actividades e intereses y que compartamos los suyos. No sustituyas esa labor comprándoles cosas, y no delegues demasiado su crianza en otras (escuela y guardería, actividades extraescolares y de tiempo libre, cuidadoras, televisión, ordenador, juguetes comprados...).

## **La escuela**

¿Por qué ir tan pronto a la escuela? La educación obligatoria comienza a los 6 años, pero casi el 100% de niñas comienzan a ir a los 3 (algunas a los 2 o antes), a menudo, para que los adultos podamos trabajar más horas en espacios vetados a las peques.

### **Sin escuela**

Hay madres y padres que no creen que la escuela sea el medio ideal para la educación de sus hijas. Consideran

que la socialización y el aprendizaje deben darse en los espacios naturales de convivencia (casa, trabajo, juego). Aquí no hay demasiados casos, pero en Estados Unidos son 300.000. Es lo que se conoce por “desescolarización voluntaria” o “educación en casa”.

En *crecersinescuela.net* y *educacionlibre.org* encontrarás información, bibliografía, contactos...

### **Las escuelas y pedagogías alternativas**

Ofrecen modelos educativos alternativos (“educación libertaria”, “no directiva”, “libre”, “democrática”, “crítica”...) que inciden en la libertad, creatividad, participación...

– Paideia (Mérida, Badajoz). Escuela de inspiración libertaria. 924123352, *paideiaescuelalibre.org*

– Kortiñe eskola librea (Berango, Bizkaia). 675008908, *crianzanatural.com/forum/forum\_posts.asp?TID=32789*

– Escuelas Waldorf. Es un movimiento pedagógico que apuesta por una educación hacia la libertad en un ambiente creativo y artístico. En el Estado español hay 15 “escuelas waldorf” de edad infantil y/o primaria. 913071210 *colegioswaldorf.org* (enlaces a una escuela de primaria y un jardín de infancia en Vitoria).

– Sobre el modelo educativo “Summerhill”: *groups.msn.com/educacionenlibertadSUMMERHILL*

– Montones de enlaces a escuelas, asociaciones... *nodo50.org/educarnos/viewtopic.php?t=45*; *pititako.net/verinformatzen.php?codnoticia=1477*

### **Cambiar la escuela**

Otra opción es participar en las escuelas “normales” para intentar, desde dentro, colaborar con las profes para promover el cambio hacia valores “alternativos”.

- Podemos usar cauces como el consejo escolar, asociaciones de padres y madres, agenda 21 escolar...

- La escuela pública garantiza el derecho al acceso a la enseñanza para todo tipo de personas y, generalmen-

te, ofrece educación más progresista, mejores condiciones laborales... que la privada.

- Las ikastolas surgieron clandestinamente en Euskal Herria para posibilitar una escuela con el euskera y la cultura vasca como ejes educativos cuando esto estaba prohibido y perseguido. Hoy, con la buena salud del euskera en la enseñanza pública (no es así en la totalidad de los territorios), algunas han pasado a la red pública y hay quien cuestiona la función de las privadas. *ikastola.net*

### Más recursos interesantes

- Asociaciones y ONG's como Ecologistas en Acción, Greenpeace, Mugarik Gabe, Sodepaz... tienen materiales didácticos como vídeos, exposiciones, juegos de rol, unidades didácticas... sobre ahorro de energía, relaciones Sur-Norte... Muchas te ofrecen ir al aula a desarrollarlas y/o orientación sobre cómo hacerlo.

- Sindicato de trabajadoras de la enseñanza. *stee-eilas.org* (Euskal Herria), *stes.es* (Estado español).

- *comunidadesdeaprendizaje.net* nos acerca a decenas de experiencias en todo el Estado que intentan implicar a familias, barrio etc. en la escuela y a ésta en su entorno para fomentar la solidaridad y la convivencia entre culturas.

- Edualter, red de recursos en educación para la paz, el desarrollo y la interculturalidad tiene una web llena de materiales didácticos. *edualter.org*

- Los sostenibles/Irauntoxak. Videojuegos educativos en castellano y euskera. *jugalia.es*

- *guardianesdelclima.com* videojuego contra el cambio climático

- Enlaces sobre ecoescuelas, ecoauditorías, educación ambiental... *bioma.info/ecoescont.htm*

- Escuelas solares: *solarizate.org*

- Más webs interesantes: *elkarrekin.org*, *hikhasi.com*, *hegoa.ehu.es*, *educarueca.org*, *cmrp.pangea.org*, *educacionenvalores.org*, *escuelalibre.org*, *proyecto-atlantida.org*, *xtec.es*

- Un montón de enlaces en [alabarricadas.org/ateneo/modulos/wikimod/index.php?page=Educaci%F3n%20y%20Conocimiento](http://alabarricadas.org/ateneo/modulos/wikimod/index.php?page=Educaci%F3n%20y%20Conocimiento)

### **Ideas para promover el consumo consciente en las escuelas:**

- Poner en marcha programas de consumo consciente, generales o de áreas concretas como movilidad, residuos, agua, energía... con campañas, charlas, ecofiestas...

- Hacer con las alumnas una ecoauditoría del centro (cuánto papel se gasta, cuál se compra, a qué proveedores se compra...) y tomar medidas de mejora. Informar de los resultados conseguidos da ánimos.

- Promover mercadillos de trueque, bancos de tiempo, huertos ecológicos, compostar la materia orgánica...

- Incorporar a los estatutos del centro normas ecológicas.

- Impulsar la reutilización de los libros de texto. Puedes reutilizar de conocidas o usar los servicios organizados por escuelas y AMPAs (Asoc. de madres y padres de alumnas).

### **Un mapa más justo**

“El mapamundi que nos enseñaron otorga dos tercios al Norte y un tercio al Sur. Europa es, en el mapa, más grande que América Latina, aunque en realidad América Latina duplica la superficie de Europa. La India parece más pequeña que Escandinavia, aunque es tres veces mayor. Estados Unidos y Canadá ocupan, en el mapa, más espacio que África, y en realidad apenas llegan a las dos terceras partes del territorio africano.

El mapa miente. La geografía tradicional roba el espacio igual que la economía imperial roba la riqueza.”

Galeano, Eduardo. *Patas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998. pág. 323

- El planisferio de Peters es una alternativa que utiliza otros criterios cartográficos, con resultados bien diferentes al mapamundi tradicional. Lo ha editado la Coordinadora de ONG's, puedes pedirlo a cualquiera de ellas. 902454600, [congede.org](http://congede.org)



### **Más claves a tener en cuenta**

- Los espacios cerrados, programados y actividades sedentarias (las pantallas sobre todo) ganan terreno. Saquemos a las peques a la calle a estar con más niñas, tomar el sol y mover el culo del asiento

- Acércales al campo y la naturaleza. La leche ¿sale del brik? De cada 10 niñas europeas, 3 piensan que el algodón lo producen las ovejas, sólo 4 de cada 10 saben que la harina deriva del trigo u otros cereales y 5 ignoran la procedencia del azúcar. Comparte con ellas la compra y la cocina, cultiva algo en casa (aunque sea en macetas p). Llévalas a conocer huertas, ganado...

- Arte, deporte... aprender a tocar un instrumento, bailar, cantar, hacer algún deporte, pintar... son salud y riqueza para pequeñas y jóvenes. ¡Pero sin convertir su vida en una agenda de actividades!

- Grupos de tiempo libre, campamentos... ayudan a desarrollar habilidades de convivencia y socialización y abren puertas a muchas actividades diferentes.

Superacampadas (Pirineo aragonés). Campamentos para niñas con un enfoque de "educación libre". [nodo50.org/lacigarra/libre](http://nodo50.org/lacigarra/libre)

- Sin sexismo: promueve que las niñas jueguen a fútbol o baloncesto (regálales un balón), que los niños hagan danza...

- Juntemos a nuestras hijas con hijas de padres y madres afines a nosotras para que no se sientan bichas raras porque su mamá y su papá son las únicas que no tienen coche, andan desnudas por casa...

### **Más recursos interesantes**

Existen talleres expresión y educación creadora a través del juego y el placer. Para gente de cualquier edad. 944443092, [dirayaexpresion.es](http://dirayaexpresion.es).

Ludomón (Lleida). Ofrecen, para las más peques, talleres de energías renovables y de instrumentos musicales con material de desecho. Y una ludoteca móvil con 100 juegos

que fomentan valores ecológicos, personales y sociales y la cooperación entre quienes juegan. Se ofrece para escuelas, fiestas... 973292012.

Más recursos en [terra.org/html/s/servicios](http://terra.org/html/s/servicios) (educación ambiental).

## Los juguetes

- No son necesarios para jugar. A veces, ayudan a jugar, otras paralizan la imaginación.

- Hoy en día si decimos juguete pensamos en juguetes comprados, pero siempre se ha jugado sin comprar juguetes. Con todo se puede hacer un juguete y fantasear. Una caja de cartón puede ser un perro –si le atamos una cuerda y tiramos de ella–, un sombrero, el gallinero donde viven las gallinas... Estimulamos la creatividad y ahorramos dinero y recursos.

- Tener muchos juguetes inutilizados dificulta que las peques aprendan a valorar las cosas.

- Las ludotecas potencian las relaciones, el compartir, recoger y conservar los juguetes. Un juguete lo aprovechan muchos niños.

- Las peques crecen muy deprisa. Podemos pasarnos los juguetes entre conocidas, darlos o venderlos (entidades benéficas, tiendas de segunda mano...), comprar de segunda mano... Para eso hay que cuidarlos bien, resguardarlos del sol y la intemperie...

- Violencia, consumismo, sexismo, cuerpos Danone... Pistolas, futbolines sólo con chicos, cocinas rosas con fotos de chicas, coches deportivos, cuerpos Barbie... Los juguetes transmiten valores, evitemos los que no compartimos y, si ya los tenemos, enseñemos a las peques a darse cuenta y criticarlos, parodiarlos...

### Qué juguetes:

– Sencillos, adecuados a la edad, variados –que estimulen aspectos diferentes: música, movimiento...– y que fomenten la creatividad.

– Que sirvan para jugar en la calle (bicicleta, patines, malabares, monopatín, patinete, peonza...) y/o para compartir (pelotas, cartas, juegos de mesa...).

– Que sean duraderos-reparables y de materiales ecológicos (madera, cartón, tela).

– Juegos como el parchís, las cartas, las damas y el ajedrez, algunos juegos de mesa... dan mucho juego con pocos recursos y no pasan de moda.

– Evitemos plásticos (PVC especialmente), pilas, juguetes eléctricos y electrónicos y embalajes excesivos; también regalos de juguetes como reclamo de consumo (como hace McDonald's) y Juguetes de Spiderman, los Simpson... estamos pagando licencias a sus creadores.

### **Qué fabricantes**

En el Estado español hay tradición de industria juguetera, especialmente en Alicante y Valencia. Hoy, el 80% de los juguetes vendidos son importados del Sudeste asiático y Centroamérica. En los fabricados en la UE suele haber piezas chinas y mexicanas... Los costes en mano de obra sólo suponen entre el 1 y el 6% del precio final.

Unas pocas multinacionales son dueñas de las grandes marcas (Fisher-Price, Mattel, MB, Playskool, Parker, Chicco, Lego, Bandai, MGA, Habro, Disney...).

Grandes marcas del Estado también producen al estilo multinacional (Famosa, Feber, Play by Play, Goula, Di-set, Constructo, La Nina, Bizak, Popular).

Los juguetes baratos y sin marca se fabrican igual.

Grandes cadenas como Toys'R'Us o Wal-Mart fomentan el consumismo, obligan a fabricar deprisa y a bajo precio...

- Alternativas:

– Ferias de artesanía y jugueterías. Saben del tema y tienen más productos locales y de marcas minoritarias.

– Producción artesanal local. Busca en las ferias de artesanía.

– Producción artesanal global. Hay juguetes de Comercio Justo propios de las culturas de los países productores.

– Fabrican mayoritariamente en entornos cercanos. Educa, Borrás y Falomir. Playmobil hace los Cliks en Alemania.

– Hay industria en el Estado que fabrica aquí, apostando por innovación, calidad, juguetes de madera... Exportan a Europa buena parte de la producción porque las consumidoras del Estado optan por los precios bajos.

Ejemplos a conocer:

– Kometa (Donostia). Venden y prestan juegos cooperativos en euskera y castellano.

– Nuestro taller (Valberzoso, Palencia). Cooperativa que fabrica juguetes propulsados por energías alternativas. 97918 1003, [news.soliclima.com/modules.php?name=News&file=article&sid=431](http://news.soliclima.com/modules.php?name=News&file=article&sid=431)

– JocJoc (Tona, Barcelona). Feria de juguetes didácticos, artesanos, de madera... [firadeljoc.cat](http://firadeljoc.cat) ,654238353

– Bufallums (Tona, Barcelona). Pequeño taller que hace títeres y muñecos de papel reciclado. 938871398, [bufallums.com](http://bufallums.com)

– Haba (Alemania). Juguetes, juegos (algunos cooperativos) y muebles infantiles para guarderías. Duraderos y de madera FSC (143) (de bosques de sus entorno, y sin tratamientos tóxicos).

– Muñecas de tejidos ecológicos. Keptin-JR, Linea Jonathan, PLü Natur. En tiendas especializadas.

• Fuente principal sobre jugar y juguetes y más información: Opcions nºs 5 ([opcions.org/pdf/op5cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op5cast.pdf)) y 21 ([opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)).

• Dos guías en la red en [educaweb.com/esp/servicios/monografico/juguetes%5Fconsumo%5Fresponsable/](http://educaweb.com/esp/servicios/monografico/juguetes%5Fconsumo%5Fresponsable/) y en [paideiaescuelalibre.org](http://paideiaescuelalibre.org)



# XVII

## Papelería, medios de comunicación y cultura

### 1.- CONOCIMIENTO LIBRE

#### La ética de la copia permitida (Copyleft)

- © El copyright (derechos reservados) impide la copia, modificación, transmisión pública... de las obras sin permiso de su titular. Permite la copia para uso privado, investigación o préstamo interbibliotecario. Esta visión cree que si se copian los originales mermarán las ventas perjudicando a la creación cultural y artística. En realidad muy pocos escritores, músicos... viven de las ventas de sus obras, la mayoría lo hacen de conferencias, conciertos, otros trabajos...

- © El copyleft (copia permitida) es un movimiento cultural y político por la transformación social en relación a la cultura y el conocimiento. Nace en los años setenta cuando Richard Stallman y otros programadores empiezan a darse cuenta de que el secretismo comercial en cuanto al software (programas de ordenador) beneficia a muy pocos y perjudica a casi todos. El copyleft cree que la liberación de la copia y la distribución generará más

creación y ésta será más diversa e independiente. También opinan que, al liberar ciertos derechos se multiplica la difusión de las obras y hace que se conozcan más, lo que puede hacer aumentar las ventas de originales y otros ingresos.

Puedes encontrar un resumen de la ética copyleft en [gnu.org/why-free.es.html](http://gnu.org/why-free.es.html)

El copyleft está muy extendido en el mundo de la informática a través del software libre (434). En otros ámbitos de la cultura como prensa, libros, películas empiezan a aparecer productos copyleft.

•  Creative Commons (los *commons* son campos comunales de pastos en las aldeas inglesas) es una organización sin ánimo de lucro que pone a disposición de las creadoras instrumentos legales sencillos basados en la ética copyleft para licenciar sus obras con distintos grados de protección y libertad.

– Las licencias CC están adaptadas a la legislación de 30 países (Estado español incluido). Permiten copiar y distribuir la obra indicando quién es el autor. Las diferentes licencias pueden permitir o no: la copia con fines comerciales, crear obras derivadas del original, y dejar de incluir la licencia CC del original. Otro tipo de condiciones pueden ser: ningún derecho reservado, uso no restrictivo sólo en determinados países...

– Publicar con CC es gratuito, legal y sencillo. En [es.creativecommons.org](http://es.creativecommons.org) puedes generar una licencia CC para tu obra (elige la opción publicar). También se te ofrecen posibilidades para colgar tu obra si no tienes web.

– Algunas obras CC: en [es.creativecommons.org](http://es.creativecommons.org); [wiki.creativecommons.org/Content\\_curators](http://wiki.creativecommons.org/Content_curators); [archive.org](http://archive.org)

– Música: [culturallibre.cat](http://culturallibre.cat); [musicalibre.es/MUSICA](http://musicalibre.es/MUSICA); [jamen.do.com](http://jamen.do.com)

– Grupos: [lamundial.net](http://lamundial.net); [imbecil.com](http://imbecil.com); [ruidodebarrio.org](http://ruidodebarrio.org)

– Discográficas: [musikherria.org](http://musikherria.org); [costellam.net](http://costellam.net)

- Arte: *copilandia.org*; *platoniq.net*; *rdz-fundazioa.net*; *zemos98.org/spip*
- Instituciones artísticas: *arteleku.net*; *unia.es*
- Educación: *contenidos-abiertos.org*
- Ciencia y medicina: *plos.org*
- Audiovisual: *sinantena.net*; *vecinos-productions.com*; *slow-lig ht.net*
- Libros: ver pág. (402)
- Science Commons. Es un proyecto que trata de crear herramientas copyleft para el ámbito científico, con la licencia Addendum. *sciencecommons.org*
  - Fuente y más información: *Opciones* n° 20, págs. 11 y 24 (*opcions.org/cast/opciones/libros.html*).
  - En la red: *fundacioncopyleft.org*, *compartiresbueno.net*, *filmica.com/david\_bravo*

## 2.– PAPELERÍA, IMPRESORA E IMPRENTA

**Qué papel** (más info en *reciclapapel.org*)

- Reutiliza: ten cajas para folios con un lado en blanco y para trozos más pequeños para notas, listas de la compra... Grapándolos o encuadernándolos puedes hacer libretas, agendas... Folios gratis. En las copisterías tiran cientos por pequeños errores. Puedes pedir que te guarden los que tienen una cara en blanco.

- Comprando papel:

- 100% reciclado postconsumo, o con el mayor porcentaje de reciclado.

- Pide reciclado: en papelerías, copisterías, imprentas... Si no lo hay, que sepan que nos interesa.

Soluciones para usar papel reciclado sin problemas en imprentas y fotocopiadoras en: *reciclapapel.org/html/ahorrar\_reciclar/oficinas/usopapelr.asp*

– Si compras virgen, que tenga el certificado FSC. Lista de fabricantes y distribuidoras, y de imprentas y editoras que lo usan. [terra.org/data/guia\\_papel\\_fsc.pdf](http://terra.org/data/guia_papel_fsc.pdf)

– Menos grosor: salvo para algún uso muy concreto, se puede usar papel de menor grosor que el convencional (80 gr/m<sup>2</sup>). Hay de 60 gr., 75...

– Blanqueo: mejor sin blanquear o blanqueado sin cloro (PCF en papeles reciclados y TCF en vírgenes). EFC significa que no se ha utilizado “cloro elemental” pero sí derivados como dióxido de cloro (aunque menos, también contaminante).

– Papel ecológico: indica que se han respetado unos mínimos ambientales en su fabricación (consumo de agua y energía etc.). Ojo, un “papel ecológico” puede ser de fibra virgen y EFC. Y un papel reciclado puede no ser “papel ecológico” y haber sido blanqueado con *cloro.as* mejores garantías.

– El sello Ángel Azul es la certificación de papel más exigente ambientalmente.

– Evita papeles no reciclables. Plastificados, adhesivos, encerados, de fax y autocopiativos.



• Más info sobre elegir y conseguir buen papel en [reciclapapel.org](http://reciclapapel.org)

• En trabajos escolares, utiliza papel reciclado a doble cara, sin doble espacio ni tintas a color. “Encuaderna” con una simple grapa. Si eres profe, pide esos requisitos y, si eres alumna, argumenta en el trabajo el porqué de lo “cutre” de tu presentación. Más info en: [terra.org/articulos/art01102.html](http://terra.org/articulos/art01102.html)

## Sobres

Reutiliza los que te envían. Tachando lo que está escrito y escribiendo al lado, o tapándolo con papel blanco y celo si ocupa mucho.

Haz tus sobres con papel usado, incluso originales diseños con papel de tebeos o revistas ¡usa tu imaginación! Diseñalos para que cierren insertándose y no necesites pegamentos ni celo.

Otra idea es escribir por un lado del folio y doblarlo con la parte blanca hacia fuera, que hace de sobre.

Solicita a las empresas, instituciones etc. que no te envíen publicidad ni comunicaciones innecesarias (como movimientos bancarios que ya vemos al actualizar las libretas). Y, para las necesarias, sugiérteles que usen sobres sin ventanilla de plástico, y que se pasen al papel reciclado. Rellena hojas de sugerencias, mándales un correo electrónico, etc.

## **Tintas**

Las convencionales se hacen con derivados del petróleo. Evita especialmente disolventes y alcoholes –mejor las alternativas “al agua”–. Hay tintas derivadas de vegetales como resinas de árboles (pino, por ejemplo) y aceites vegetales.

## **Ordenador**

Se suele decir que su generalización servirá para reducir el gasto de papel, pero la realidad es que cuantos más ordenadores, más papel gastamos. Además, habría que ahorrar cantidades imposibles de papel para compensar el gasto de recursos que supone fabricar y desechar un ordenador. En cualquier caso...

– Si eres usuaria habitual, lee en la pantalla (sin abusar, cuida tu vista) en vez de comprar periódicos o publicaciones a las que no vas a dar un uso “intensivo”.

– Incluye en tus correos electrónicos un aviso de este estilo: “Antes de imprimir este correo piensa si es necesario. El medioambiente es cosa de tod@s”.

– Configura márgenes pequeños para aprovechar más cada hoja.

– Cambia las cartas por correos electrónicos. Aunque el ordenador no pegue para cartas de amor, puedes sustituir las más impersonales: facturas y avisos –agua, luz, bancos, teléfono–, convocatorias de actividades sociales...

• Puedes consultar un fantástico artículo sobre cómo diseñar e imprimir de manera ecológica en [terra.org/articulos/art01841.html](http://terra.org/articulos/art01841.html)

### **Imprentas ejemplares:**

– La imprenta ecológica i el full natural (Barcelona) utiliza tintas vegetales y papel reciclado libre de cloro. También tienen tienda de papelería ecológica. 934236999.

– El tinter (Barcelona). Empresa de economía solidaria (447). Imprenta, edición, producción audiovisual, diseño gráfico... 933570050, [eltinter.com](http://eltinter.com)

### **Material de papelería**

– Lápices y portaminas: sus materiales son reusables (caña del portaminas) o renovables (madera), y abundantes (arcilla y grafito de la mina). ¡A volver a ponerlos de moda! Los alargalápices permiten coger cómodamente el lápiz cuando es demasiado corto.

– Gomas de borrar: las hay de caucho natural y de migas de pan.

– Bolígrafos y plumas: elige recargables –los de caña de metal duran más–. Hay plumas con cartucho rellenable.

– Rotuladores: sólo para usos necesarios.

– Guarda tapados bolis y rotuladores.

– Evita: tintas fluorescentes (también en lápices) y metálicas (contienen metales pesados), correctores (al menos que no lleven ácidos y tricloroetano, los hay del tono del papel reciclado).

– Libretas, carpetas... de cartón. Agendas con recambios y tapas de piel (la hay reciclada). Archivadores de cartón reforzado. Evita plásticos, cartón forrado de plástico...

– Forros: para carpetas, libros... Con retales de tela (la vaquera es muy resistente). Son lavables y reutilizables.

– Cola instantánea casera para papel y cartón: a fuego suave, haz un pasta con tres partes de agua y una de harina (guárdala en el frigorífico).

– Si compras pegamentos, mejor al agua o en base de látex.

– Cintas adhesivas: reduzcamos su uso. Mejor las de papel (tipo cinta de pintor) que las plásticas.

– Para pegar cosas en la pared puedes usar chinchetas o plastilina adhesiva (sintética pero reutilizable).

– Estuches, mochilas... de fibras naturales o piel.

– Pizarras, mejor de pizarra y tizas que de plástico y rotuladores.

• Más info: *Opcions* nº16, pág. 24 (*opcions.org/pdf/op16.cast.pdf*).

### **Papelería ecológica**

Folios y libretas, lápices, sacapuntas, bolis, reglas... De papel y cartón reciclados, de madera FSC y/o sin barnices (o con ceras naturales), de bioplásticos. Colas a base de vegetales (goma arábiga) y en base al agua (sintéticas pero menos tóxicas). Las siguientes distribuidoras distribuyen a más de mil tiendas en todo el Estado, podemos preguntarles si lo hacen cerca de nuestra casa:

Rezikleta (Zamudio, Bizkaia). 944523374, *rezikleta.com*

eCrac (Barcelona). 938207657, *ecrac.8m.com*

Eco-Reciclat (Barcelona). 932966224, *ecoreciclat.info*

Paper Work (Gavá, Barcelona). 936384381, *paperwork.es*

• Más info: Guías para un consumo responsable de los recursos forestales de Greenpeace (449).

### 3.– LIBROS, DISCOS, DVD'S...

#### Diferentes opciones

##### Sin comprar

- Las publicaciones gratuitas fomentan que consumamos cosas que no nos interesan y que no valoremos lo que cuestan (trabajo, recursos) las cosas.

- Antes de comprar (o grabar) pregúntate cuántos libros o discos tienes que aún no has leído o apenas has escuchado, si puedes pedir prestados, cuántas veces lo vas a leer o escuchar), qué edición estás apoyando... No regales libros o discos al *tuntún*. No bajes masivamente de internet cosas que no te interesan demasiado sólo porque son gratis.

- Usa los recursos compartidos (préstamo entre amigas, bibliotecas, videoclubes) antes que comprar.

En bibliotecas hay revistas, vídeos, música, acceso a internet, se organizan actividades culturales...

Puedes pedir que la biblioteca compre las publicaciones que te interesan cubriendo un simple papel (desideratas). Generalmente lo hacen. Participa y haz que tu biblioteca sea más diversa.

- Puedes ahorrarte la caja de plástico de la funda de los CD's haciéndoles sencillas fundas de papel (puedes reutilizar algún bonito papel de colores o de una revista o tebeo). Algunas webs explican cómo hacerlo. Puedes verlo en vídeo en: [mootion.com/story.php?v=939](http://mootion.com/story.php?v=939)

- Huye de la acumulación. Por cada diez pelis, discos o libros que guardamos por si acaso, con suerte volveremos a usar uno. Para eso podríamos cogerlo en la biblioteca o incluso volverlo a comprar, nos compensaría el espacio –físico y mental– liberado, el no cargar trastos en cada mudanza... Podemos regalarlos o donarlos (a bibliotecas, escuelas, cafés, albergues, entidades que los hacen llegar a países o colectivos con pocos recursos –[bibliotecaris.org](http://bibliotecaris.org), [interlibros.org](http://interlibros.org)–),

venderlos o darlos a tiendas de segunda mano, o dejarlos en algún sitio donde alguien los pueda coger.

- Para el buen mantenimiento de los libros, recuerda que los religados (varios pliegos de páginas cosidas) son más resistentes que los encolados (todas las páginas pegadas al lomo). No dobles los bordes, no fuerces la abertura, no uses marcapáginas gruesos, no escribas en ellos, protégelos del sol y la humedad... puedes forrarlos (mejor sin forro adhesivo) y/o llevarlos en el bolso o en una bolsa de tela o plástico. En casa, guárdalos en vertical, quítales el polvo, no mezcles muy viejos (las bacterias se van comiendo el papel) y nuevos (se contagian).

### **Qué comprar**

- Libros, DVD's o CD's de segunda mano, temáticas comprometidas (social, ambiental...), con licencia copyleft (389), en papel reciclado, de editoras independientes... Apoyas la diversidad cultural y maneras comprometidas de publicar. Los de grandes autoras, editoras o casas de discos que de todas formas tienen asegurada su supervivencia, puedes cogerlos en bibliotecas, grabarlos, bajarlos de la red...

- Conoce las producciones cercanas a ti (cine, música y libros de tu tierra, españoles, europeos), las minoritarias (formas de expresión menos habituales –poesía, teatro–, de culturas sin una industria cultural potente –cine africano, asiático–...), los clásicos...

- Apoya la edición en lenguas minoritarias. Por ejemplo, en libros, en el Estado español, el 78% se editan en castellano (15% catalá, 2% euskera, 2% galego, 2% lenguas extranjeras).

### **Dónde comprar...**

- Cadenas e hipermercados venden sobre todo ediciones comerciales y cada vez tienen más cota de mercado. Compran grandes cantidades y venden más barato (los libros los venden con el 5% de descuento que permite la ley), con lo que las librerías y tiendas de discos no pueden competir.

Algunas de estas cadenas son: FNAC, Tipo, Gong, Casa del Libro, Crisol, VIPs, Abacus, La Central, The Club.

- Librerías y tiendas de discos independientes tienen fondos más diversos. Las tenderas pueden orientarnos y asesorarnos, pues suelen saber del tema. Podemos encararles cualquier libro (o disco) que no tengan y lo traerán en pocos días. A más variedad de tiendas, más pluralidad.

### **Libros:**

- Buen papel: Icaria y Traficantes de Sueños suelen usar papel reciclado. Otras editoriales a petición de la autora usan reciclado o FSC. Greenpeace intenta que editoriales y autoras se unan a su campaña Libros Amigos de los Bosques. Algunas como Destino, Blume, Icaria, Random House, Manuel Rivas, José Saramago, Rosa Regàs, Isabel Allende y Álvaro Pombo ya lo han hecho. *greenpeace.org/espana/campaigns/bosques/defensores-de-los-bosques-prim/libros-amigos-de-los-bosques*

- Con copyleft: los publican Acquarela, Atrapasueños, Ediciones Bajo Cero, El Viejo Topo, Icaria, Traficantes de Sueños, Virus y, a petición de la autora, otras como Txalaparta, Random House Mondadori y editoriales universitarias.

- Editoriales independientes: las hay muy pequeñas y también las hay de amplia difusión (Anagrama, Acantilado, Tusquets, Salamandra...), de temática social (Bakeaz, Popular, Icaria, Los Libros de la Catarata, Traficantes de Sueños, Txalaparta, Virus...), en euskera (Alberdania, Elkar, Erein, Ibaizabal, Saure...), galego (Galaxia, Kalandraka, A Nosa Terra, Espiral Maior, Linteo...), catalá (Angle, Ara Llibres, Bromera, Cossetània, El Gall Editor, La campana, Quaderns Crema...).

- Autoedición: hay libros autoeditados por sus autoras. Hay empresas que realizan la edición a cambio de una comisión sobre las ventas. *edicionpersonal.com; lulu.com; trafford.com*

- Evita grandes grupos editoriales como Planeta (Espasa, Siex Barral, Destino, Ariel y muchas más), Prisa (Santilla-

na, Aguilar, Alfaguara y muchas más), Bertelsmannn (Círculo de Lectores, Plaza y Janés, Mondadori, Lumen, Debate y muchas más).

### **Libros de mano en mano**

– Libros Errantes, editados por Sieteleguas Ediciones ([sieteleguas.es](http://sieteleguas.es)), en el libro se pide que se lo pases a otra persona. Hay unas páginas para que pongas tus datos, para registrar el camino que va haciendo cada libro.

– Bookcrossing (intercambio de libros). Trata de “liberar” libros dejándolos en espacios públicos. Es una red internacional en la que participan más de 300.000 personas (15.000 en el Estado español), con más de millón y medio de libros en circulación. Quizás encuentres un libro liberado en un parque, en una cabina de teléfonos... o en zonas oficiales de cruce de libros (sale el listado en la web). Llevan una etiqueta que invita a leerlo y/o liberarlo de nuevo y a registrar en la web su paso por tus manos y qué destino le has dado. Hay un listado de libros liberados. También existe la opción de prestar libros que quieres recuperar. Los miembros de esta red de cada localidad se reúnen un par de veces al mes. [bookcrossing-spain.com](http://bookcrossing-spain.com)

– En [gutenberg.org](http://gutenberg.org) podemos obtener gratuitamente 20.000 títulos para los que la reserva de los derechos de copia ha expirado

• Fuente y más info sobre “libros de mano en mano”: *Opcions* n° 14 pág. 26 ([opcions.org/pdf/op14cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op14cast.pdf)).

• Sobre libros: *Opcions* n° 20 ([opcions.org/cast/opcions/libros.html](http://opcions.org/cast/opcions/libros.html)).

## **4.– EL CUARTO PODER**

“La propaganda es a la democracia lo que la cachiporra al estado totalitario”.

*Noam Chómsky*

“A través de una propaganda constante y astuta se puede hacer que la gente vea el paraíso como si fuera el infierno y

viceversa, que considere la forma de vida más miserable como el propio cielo”.

Adolf Hitler, *Mi lucha*

Junto con los poderes ejecutivo, legislativo y judicial nos encontramos con los medios de comunicación. Nadie discute su capacidad de influencia. Son el cuarto poder.

La objetividad no existe. Al elegir temas tratados, enfoque, personas entrevistadas, publicidad admitida... siempre están presentes los intereses de quien manda en el medio y los valores de quienes en él trabajan.

¿Quién manda en los grandes medios? La mayoría de sus acciones son de grandes bancos y multinacionales. Estos dos artículos ilustran la situación en el Estado español: [rivendel.wordpress.com/2007/02/07/emporios-de-comunicacion-vs-medios-alternativos1-emporios](http://rivendel.wordpress.com/2007/02/07/emporios-de-comunicacion-vs-medios-alternativos1-emporios), [revistapueblos.org/spip.php?article557](http://revistapueblos.org/spip.php?article557)

Los medios configuran cómo vemos la realidad. El “terrorismo” es el problema que más nos preocupa, el culto al cuerpo se infiltra en nuestras mentes, todos los días sabemos el estado de aeropuertos y pistas de esquí –aunque no usemos apenas ni unos ni otras–, salimos con paraguas de casa aunque si mirásemos por la ventana no lo haríamos...

Hay que estar muy alerta para descodificar los mensajes que, sutil o explícitamente, los medios transmiten y normalizan cada día; e intentar que no se vayan adentrando en nosotras actitudes sexistas, pijas, consumistas... nos llegan a diario.

– Web sobre consumo crítico de medios: [tecnologiae.du.us.es/revistaslibros/familia2.html](http://tecnologiae.du.us.es/revistaslibros/familia2.html)

### **La tele, la reina de la casa**

Una adolescente promedio, en el Estado, ve 13 horas de tele a la semana (en Estados Unidos 23, en la India 18). A los 18 años, ha presenciado más de 100.000 actos violentos y 300.000 anuncios.

Hay muchas adolescentes con tele en su habitación (13% en el Estado, 35% en Estados Unidos). Y pasan frente a la caja tonta 2 horas y media más a la semana de las que no la tienen en su cuarto.

Muchas adolescentes comen solas frente a la pantalla mientras los productos nos entran por la tele. Las series estadounidenses y la publicidad llevaban tiempo enseñándonos que era normal desayunar copos de cereales o usar teléfono móvil u ordenador portátil mucho antes de que lo fuese.

- Hay alternativas: solas o acompañadas podemos pasear, hacer deporte, charlar, jugar al ajedrez o al parchís, practicar sexo, cocinar, leer, escuchar música, pintar, tocar un instrumento, hacer estiramientos, darnos un masaje, mirar al techo...

- La semana sin tele intenta concienciar y proponer alternativas para ver menos la tele: [ecologistasenaccion.org/spip.php?rubrique369](http://ecologistasenaccion.org/spip.php?rubrique369)

- Puedes encontrar propuestas alternativas en: [vecinosvalladolid.org/spip.php?article1357](http://vecinosvalladolid.org/spip.php?article1357)

## **Exprésate**

No dejes la comunicación en manos de las profesionales. Utiliza los cauces de participación de los medios (cartas de lectoras, teléfonos de opinión...), proponles temas, entrevistas, artículos. Sobre todo en los medios locales, “meter baza” a veces no es tan difícil como puede parecer.

Denuncia a través de los medios, suele ser muy eficaz, que se riegan los jardines cuando llueve o en verano cuando escasea el agua, que han reducido la frecuencia de una línea de autobús...

Convoca a los medios si tienes algo que contar, no es difícil pegar unos telefonazos, mandar correos electrónicos o convocar una rueda de prensa, colectivos sociales de tu entorno pueden enseñarte a hacerlo.

## Criterios para elegir

- Localízate: escucha, lee, mira los medios locales. Nos ayudan a acercar la mirada de la realidad virtual a lo que pasa a nuestro alrededor. Nos dan el tiempo de nuestro entorno y no el de provincias que están a 500 o 1.000 km de distancia.

- Comparte recursos: puedes leer periódicos y revistas en bibliotecas, bares...

- Rechaza los periódicos gratuitos. Tal despilfarro de recursos debería ser ilegal. Además, son prensa de baja calidad y escasa independencia económica, pues dependen 100% de sus anunciantes.

- Apoya a los medios independientes (de los grandes poderes) “consumiéndolos” y nutriéndoles de contenidos. Hay muchas revistas, radios, periódicos... independientes de los grandes grupos de poder, que usan lenguas minorizadas (galego, euskera, asturianu...), comprometidos con una causa o temática (poesía, deporte de base, medio ambiente...). Puedes apoyarles poniéndoles publicidad, suscribiendo a alguna amiga o a un espacio público (bibliotecas bares...) donde lo pueda leer más gente...

## Experiencias interesantes

Algunas de las radios y televisiones probablemente se sintonizan en tu casa. Muchas emiten por la red. Los periódicos y revistas también tienen edición digital.

– Amatau TV. Desde Bilbao. [amatautv.org](http://amatautv.org)

– Red estatal de medios comunitarios. Enlaces a radios, TV's, periódicos... [medioscomunitarios.net](http://medioscomunitarios.net)

– Enlaces a radios libres, independientes... [bitakorra.arrosasarea.org](http://bitakorra.arrosasarea.org); [radiobronka.info/radios](http://radiobronka.info/radios); [sorginkale.net/radios.htm](http://sorginkale.net/radios.htm), [irratia.com](http://irratia.com); [bilbohiria.com](http://bilbohiria.com)

– *Diagonal* es un periódico que, desde Madrid, se edita cada quince días. Nace y se nutre de los movimientos sociales que luchan por transformar el actual orden de cosas. Es una alternativa comunicativa seria, de calidad y con vocación de tener una amplia difusión social. Sus cimientos económicos se levantan sobre una amplia red de suscrip-

tores y colaboradores, personas y entidades que aseguran la independencia de un medio abiertamente incisivo con los poderes. Se edita gracias a la participación de decenas de personas en diferentes partes del mundo, ¿te apuntas? *diagonalperiodico.net*

– Hay fuentes de información para periodistas que buscan acercar a las profesionales de la comunicación a los movimientos sociales. *ekoos.org*

– Agencia de noticias de información alternativa (ANIA). Es una herramienta para la comunicación entre asociaciones y ONG's, y entre éstas y los medios de comunicación alternativos. 913149119, *ania.urcm.net*

– Visualiza, servicios para la comunicación (Pamplona). Diseño gráfico, campañas de comunicación, oficina de prensa... 948162751; *visualiza.info*

– Observatorios de Medios (OM). Es una red mundial que pretende, mediante una estructura participativa, contribuir a darle poder a la ciudadanía para analizar y cuestionar los medios de comunicación, y luchar por un periodismo ético. *observatoriodosmedios.org* (Galiza, enlaces interesantes); *mwglobal.org* (OM global); *kane.uab.es/occ* (L'Observatori sobre la Cobertura de Conflictos, Catalunya); *mugak.eu/gunea/obsmedios* (observatorio de racismo y xenofobia en los medios de SOS racismo Euskadi y Xenomedia de Barcelona); *mtas.es/mujer* (observatorio de medios del Instituto de la Mujer).

– Eguzki Bideoak (Iruñea/Pamplona, Navarra). Vídeos y servicios audiovisuales para colectivos sociales 948211535, *bideoak.info*

## 5.– ¿PUBLICIDAD? NO, GRACIAS

### Polución mental y trampas a la razón

La publicidad intenta influir en nuestros deseos, gustos y hábitos para aumentar y conducir nuestro consumo. Su bombardeo de estímulos capta a menudo nuestra atención, dirigiendo y activando nuestros pensamientos, dificultando centrarlos en otros asuntos o relajar la mente.

La publicidad juega con las emociones porque sabe que así desarma nuestra capacidad crítica. En los anuncios, la velocidad de los estímulos dificulta el análisis. La publicidad está repleta de sexismo, clasismo... Asocia ideas como coches y chicas guapas, refrescos y diversión... promoviendo que busquemos en marcas y modas el éxito, la felicidad, nuestra identidad, diferenciarnos de las demás...

### **Injusticia social y despilfarro de recursos**

Nike, entre 1987 y 1993 aumentó la inversión en publicidad un 830%. Y funcionó, pues sus beneficios crecieron un 900%. Una trabajadora Indonesia que trabaja para una subcontrata de Nike tendría que trabajar 139 años para ganar lo que Nike paga al golfista Tiger Woods cada día. Nike sabe que los adolescentes blancos y asiáticos se identifican emocionalmente con los negros de barrios bajos y regala en los suburbios negros zapatillas para que se empiecen "a llevar", y se inspira en los estilos que ve allí para sus futuros diseños. Información de *Opcions* nº 8 pág. 12 ([opcions.org/pdf/op8cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op8cast.pdf))

Piensa en toda la publicidad (directa e indirecta, postal, televisiva, en medios impresos) e intenta calcular los recursos humanos y materiales que emplea y los residuos que genera. Difícil ¿no?

### **Para que no te bombardeen**

- En la calle: no la cojas, o mírala y devuélvela si no te interesa lo que dice.

- En los portales: en algunos no se admite publicidad y no se abre la puerta a las repartidoras. En otros se pone un buzón fuera del portal, lo que no ahorra el gasto de recursos, pero al menos favorece nos ahorra molestos timbrazos a cualquier hora y tener que sacar cada día mierda del buzón. Puedes proponer alguna de estas alternativas a tus vecinas.

- En tu buzón:

- Puedes poner una pegatina que pida que no te metan publicidad. Probablemente la meterán de todas formas, pero al menos expresas tu opinión y generas debate.

En Girona, a propuesta de la Agrupació de Naturalistes, el Ayuntamiento ha editado pegatinas para los buzones de quienes no quieren recibir publicidad. La empresas que no lo respetan pueden ser sancionadas.

– Devuelve sin abrir las cartas con publicidad a tu nombre, basta con meterlas en el buzón y se las devolverán a quien las envió. Puedes escribir en el sobre que no quieres recibir publicidad.

– Puedes anotarte en la “lista Robinson”, registro de consumidoras que no queremos recibir publicidad de la Federación de comercio electrónico y marketing directo. [fecemd.org/listas\\_robinson.html?11\\_opm=45](http://fecemd.org/listas_robinson.html?11_opm=45)

- Guías telefónicas: rechaza las que no necesites.
- Cuando te llaman a casa para ofertas, encuestas... exprésales tu molestia porque invadan tu intimidad.

También puedes tomártelo con humor como sugieren en: [pierxei.spaces.live.com/blog/cns!97750974A8147490!11111.entry](http://pierxei.spaces.live.com/blog/cns!97750974A8147490!11111.entry)

- Al ver la tele, silénciala cuando vengan los anuncios. Comparte con las peques sus momentos de tele y ayúdalas a reflexionar sobre publicidad, marcas, modas...

## **Cómo ahorrar recursos cuando hacemos publicidad y convocatorias**

- Une varias convocatorias en una, usa el correo electrónico antes que las cartas, aprovecha los medios de comunicación existentes (radio, prensa, calendarios de actividades municipales...).

- Incluye en tu publicidad un aviso animando a pasarla de mano en mano, dejarla en un sitio a la vista, reutilizarla si tiene una cara libre, o –por lo menos– echarla en un contenedor de papel.

- Los carteles en la calle la afean, no duran y saturan nuestras mentes de información.

– Usa los tablones de anuncios de centros cívicos y locales sociales y los espacios habilitados en bares, tiendas... No entres en la carrera de a ver quien pega más

carteles y quien los hace más grandes, más coloridos, con diseño más espectacular...

– Recoge y reutiliza los carteles pasados de fecha.

Hay Ayuntamientos, teatros... que tienen tabloneros de anuncios en calles para colgar o que la gente cuelgue sus convocatorias. Son una alternativa al consumismo (carteles pegados con cola, unos sobre otros...) de los carteles en las paredes.

### La contrapublicidad

Consume Hasta Morir es un colectivo que utiliza la “contrapublicidad” (usar las técnicas publicitarias para descubrir sus miserias) para promover un comportamiento crítico frente al consumo y los medios de comunicación. *letra.org*

Visita los enlaces de la web para conocer más experiencias y colectivos contrapublicitarios.

El cederrón didáctico es una fantástica herramienta educativa con imágenes, actividades... *cederron.org*



# XVIII

## Reinventando el ocio (y el turismo)

### 1.- EL OCIO NUESTRO DE CADA DÍA:

- Opta por un ocio menos consumista. Nuestras abuelas nos enseñan con el ejemplo que no hace falta gran cosa para entretenerse. Con su paseo por el barrio y su baraja les basta.

Hay actividades interesantes “de bajo consumo”: tocar música, bailar, darnos masajes, pintar, jugar al ajedrez... A menudo se pueden hacer “entre amigos” sin necesidad de pagar.

- Recupera la calle y pasea. Sólo niñas y mayores “pierden su tiempo” al aire libre. Y la calle es más agradable que los bares si no hace mal tiempo. A veces parece que nos cuesta pasear o estar en la calle sin “excusas” como tener un cigarro o un móvil en la mano, quemar calorías, escuchar el mp3, tener alguien –sea niñas, pareja o perro– a quien sacar a pasear (¿quién pasea a quién?)...

- Algunas actividades programadas (deportivas, culturales, sociales...) pueden ayudarnos, además de a disfrutar, a salir de círculos viciosos como la tele o la juerga

nocturna, a conocer gente nueva, aprender, y hasta a descubrir nuevas vocaciones a las que dedicarnos profesionalmente...

Pero demasiadas pueden no dejarnos tiempo para simplemente perderlo, aburrirnos, mirar para el techo, leer cualquier cosa, “papar moscas”... A veces tanta programación y productivismo esconde miedo a pararnos, a estar con nosotras mismas.

- Danza del vientre, danzas africanas, flamenco, yoga... todas son aportaciones culturales interesantes pero, sin embargo, su popularización en todas partes pueden ser una vía de pérdida de diversidad cultural. Plantéate la posibilidad de acercarte a actividades como músicas, cantos, cuentos o bailes tradicionales.

## **Deporte**

- Golf, surf, esquí, parapente, coches, motos, quads,... algunos deportes suponen gastar bastante dinero y tienen un alto impacto ambiental (ruido, humo, desplazamientos motorizados...), entre ellos muchos deportes “de naturaleza”.

- No nos compliquemos. Para jugar al fútbol no hacen falta vestuarios y duchas, tampoco zapatillas último modelo ni alquilar pistas a las que hay que desplazarse en coche. Y no hace falta que la bici o las botas sean ultimísimo modelo para dar un buen paseo.

Ropa vieja, una pelota y dos piedras son suficientes para jugar al fútbol. Las ganas son más importantes que un caro equipamiento.

## **Artes**

- Exprésate: tocar un instrumento, bailar, contar cuentos, teatro, pintura...

- Si vas a vivir a un lugar plurilingüe, apuntarte a clases para aprender la lengua del lugar es una buena ocasión de mantener tu mente en forma y conocer gente.

- Teatro, poesía, conciertos... Acércate a cine clubes, iniciativas sociales, salas de conciertos independientes...

- Ábrete a conocer autoras, ideas, géneros (cómic, cuentos, jazz, música clásica...)... que no frecuentes.

- Músicos y artistas de calle... si disfrutas con lo que hacen, ¡no seas cutre!, sin ti no pueden existir. No es mendicidad, es un trabajo digno.

Zine Pobre: en varios lugares del Estado español (quizás cerca de ti también), diferentes colectivos proyectan periódicamente (una vez a la semana o al mes) documentales y películas de temática política y social que quedan fuera de las directrices del mercado audiovisual. Más info en [bideoak.info](http://bideoak.info)

## **Bares**

- Opta por bares sin humo. Nuestros pulmones agradecerán que apoyemos a los pocos que se han atrevido al cambio. Además, si tienen éxito cundirá el ejemplo.

- En las fiestas del pueblo, barrio... cuando haya bares montados por colectivos sociales, clubes deportivos, etc. apóyales consumiendo allí.

## **Fiestas**

- Fiestas “quemantes”: muchos espacios de encuentro suelen estar asociados a traspasar, mucho humo, consumo inconsciente o rutinario de drogas legales –alcohol, tabaco– o ilegales.

- Fiestas saludables: aprovecha las oportunidades de relacionarte, bailar, ligar, jugar... al aire libre, sin humo... Y cuando organices celebraciones no caigas en las rutinas de siempre.

- Fiestas creativas: en casa, en la playa, en un parque... Puedes proponer fiestas de disfraces (pueden ser temáticas como de los años sesenta, celebrar una boda, disfrazarte de algo que odias o de tu músico favorito...).

- Los programas nocturnos de ocio que organizan algunos Ayuntamientos ofrecen numerosas actividades: bailes, deportes, juegos... que pueden ser alternativas a los espacios de relación habituales (bares, discotecas...).

- Web sobre fiestas en Euskal Herria: *jaiakbizi.net*

### **Voluntariado, asociacionismo...**

Además de colaborar con alguna actividad en la que creas, puede ser una buena manera de conectarte con gente afín a tus inquietudes y disfrutar del ocio.

### **Ocio y culturas minorizadas**

En Euskal Herria existen grupos que fomentan el uso del euskera y la creación de vínculos entre personas que quieren hablarlo organizando fiestas, excursiones –a un carnaval tradicional, a una sidrería–, salidas montaÑeras, cursos –de cocina, de plantas medicinales–...

Un ejemplo es Lizardi Mintza Taldea (Bilbao) *lizardimt.com*, 695714360.

En *topagunea.org* (mintzapraktika – elkarteak) encontrarás contactos de unos 20 grupos más.

### **Ocio en pelotas**

- Si hace calor, estar desnudas es agradable y sano. Todo el cuerpo se alegra con el sol, el agua y la brisa, aprendemos a aceptar nuestros cuerpos y los de las demás (sin censurar ninguna parte), y nos liberamos de tabús y temores estúpidos. Una medida sanitaria prudente es sentarte sobre una prenda de ropa en según qué sitios (igual que usas chanclas en sitios de uso público y masificado).

- Es legal en espacios privados (si sus dueñas lo permiten). En zonas públicas (playas, calles...) es ilegal. No está expresamente permitido (aunque podemos interpretar que la Constitución nos defiende de cualquier discriminación por razón de indumentaria), ni prohibido (desde que del Código Penal desapareció la figura de “escándalo público”). De hecho, por las calles de Barcelo-

na, en bicicleta de Irun a Donostia... hay “activistas” que ejercen habitualmente su derecho al desnudo sin que “las autoridades” hagan nada para evitarlo. En la práctica, el problema, más que los problemas legales –si te multasen podrías recurrir–, son las posibles “trifulcas” con gente intolerante o con “las autoridades” que a menudo desconocen la legalidad que “deben hacer cumplir”.

- Las asociaciones por el derecho al desnudo y la libre indumentaria te informarán sobre tus derechos y cómo defenderlos. Su objetivo es la normalización del desnudo en cualquier espacio.

ADDAN (Barcelona) 626553747, [addan.com](http://addan.com)

Esta asociación ha conseguido pronunciamientos del Ajuntament de Barcelona y el Parlament de Catalunya a favor de la eliminación de obstáculos al ejercicio del derecho al desnudo.

AIDDLI-JABEEB (Bizkaia) [jabeebmelpomene@gmail.com](mailto:jabeebmelpomene@gmail.com)

- Aunque debemos evitar conformarnos sólo con crear guetos, usar los espacios de uso habitual nudista es una buena manera de disfrutar sin temor al conflicto. Hay piscinas municipales (en Bilbao, Gijón, Madrid y Barcelona) y privadas en las que se permite el nudismo algún día de la semana. En las webs de las asociaciones naturistas puedes ver listados de playas y otros espacios de uso habitual nudista.

Euskal Naturrista Elkarte (ENE). [ene-naturismo.org](http://ene-naturismo.org), 685 702712.

Federación Española de Naturismo (FEN). 933054652, [naturismo.org](http://naturismo.org)

[lugares naturistas.org](http://lugares naturistas.org)

## Ocio y animales

- Toreo, circo, zoológicos, acuarios... casi siempre hay alternativas de espectáculos y acercamiento a la fauna que no implican su encierro: circo sin animales, observación de aves u otros animales en su medio natural...

- Millones de euros públicos se gastan en subvencionar corridas de toros. En 2001, fueron 21. Numerosas asociaciones luchan contra este sinsentido. En [ecologistasenaccion.org/spip.php?article1777](http://ecologistasenaccion.org/spip.php?article1777) tienes un montón de enlaces.

- En comida, atención médica y medicina de mascotas gastamos recursos que muchas personas necesitan y no pueden alcanzar. Por otra parte, la concentración de perros en las ciudades es tan alta que sus cacas y pises tienen tomadas calles y parques (ya no hay hierbas donde tumbarse tranquilamente). Quizás no sea casualidad que, en una sociedad en la que cada vez vivimos más solas y aisladas, tengamos más animales “de compañía”.

Si quieres una mascota, no las compres y espera, pues antes o después aparecerá alguien que necesita regalar alguna. También puedes adoptarla en centros municipales y protectoras de animales. Puedes esterilizarla para evitar la sobrepoblación.

## Regalos

- Hay fiestas señaladas en el calendario (Navidades cumpleaños) que a veces celebramos más “porque toca” que por verdaderas ganas. En Navidades, por ejemplo, el despilfarro y el demostrar (comidas caras, regalos caros) parecen importar más que el encuentro con los seres queridos. En el apartado sobre comidas de fiesta tienes unas cuantas ideas respecto a los menús, en cuanto a los regalos, cuando los hagas, intenta que sea porque te apetece hacerlo (aunque no sea “la fecha”). Atrévete a saltarte compromisos y fechas “obligatorias”.

- No por más caro un regalo es mejor. Hay regalos baratos y sostenibles que pueden gustar mucho. Ideas para regalar sin arruinarte:

- Un vale por un masaje (dado por ti o por algún profesional).

- Una comida o un postre (puede ser hecha por ti).

- Una entrada para ir juntas a un concierto, al cine o al teatro.

– Un CD grabado con canciones elegidas pensando en la persona que lo recibe, y con una carátula pintada por ti.

– Un texto (cuento, poesía...) o dibujo bonito (copiado o escrito por ti) pintado en una cartulina (puedes quemarla por los bordes, enmarcarla...). Puedes leérselo a la persona...

– Regalar algo de segunda mano o que ya no usemos (un libro).

- Se pueden llegar a acuerdos en familias, grupos... para no gastar tantos dineros y esfuerzos en los regalos: límites de dinero a gastar, que sólo valgan regalos hechos a mano...

- El “amigo invisible”: cada persona de un grupo sólo hace y recibe un regalo (una buena alternativa por ejemplo en Navidades para las familias). Se sortean unas papeletas con los nombres, y cada persona sabe a quién debe regalar pero no a quién le regalará el resto. Todo el mundo guarda el secreto, y cuando se reparten los regalos resulta divertido intentar acertar quién ha hecho a quién.

- Ideas para darlo: dejar el regalo escondido y hacer un juego de pistas para encontrarlo, dar el regalo desmontado y compartir el momento de armarlo (una bici, por ejemplo)...

- Regalos sostenibles: un buen turrón, vino o cava ecológico, café o un balón de Comercio Justo, productos artesanos...

- Más ideas sobre ocio en [sindinero.org/-ocio-](http://sindinero.org/-ocio-)

## **2.– VACACIONES, VIAJES Y TURISMO**

### **Impactos del turismo**

Viajes y turismo suponen el 10% del PIB mundial. Aportan dinero a las poblaciones receptoras e intercambio cultural a ambas partes; pero también aumentan el consumo de recursos, los residuos, el impacto ambiental por las infraestructuras (carreteras, hoteles, piscinas...).

Se sustituyen los modos de vida tradicionales en busca de más euros o dólares, suben los precios (comida, vivienda) también para la gente autóctona...

– Baleares, con 750.000 habitantes, tiene 400.000 plazas turísticas y recibe 9 millones de turistas al año (casi todos por avión).

– Una turista europea que pasa 15 días de viaje en Chipre consume recursos suficientes para vivir medio año de manera sostenible.

– Los hoteles Caribeños consumen 3 veces más energía y 9 veces más agua por persona que un hogar medio español.

– En el Estado español hay 3,6 millones de segundas residencias, la mitad son de extranjeros.

### **La ecotasa al turismo**

En lugares como París, San Francisco, Seattle o Bora-Bora, cada turista paga una cantidad por día, que se reinvierte en cuidado del medio ambiente para compensar el impacto de su estancia. En 2001 el Gobierno balear aprobó una medida de este tipo, y cada turista pagaba por noche entre 0,25 –en agroturismos– y 2 € –en hotel de 5 estrellas–. Tras un año en el que se recaudaron 36 millones de euros, la feroz oposición del sector hostelero y la vuelta del PP al Govern suprimieron la ecotasa.

### **Cuánto viajar**

Hoy en día viajar es tan común y barato que podemos sentirnos raros si no salimos cada finde o no vamos de vez en cuando a Punta Cana (en contextos normales) o a Chiapas (en contextos “alternativos”). A veces ¿no compensamos con viajes déficits de nuestra cotidianeidad –aire libre, tranquilidad, naturaleza, contacto humano–? Quizás se trate de llevar una vida más equilibrada en vez de premiarnos por soportar un día a día pobre y estresante.

### **A dónde ir**

• Muévete cerquita. Hay muchas bellezas por conocer en nuestro alrededor, descubrámoslas. Guías de natura-

leza, de viajes... pueden ayudarnos (busca en las bibliotecas).

- Evita lugares masificados. Encontrarás más tranquilidad y relaciones humanas más auténticas. La masificación aumenta el impacto ambiental.

- Acércate al campo. En la naturaleza, los pueblos pequeños y la cultura rural hay mucho por descubrir.

- Puede que tengas cerca algún grupo de montañismo que haga salidas frecuentes por el entorno cercano. Llevar una bolsa y recoger algo de basura cuando camines por espacios naturales ayuda a mantenerlos limpios (el que haya basura “incita” a tirar más).

- Bajo denominaciones como turismo rural o ecoturismo encontramos realidades muy diferentes, sé crítica y elige.

- Si vas lejos, que sea para cierto tiempo. Hay ofertas para pasar una semana en Brasil por 500 €, viaje y alojamiento incluidos. También se hacen viajes “jipis” o “solidarios” a Chiapas, Marruecos... para apenas un par de semanas. Plantéate “amortizar” el gasto de recursos pasando más tiempo. Sólo así podrás integrarte un poco y conocer a la gente y su cultura.

Puedes conocer otras culturas “en casa” relacionándote con las inmigrantes de tu entorno.

- Si viajas a otros países, trata de leer acerca del lugar que visitas e intenta conocer y respetar la cultura local, aprender algunas palabras del idioma, no hacer fotos sin permiso, vestir sin “ostentación”. No entres en el juego del regateo y evita “ayudar” demasiado, regalos, propinas...

## **Turismo responsable**

Es un movimiento que denuncia los impactos del turismo en el Sur y ofrece alternativas que buscan equilibrar beneficio económico, social, ambiental... Es una buena oportunidad para conocer Latinoamérica, África...

y sus gentes, culturas y paisajes de la mano de la población receptora. Propuestas en:

*turismoresponsable.net* –963806482, *turismoresponsable.org*, *turismojusto.org*

### **Turismo comunitario**

Lo ofrecen comunidades que buscan beneficiarse de esta actividad, repartiendo justamente los beneficios y sin que el turismo desplace a otras actividades e intereses sociales. Algunas propuestas en: *redturs.org* (Latinoamérica), *nacobta.com.na* (Namibia), *equitabletourism.org* (India).

### **Brigadas, turismo solidario o estancias solidarias**

Tienen un enfoque más comprometido (especialmente las brigadas), y un objetivo principal de los viajes es conocer la realidad y luchas y, en muchos casos, darlas a conocer en nuestro entorno al volver. Algunas propuestas interesantes:

Komite Internazionalistak. 9447907. *herriak.org*

Sodepaz y la Xarxa de Consum Solidari (444).

### **Cómo ir**

Camina y pedalea. Cuando llegues a un sitio, pásate por la oficina de turismo para informarte sobre posibles rutas a pie o en bici. Otra opción es buscar en libros (suele haber muchos en las bibliotecas) o en la red.

– Algunas webs: *andarines.com*, *senderista.com*, *amigosdelclismo.com*, *marchasmíticas.com*

Viajes largos “con poco petróleo”, senderos de gran recorrido (GR), Camino de Santiago...

### **Dónde alojarte, comer, comprar...**

- Usa establecimientos locales: establecimientos pequeños regentados por gente del lugar. Campings (ahorran construcción, energía, agua), pensiones, hoteles, bares y restaurantes, comercios...

- Intercambio de casas: ahorramos dinero y recursos (construcción de hoteles) y estrechamos la red de relaciones personales (a veces surgen amistades nuevas). Se puede hacer informalmente, mandándonos “huéspedes” entre amigas y conocidas o a través de agencias (unas cobran y otras no) que conectan a desconocidas para cambiar sus casas (yo voy a la tuya y tú a la mía). Por vacaciones o temporadas más largas, a la vez o no (quien te recibe te hace de anfitrión)... Esta práctica es habitual en el Norte de Europa y países anglosajones.

- Contactos: *hospitalityclub.org*, *couchsurfing.com*, *intercambio casas.com*, *intercambiodecasa.org*, *intervac-online.com*, *gabinohome.com*

- Más info y fuente sobre intercambio de casas: *Opciones* nº 11 pág. 26 (*opcions.org/pdf/op11cast.pdf*).

- El agroturismo incluye actividades relacionadas con el mundo rural y no sustituye sino que complementa a la actividad agroganadera.

- La Fundación de Ecoagroturismo agrupa a alojamientos vinculados a agricultura ecológica, cultura tradicional, energías renovables... *ecotur.es*

- Agroturismos y casas rurales de Euskadi: 902130031, *nekatur.net*

- Abelore, Asociación de Agroturismos de Navarra: *agroturismosnavarra.com*

- Evita grandes infraestructuras como campos de golf, parques temáticos, grandes hoteles...

- Más ofertas interesantes:

- Arrigorri (Ondarroa, Bizkaia). Hostal marítimo-albergue de la asociación Zenbat Gara de promoción del euskera y la cultura vasca. *arrigorri.net*, 946134045.

- Ruesta es un pueblo de Zaragoza recuperado del abandono por el sindicato CGT, en el hay camping, albergues 948398082, *ruستا.com*

- En la montaña palentina, el mismo sindicato gestiona otro albergue: *cgt.es/elmortero/sindicato/tremaya.html*

– Bio Aparthotel Venus Albir (Alfaz del Pi, Alicante) está bioconstruido, ofrece alimentos ecológicos... 9666864820, [venusalbir.com](http://venusalbir.com)

## Agencias

Evita “paquetes turísticos”. Vendidos por grandes empresas o por pequeñas agencias que compran a las grandes (Halcón, Marsans, Barceló...).

Puedes reservar directamente por internet o usar agencias independientes.

Ismalar (Málaga) es una agencia que trabaja en la línea del turismo responsable. 95221 7076. [ismalar.org](http://ismalar.org)

## Sellos

Ya hemos hablado (120) de sellos como Ecolabel, AENOR, EMAS... Otros específicos del turismo como Biosphere o Green Globe 21 no exigen parámetros realmente sostenibles y certifican auténticas aberraciones, por ejemplo, en consumo de agua y energía.

## Opciones diferentes:

– Campos de trabajo, voluntariado...

Hay bastantes webs que recojen ofertas para participar como voluntaria en diferentes proyectos. [boluntariotza.net](http://boluntariotza.net) y [hacesfalta.org](http://hacesfalta.org) son dos de ellas pero si introduces “voluntariado” en un buscador salen un montón.

– Echar una mano una o dos semanas a plantar árboles, restaurar un molino, limpiar montes, cocinar en un festival alternativo... son maneras baratas de moverte y conocer gente afín. Suelen crearse relaciones cercanas con más facilidad que en otros espacios. Lo habitual es trabajar 5 o 6 horas al día 5 o 6 días a la semana a cambio de estancia y manutención. En algunos casos hay que pagar una cuota de inscripción.

– En tu establecimiento hostelero, si organizas festivales etc. plantéate la posibilidad de trocar estancias por voluntariado. Ambas partes podéis salir beneficiadas.

– Voluntariado en agricultura ecológica. La Wwoof (Red Mundial de Oportunidades en Granjas Ecológicas) te pone en contacto con productoras que necesitan ayuda y ofrecen alojamiento y comida. Hay oportunidades en 63 países (en el Estado español más de 200). Hay que ser socia (25 € anuales). [wwoof.org](http://www.wwoof.org)

– Ecoaldeas (131).

– Encuentros, festivales, acampadas reivindicativas... Danzas sin Fronteras (Burgos). Festival para bailar y compartir. Conciertos, cuentacuentos, actividades para niñas, talleres (bailes de diferentes lugares del mundo, yoga, tai-chi, percusión, relajación...), albergue y zona de acampada... [danzasinfronteras.com](http://danzasinfronteras.com), 947127318. U otros similares en Portugal y Estado francés: Andanças ([pedexumbo.com](http://pedexumbo.com)) y Le Grand Bal de l'Europe ([gennetines.org](http://gennetines.org)).

– Encuentros con “contenido”: de movimientos sociales ([nodo50.org/tintodeverano](http://nodo50.org/tintodeverano)), de la Red Ibérica de Ecoaldeas (131), Ecotopía y el “bike Tour” ([eyfa.org](http://eyfa.org)), acampadas y marchas contra el Tren de Alta Velocidad (350) o contra el pantano de Itoitz ([sosoitoiz.info](http://sosoitoiz.info)).

– Los Barnetegis ofrecen estancias en un pueblo euskaldun para aprender o mejorar nuestro euskera. En vacaciones, fines de semana, Semana Santa, tienen un componente más lúdico y desenfadado. Con o sin clases y con excursiones, talleres... AEK (902362294, [aeknet.net](http://aeknet.net)), IKA (948222246, [ikastari.com](http://ikastari.com)).

– Casas de reposo (87) y centros de permacultura (123).

– Más ideas en [sindinero.org/-viajar-](http://sindinero.org/-viajar-), [slowtrav.org](http://slowtrav.org)

• Fuente principal y más info sobre turismo: *Opcions* nº22 ([opcions.org/cast/opcions/viajes.html](http://opcions.org/cast/opcions/viajes.html)).



# XIX

## Nuevas tecnologías

### 1.- ¡AL TELÉFONO!!!!!!

#### **Esclavas del móvil**

Hoy en día es común que la gente se extrañe o se enfade si no tienes móvil o si osas dejarlo en casa o apagarlo. Recuerda que tienes derecho a vivir desconectada, a dejar fluir la vida sin tener que estar pendiente del teléfono, a relacionarte más con la gente que tienes cerca, a dedicarte a lo que pase en el “aquí y ahora”, a dejarte tiempo para la “vida interior”... Y recuerda que quienes paseamos, vemos una peli o charlamos contigo tenemos derecho a disfrutarte sin que nos interrumpan llamadas, mensajes...

#### **Ideas para desconectar**

Puedes probar a aplicarlas, y luego valorar si mejoran tu calidad de vida:

– Desconectar o apagar el teléfono (en el fijo se hace tirando de la clavija o dejándolo descolgado). Por lo menos a la hora de dormir o de la siesta, cuando paseas con

gente, en las comidas... Si alguien tiene algo urgente que decirte, volverá a llamar, o te habrá dejado un mensaje en el contestador y podrás llamarle.

– Elegir teléfonos sin pantalla ni registro de llamadas.

Típicas escenas:

1–Me ha llamado fulanita, ¿qué quería? igual la llamo por-siaca... / –No, si es que marqué tu nº por error, quería llamar a mi madre y me confundí de nº.../

2–(buscando en una guía de teléfonos) ¿No sabrás de que provincia es el 956, es que tengo una llamada y no sé quién será?

3–Hola, tengo una llamda de tu número / –Sí mira, vendo seguros, gracias por llamar...

– Si te suena el teléfono mientras estás compartiendo algo con alguien, o concentrada en otra actividad, no lo cojas o contesta quedando para hablar en otro momento, no dejes a la otra persona colgada mientras hablas. ¿Lo cogearías si suena mientras follas?

– En cines, clases, trenes, buses, parques... según el caso, apaga, silencia o pon muuy bajito el móvil –y a ser posible con una música nada estridente–. Y si tienes que hablar ¡no pegues voces! No rompas preciosos silencios, no estropees siestas o lecturas ajenas...

– Si tienes buzón de voz, que no salte hasta que suenen al menos 5 tonos. Quienes te llamamos nos ahorraremos unos duros colgando antes si no queremos que salga.

### **Cabinas:**

Si no las hay nos vemos obligadas a tener móvil. Es un servicio público que debemos reivindicar y proteger del vandalismo (que es una de las razones porque las que tener cabinas no es rentable para las compañías). Antes era una obligación de las compañías telefónicas ofrecer cabinas como contraprestación a su derecho a hacer negocio. Las leyes europeas no contemplan esta obligación, con esto y la proliferación de los móviles, un servicio poco rentable como son las cabinas puede tender a desapare-

cer. Locutorios y bares son otras opciones de teléfonos públicos.

– Llevar una tarjeta telefónica en la cartera (a la venta en estancos, locutorios), ya sea de clave o de introducir en la cabina (más cómodas), facilita el uso de la cabina aunque no tengas monedas sueltas y ayuda a gastar sólo lo que consumes.

– Tarjetas inmateriales: solicítale a tu compañía de telefonía fija que te asigne un número para poder llamar desde cualquier cabina o teléfono pagando las llamadas en tu recibo mensual. Muchas ofrecen esta posibilidad.

– La cabina sólo devuelve como cambios monedas que tú has introducido. Procura echar el dinero fraccionado y, antes de colgar, ayúdale a devolverte los cambios. Por ejemplo si te tiene que devolver 0,95 y sólo has metido monedas de 1 €, introduce 5 céntimos más para que pueda devolverte 1 € de los que has metido.

– Si te falla, te traga dinero o no te devuelve el cambio correctamente, llama desde la cabina (sino apunta su número de referencia) al teléfono gratuito de la empresa (1004 en el caso de telefónica) y reclama que la reparen y/o te devuelvan al dinero. Te enviarán una tarjeta a casa con el importe (pídelo explícitamente).

## **Varios**

– Si no tienes una cabina cerca, puedes pedirle a alguien que te preste su móvil para llamar, aunque no le conozcas. Puedes ofrecerle dinero a cambio. Puede darte vergüenza pero es urgente humanizar las calles y romper con el individualismo imperante.

– El 11818 es un servicio más barato de guía telefónica que otros más publicitados. Desde cabinas es gratuito.

– Para desahacerte de un teléfono, cargador... si aún funciona dáselo a alguien o llévalo a una tienda de segunda mano. Si no, entrégalo como residuo especial en una tienda de teléfonos o en un punto limpio.

– ¿Para qué tantas compañías? El gasto y las obras se multiplican: publicidad, perforación de las calles para nuevos cableados, más antenas... Además es muy estresante tener que estudiar horas para elegir la oferta más ventajosa.

– Una opción sencilla puede ser optar por las compañías con vinculación a un territorio. Euskaltel, por ejemplo, tiene participación pública en su propiedad, utiliza el euskera y patrocina eventos sociales (como la Korrika) y equipos deportivos. R utiliza el gallego como lengua preferente.

### **Móviles**

Desenchufa el cargador una vez cargado el aparato, pues sigue consumiendo; contra robos: marca \*#06# sin llamar. Aparecerá en el visor el número de serie de tu móvil. Apúntalo y consérvalo en un lugar seguro. Si pierdes o te roban el teléfono, y pasados unos días no te lo han devuelto, avisa al operador de tu compañía y lo bloqueará con lo que no se podrá usar ni siquiera cambiando la tarjeta. Esta práctica hace inútil el robo de móviles.

### **Las radiaciones a debate**

Cualquier aparato eléctrico genera un campo electromagnético a su alrededor. La red eléctrica y los pequeños aparatos eléctricos generan campos de frecuencia baja; las pantallas de ordenador y las alarmas antirrobo media; y los móviles, teles, radios, microondas, antenas de radar y líneas de alta tensión, alta. Su intensidad disminuye con la distancia. A 30 centímetros de la pantalla de ordenador, la intensidad es muy baja.

Hay estudios que denuncian la relación de estos campos con enfermedades como leucemia y alzheimer, pero según la OMS, no hay estudios concluyentes que indiquen que la exposición a estos campos sea nociva.

Tras bastantes años de uso no se ha demostrado ninguna de las terribles consecuencias del uso del microondas. En listas “ecologistas” de conservantes cancerígenos

hemos podido ver “E-nosecuántos” que eran ácido cítrico y vitamina C! Y quizás se demuestre que comer alimentos transgénicos y usar el móvil tampoco provocan cáncer.

Tenemos argumentos de sobra para oponernos a que Don Dinero maneje nuestras vidas (“animándonos” a llevar un móvil con nosotras a todas horas) y “decore” nuestros pueblos y ciudades con antenas y líneas de alta tensión. Porque la vida que nos propone es estresante, fea, injusta e insostenible.

Por eso no hace falta agarrarse al primer argumento –a menudo poco riguroso– que diga que usar lo que no nos gusta provoca cáncer. Porque el miedo, el alarmismo, y el pensamiento individualista (yo-mi cuerpo-mi salud) no son buenos argumentos para cambiar conciencias y crear maneras alternativas de estar en el mundo.

De todas formas, no deberíamos abrir paso a nuevas tecnologías sin que se haya demostrado su inocuidad sólo porque quienes buscan hacer negocio presionen y metan prisa. El fomento del debate social y la investigación independiente deberían ser las prioridades de quienes gobiernan.

#### Lección de democracia

Las vecinas de Los Villares, (Granada) han decidido en referéndum que no se instale en su localidad una antena de telefonía móvil que les permita tener cobertura, por temor a posibles consecuencias negativas para la salud. ¡Qué tranquilos van a vivir!

#### Cuestiones prácticas

- Recuerda que con que una sola vecina se oponga, basta con que no sea legal poner una antena en un edificio. Es preferible que antenas y torretas de alta tensión se agrupen y se instalen lejos de las viviendas y se protejan los espacios naturales.

*[revista.consumer.es/web/es/20011101/actualidad/informe1/29051\\_2.php](http://revista.consumer.es/web/es/20011101/actualidad/informe1/29051_2.php)*

- Puedes tener en cuenta algunas precauciones concretas que recomiendan los colectivos que trabajan contra las radiaciones: no dormir con él encendido; no usarlo en el coche (ni espacios cerrados); y no llevarlo siempre encima ni cerca de cabeza, corazón o riñones (usar sistemas manos libres o auriculares, dejarlo encima de la mesa).
- Hay colectivos que reivindican la prohibición del uso del móvil en espacios públicos cerrados (autobuses, centros de salud, escuelas, bares). No sé si nos libraríamos de radiaciones cancerígenas, pero sí que ganaríamos paz.
- Información y enlaces sobre oposición a las radiaciones electromagnéticas: [gea-es.org/enlaces2.html#electromagnetismo](http://gea-es.org/enlaces2.html#electromagnetismo)
- Coordinadora estatal contra líneas de alta tensión e instalaciones de transformación: [terra.es/personal/kirke1](http://terra.es/personal/kirke1)

## 2.– EL ORDENATA

Su fabricación emplea muchos recursos (obtener las materias primas para fabricar un ordenador implica movilizar entre 16 y 19 toneladas de materiales) y sustancias químicas (más de mil para fabricar chips), emite tóxicos al medio y genera residuos tóxicos (PVC de los cables, metales pesados) que suelen acabar en vertederos.

El uso de varias de las sustancias utilizadas (PFCs, bromo, flúor, disolventes orgánicos, arsénico, benceno, tolueno, cromo...) conlleva riesgos para las trabajadoras y el medio, sobre todo, pero también para las usuarias (hay más bromo en la sangre de quienes trabajan en oficinas, y puede causar desarreglos hormonales).

### Cuídate

– Abusar de las pantallas fomenta –además de sedentarismo–, problemas de visión. Haz descansos frecuentes, mira a lo lejos, parpadea a menudo, haz ejercicios oculares.

– De vez en cuando estira las piernas. Trabaja en buena posición sin tensar ningún músculo: piernas y brazos en ángulo recto, espalda y cuello rectos, pantalla a la altura de los ojos.

– Ponte y pon a las niñas un límite de tiempo de uso del ordenador. Intenta parar antes de estar “quemada”.

– Se calcula que un 10% de las adolescentes en el Estado español está “enganchado” a la red. Si crees que a ti o a alguien cercano le pasa, en la web *adictosainternet.com* puedes realizar un curioso test que te puede dar alguna pista.

### **Si vas a comprar**

El mercado de la informática se concentra en pocas manos y fomenta la precariedad laboral. Unas 30 empresas (la mayoría estadounidenses, europeas y japonesas) venden la casi totalidad de los ordenadores. La mayoría de los trabajos en su fabricación son precarios y muchos se realizan en países del Sur.

– Si utilizas poco el ordenador, quizás usando servicios compartidos (bibliotecas, cibernets, amigos) ahorres dinero y trabajos (el ordenador es como el coche, que suele dar quebraderos de cabeza). Salvo necesidades especiales (trabajo, estudio...) un ordenador por casa puede ser suficiente.

– Salvo que necesites mucha potencia (tratar imágenes, videojuegos muy sofisticados...) un equipo de segunda mano puede bastar. Opta por equipos fácilmente desmontables y componentes actualizables, y con bajos niveles de consumo y ruidos.

– Evita las siguientes marcas: Fujitsu-Siemens, IBM, Intel, Toshiba y Packard-Bell-NEC trabajan para la industria militar. Y participan (no todas en todo) en energía nuclear, grandes pantanos, industria del PVC... Otras opciones: Clónicos. Hay tiendas que compran los componentes y montan ellas mismas los ordenadores “a la carta”; Beep-Data Logic (Reus, Tarragona) es una mediana empresa catalana con una planta de montaje en Reus. Vende en la península. Data Training-PC&Telecos y NetWay son filia-

les suyas; Inves es propiedad de El Corte Inglés, sólo vende en el Estado español, y tiene una planta de montaje en Tres Cantos (Madrid); Compaq-HP, Apple y AMD son multinacionales que tienen algunos aspectos interesantes en su política ambiental (las anteriormente indicadas como “a evitar” también). Compaq-HP tiene una planta de montaje en Barcelona.

– *Energy Star* es un programa creado en Estados Unidos para certificar los equipos que cumplen ciertos requisitos de ahorro energético. En Europa lo promueve la UE. Su web tiene una base de datos sobre el gasto energético de diferentes equipos. [eu-energystar.org](http://eu-energystar.org)

– Las pantallas planas emiten menos radiación y gastan la mitad de electricidad.

– Usa impresoras que utilicen cartuchos que puedan ser rellenados, ahorrarás dinero y envases.

– Los portátiles consumen menos energía (50-80% menos). A cambio, son menos reparables y sus baterías se vician con el tiempo. Consejos para alargar la vida de tu batería: [docs.google.com/View?docid=drr7jmd\\_29cx99wr](https://docs.google.com/View?docid=drr7jmd_29cx99wr)

– Ratón. Si no rueda bien, a menudo basta con abrirlo y quitarle el polvo.

– Actualízalo. Un ordenador puede durar muchos años cambiando algún componente o la memoria del disco.

– El sello TCO 2003 (si el año es más reciente criterios más estrictos), definido por la Confederación Sindical Sueca, certifica aparatos fácilmente reciclables, condiciones de salud en imagen de pantallas y ergonomía de teclados y límites diversos (de radiaciones electromagnéticas, consumo energético, ruido y uso de sustancias tóxicas).

### **Para deshacerte de él**

– Pásalo. Dale tu ordenador (o componentes) viejo a quien pueda utilizarlo o véndelo al mercado de segunda mano. O dónalos. [reciclanet.org](http://reciclanet.org) (Bilbao), [fundacionbip-bip.org](http://fundacionbip-bip.org) (Madrid), [renuevate.com/teso](http://renuevate.com/teso) (Valencia), [bancderecursos.org](http://bancderecursos.org) (Barcelona, Tarragona, LLeida y Madrid), [ntafrica.org](http://ntafrica.org) (Barcelo-

na) los ponen a punto y donan a colectivos desfavorecidos de aquí o del Sur. Tu entidad de cooperación más cercana, asociaciones... pueden darle salida a tu viejo aparato.

– No lo tires al contenedor. Lléalos a un punto limpio, tiendas, avisa al servicio de recogida de voluminosos... HP los recoge a domicilio por entre 15 y 36 € mandando un correo a [take\\_back@hp.com](mailto:take_back@hp.com)

### **Ahorra energía**

– Bajando de la red. Descarga cosas sólo cuando de todas formas vayas a estar usando el ordenador (hay pocas descargas urgentes). No bajes más cosas del tiempo que tengas para escucharlas o verlas. Para grabar cosas como pelis, que casi siempre ves sólo una vez, puedes usar cedés regrabables o “el eusebio” (memoria USB o “pendraif”) y luego borrarlas o guardarlas en el ordenador.

– No lo uses para todo. El equipo de música, o la tele con un DVD o vídeo consumen menos. Si alguien tiene algo urgente que comunicarte, puede llamarte por teléfono.

– Apágalo cuando no lo uses. Si lo dejas para poco rato (una llamada telefónica, por ejemplo), puedes dejarlo suspendido o apagar la pantalla. No tengas encendidos –y si puede ser tampoco enchufados– impresora, altavoces, modem, etc. cuando no los uses. Configúralo para que se ponga a hibernar al poco de no estar siendo utilizado (con “apm” –linux– o en “panel de control-rendimiento-opciones-energía” –windows– tienes diversas opciones).

– Presionar funciona. Las campañas de Greenpeace han conseguido, por ejemplo, que Apple se haya comprometido a hacer notables avances en su política ambiental, aunque de momento está incumpliendo sus compromisos. Más info: [greenmyapple.org/es](http://greenmyapple.org/es)

### **El portátil de 100 dólares**

Es un proyecto educativo que busca producir ordenadores baratos y eficientes para democratizar el acceso a internet y a las nuevas tecnologías. El ordenador se basa en una plataforma linux, y puede funcionar incluso sin red eléctrica

ca (a manivela) y conectarse a internet mediante señal wi-fi. Con respecto a los portátiles convencionales, pesa la mitad, dura el doble, consume la décima parte y para su fabricación se emplean muchas menos sustancias tóxicas (tiene la primera pantalla sin mercurio). En todos los países en los que se comercialice debe haber planes para su reciclaje. Más info en: [es.wikipedia.org/wiki/Computadora\\_port%C3%A1til\\_de\\_100\\_d%C3%B3lares](http://es.wikipedia.org/wiki/Computadora_port%C3%A1til_de_100_d%C3%B3lares)

- Fuente principal y más info sobre ordenadores: *Opciones* nº6 ([opcions.org/pdf/op62cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op62cast.pdf)).

## **Programas de ordenador (software)**

### **El software propietario**

Mantiene en secreto el código fuente y no permite la copia ni modificación.

Windows es carísimo. Microsoft ha utilizado diversos métodos para obstruir el desarrollo del software libre, declarados ilegales por los tribunales (46).

### **Software libre**

Se basa en la filosofía copyleft (copia permitida) (393). Son programas que ponen a disposición de la comunidad su código fuente para ser mejorados, modificados o simplemente analizados. Puedes adaptar los programas a tus necesidades, y aprovechar los esfuerzos que otra usuaria ha hecho ya para dedicar tu creatividad a nuevas mejoras a compartir con la comunidad. Los programas se pueden descargar gratuitamente de la red. También se venden, pero deben incluir el código fuente y una licencia copyleft. Hay alternativas de calidad para casi todos los programas propietarios y, a menudo los archivos ocupan menos memoria. Más en: [gnu.org/philosophy/free-sw.es.html](http://gnu.org/philosophy/free-sw.es.html), [biblioweb.sin dominio.net/telematica/softlibre/](http://biblioweb.sin dominio.net/telematica/softlibre/)

- GNU/Linux. Es un sistema operativo libre. El sistema operativo es el conjunto de programas que permiten utilizar un ordenador. Fue publicado en internet a principios de los noventa. Es uno de los mejores sistemas ope-

rativos existentes (se infecta mucho menos con virus) y sigue evolucionando constantemente.

– Ubuntu es una de las mejores “distribuciones” de Linux para usuarios sin experiencia. Es fácil de instalar y trae consigo el Open Office y la mayoría de los programas de uso común. Algunas marcas empiezan a vender ordenadores con Ubuntu ya instalado como alternativa a Windows. Descárgatelo en *ubuntu.com*

– Hay otras distribuciones de calidad como Debian y OpenSuse (también de manejo “asequible”).

– En la programación del núcleo del Linux han contribuido más de 400 personas, en la del paquete ofimático Open Office unas 10.000. El conocer el código fuente y el trabajo de numerosos voluntarios permite que muchos programas libres estén disponibles en euskera, catalá y galego.

- El software libre tiene unas 20 millones de usuarias en el mundo, entre ellas Intel (principal multinacional de diseño de microprocesadores). El 70% de los servidores web del mundo funcionan con el programa libre Apache. El eMule también es libre.

- Numerosas administraciones públicas han apostado por el software libre. Estados como Venezuela, territorios como Extremadura y municipios como Barcelona –que gracias al software libre tiene programas en catalá–, Porto Alegre, Munich y Viena. Otras no se atreven a desafiar Don Dinero.

- Pásate al Linux (*obtengalinux.org*, *whylinuxisbetter.net/index\_es.php*), puedes tener instalados Linux y Windows a la vez. También hay programas “libres” que puedes utilizar con sistema operativo Windows como el Open Office (imitación del Office de Windows con todos sus programas: Word, Excel... en *es.openoffice.org*), el navegador Mozilla Firefox (*mozilla.com*)... y muchos más. En *alts.homelinux.net* encontrarás una lista de equivalencias entre programas propietarios y sus alternativas libres.

– Descargas en *sourceforge.net* y *cdlibre.org*

– En euskera en [euskara.euskadi.net/r59-738/eu/contenidos/informacion/euskarazko\\_softwarea/eu\\_9567/zerrenda.html](http://euskara.euskadi.net/r59-738/eu/contenidos/informacion/euskarazko_softwarea/eu_9567/zerrenda.html), en catalá en [softcatala.org](http://softcatala.org) y en galego en [mancomun.org](http://mancomun.org)

• Información práctica más amplia y muy clara en *Opcions* n°22, pág. 26 ([opcions.org/cast/opcions/viajes.html](http://opcions.org/cast/opcions/viajes.html)).

– Asoc. de usuarios españoles de linux. [hispalinux.es](http://hispalinux.es)

– Software libre: bitácoras, grupos de usuarias... [euskalgenu.org](http://euskalgenu.org); [ehu.es/ether](http://ehu.es/ether) (Universidad de País Vasco); [gruslin.org](http://gruslin.org) (Navarra); [gugs.sindominio.net](http://gugs.sindominio.net); [barrapunto.com](http://barrapunto.com); más en [directory.google.com/Top/World/Espa%C3%B1ol/Computadoras/ Software/Sistemas\\_operativos/Linux/Grupos\\_de\\_usuarios/Espa%C3%B1a/](http://directory.google.com/Top/World/Espa%C3%B1ol/Computadoras/Software/Sistemas_operativos/Linux/Grupos_de_usuarios/Espa%C3%B1a/)

Reciclanet (Bilbao) es una asociación que promueve el uso de las tecnologías de la información entre personas y organizaciones que trabajan por la educación, el medio ambiente, la paz... Recogen material informático en desuso que envían a diferentes países en vías de desarrollo, imparten clases (reciclaje de ordenadores, informática, software libre), y promueven el software libre. 944476539, [reciclanet.org](http://reciclanet.org)

Dosalcubo (Pamplona). Diseño gráfico y aplicaciones web. Miembro de REAS (102). [dosalcubo.net](http://dosalcubo.net), 948136179.

## La red

– Ventajas: nos ofrece cómodo acceso a una mucha información, podemos acceder casi con tanta facilidad a la página de la red de ecoaldeas como a la de la Coca-Cola, y publicar con relativa facilidad. Supone una democratización (para esa pequeña minoría de la humanidad que tenemos ordenador y conexión) del acceso y la difusión de información, y es una buena herramienta para los movimientos sociales para conectarnos, difundir convocatorias, darnos a conocer...

– E inconvenientes: en general, está sirviendo para alejar a muchas personas de las relaciones humanas en carne y hueso. Cada vez pasamos más horas viviendo una realidad mediatizada por la pantalla. Y el ordenador es menos saludable y mucho más consumista que la plaza o el parque. Además, con tanta información es fácil disper-

sarse y “enredarse” horas y horas. Cuesta parar, elegir sólo lo que realmente nos interesa, saber qué información es fiable y de calidad...

#### **Uso consciente:**

– Envía sólo cosas interesantes a quien sepas que verdaderamente le pueden interesar. Nuestras mentes merecen un poco de paz ante tanta saturación informativa, y todo lo que existe en la red necesita un consumo material (tiene que estar alojado en ordenadores en algún sitio).

– Envíos ecológicos. Evita enviar archivos pesados y manda los textos con el menor formato posible. Para facilitar que accedamos sólo a la información que nos interesa, refleja con claridad el “asunto” del correo, incluye la información importante en el texto (que no haya que abrir archivos adjuntos), y explica qué hay en los archivos adjuntos para que no perdamos tiempo abriendo los que no nos interesan. Si está en la red, pon un enlace, no lo mandes adjunto.

– Limita el correo electrónico y la mensajería instantánea (“mesenlller” etc.), pon un máximo de horas de uso o frecuencia para revisarlo (tres veces por semana, una...). Pide que no te envíen o clasifica como correo no deseado la publicidad o convocatorias que no te aporten nada, no abras los mensajes que crees que no te interesarán...

– Compras. Las asociaciones de consumidoras aconsejan pagar las compras por internet contra reembolso, y usar la tarjeta de crédito sólo en páginas seguras (las que empiezan por “https” –la “s” indica “seguro”–).

#### **Posibilidades interesantes**

– Sin cables y (a veces) gratis: la tecnología wi-fi lleva del cable al aire el acceso a internet. Con ella, mediante un sencillo mecanismo en el ordenador, se puede acceder a la red. Hay parques, centros comerciales, cafeterías... que ofrecen acceso gratuito a internet a sus visitantes. Hay ciudades que están 100% cubiertas por redes wi-fi. En algunas de ellas, como en Málaga, desde cualquier sitio se

podrá pronto acceder a internet, pero pagando. En otras como San Francisco (Estados Unidos), Singapur, Toronto, Filadelfia el acceso es gratis en todo el territorio. En otras como Londres (“sólo” 11 kilómetros), París (400 puntos de acceso) sólo en algunas partes. Esta tecnología puede servir para ahorrar recursos (cableado), y para reivindicar el acceso universal gratuito a internet que democratice el acceso a la información y la comunicación. Quienes se oponen a las radiaciones electromagnéticas incluyen el wi-fi entre las tecnologías a evitar (424).

El capital presiona: la Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones expedienta y pone trabas a ayuntamientos españoles como los de Atarfe (Granada), Ponteareas (Pontevedra) y Barcelona que ofrecen wi-fi gratis a sus ciudadanas porque, según ésta, perjudican a la libre competencia (¡pobrecillas compañías!).

– Las bitácoras (o blogs): son páginas gratuitas en las que personas o grupos informales (familias, grupos de amigos) se expresan sobre lo que les apetece. Hay más de 60 millones en el mundo (más de un millón en el Estado español).

– *nodo50.org* es una red de información alternativa que aloja las webs de sindicatos, ONG's, medios de comunicación... y ofrece correo electrónico, asistencia técnica a usuarias, formación... 915238147. Más servidores alternativos: *pangea.org*, *sindominio.net*, *eurosur.org*, *moviments.net*

– Información en la red: *rebellion.org*, *indymedia.org*

– La fundación Wikimedia (*wikimediafoundation.org/wiki/Portada*) promueve el conocimiento colectivo y plurilingüe a través de herramientas como Wikipedia (enciclopedia libre *es.wikipedia.org*, también en euskera, catalá y galego), wikidiccionarios, wikilibros...

– Plurilingüismo en la red: el catalá ya tiene dominio propio (*domini.cat*), el galego (*puntogal.org*) y el euskera están luchando por él.

## XX

# Dinero ético

### **1.- SIN DINERO: TRUEQUE, BANCOS DEL TIEMPO Y TIENDAS GRATIS**

Las redes de intercambio son agrupaciones de personas que intercambian bienes y servicios para satisfacer necesidades o deseos al margen del mercado. LETS (*local exchange and trading system*) es la palabra inglesa.

Se crea una lista central con el nombre de cada miembro y los bienes o servicios que ofrece. Una bici que no usa, traducciones, cocinar, una grabadora de CD, hacer postres para fiestas, dentistas, pintar paredes, mudanzas, masajes, enseñar un idioma, a manejar el ordenador, verduras de mi huerta, arreglar un grifo o poner un enchufe, pañales de tela, arreglar bicicletas...

Son multilaterales: el cambio no tiene que ser de mí a ti y de ti a mí. Cuando te doy algo, se contabiliza y tengo derecho a “cobrar” algo por ese mismo valor de cualquier miembro de la red. A lo trocado se le pone un precio (a veces con pautas decididas colectivamente) y se contabiliza. En tiempo (bancos de tiempo) o en una moneda propia de la red (“iris” en “La Troca” de Vilafranca del Penedès o “kas” en “El Trueke” deVallekas).

No proliferan ni los capitalistas ni los gorriones. Con este sistema económico, la acumulación pierde sentido. Hay un límite de endeudamiento para evitar el parasitismo.

Ahorramos dinero, ganamos cercanía y confianza entre las personas, nos damos cuenta de todas las cosas que tenemos y podemos aportar a los demás y nos sentimos útiles, aprendemos a valorar tareas más allá de la visión social convencional (que valora mucho el trabajo de una abogada y poco el de quien limpia una casa), y reducimos nuestra dependencia del dinero. Suelen organizar fiestas, mercadillos de trueque, encuentros, cenas...

Nuestra participación es necesaria para actualizar las listas, llevar la contabilidad, organizar el espacio (tiendas gratis)...

### **Diferentes modelos**

– En los bancos del tiempo se contabilizan los servicios por horas invertidas (sea una consulta médica o pasear a un perro). Los hay de iniciativa asociativa y municipal.

– En las redes de intercambio de conocimientos se intercambian enseñanzas (cocina, idiomas...).

– En las redes de trueque se intercambian objetos o servicios.

– Las tiendas gratis son espacios donde se puede ir a dejar y coger objetos sin pagar. Suele haber cosas muy majas (desde mochilas o ropa a ordenadores, menaje...).

### **Casos ejemplares**

En Australia hay redes que incluyen restaurantes, pequeños comercios... Un restaurante da comidas y obtiene verduras cercanas, ayuda en cocina, reparaciones, muebles...

En Europa. Hay unos 600 grupos en Inglaterra, 400 en Italia, sólo en Berlín 1.500 participantes... En Alemania hay una tarjeta bancaria compatible con la moneda complementaria local (Chiemgauer).

En Ithaca, ciudad de Estados Unidos, existe un sistema económico local con banca local alternativa y moneda propia, con la que miles de personas pagan en centenares de comercios.

En Japón la red está conectada con el sistema de ayuda social del Estado.

En Argentina hay 500 grupos de trueque en red, con más de 500.000 de participantes (la mayoría desempleadas, pensionistas...) que hacen negocios equivalentes a más de 3 millones de euros al año.

En el Estado español hay unos 200 bancos del tiempo, en los que participan 1.200 personas.

### **Cómo vivir (bien) 10 años sin un solo euro**

Lo ha hecho Heidemarie Schwermer y lo cuenta en su libro *Mi vida sin dinero* (Gedisa). Cuando cumplió 50 años (hace más de 10) decidió que todas sus pertenencias cabrían en su bolso de mano, dejó un “buen” trabajoy su piso, renunció a la Seguridad Social, regaló su coche y libros y canceló sus cuentas. Hoy se considera libre y feliz. La fundadora de la primera red de trueque en Alemania agita conciencias con su experiencia, un manual para vivir bien sin tocar ni un euro. Más en: [autosuficiencia.ar/shop/detallenot.asp?notid=42](http://autosuficiencia.ar/shop/detallenot.asp?notid=42)

### **Más información**

- Trueque

- Club de trueque de Zarautz: 943832223, [eirelink.com/trueque](http://eirelink.com/trueque)

- Info sobre redes de trueque y contactos en Madrid, Catalunya, Baleares y La Palma:

- Opcions nº 21 pp. 16-17 ([opcions.org/cast/opcions/21.html](http://opcions.org/cast/opcions/21.html)).

- [habitat.aq.upm.es/boletin/n4/apsub.html](http://habitat.aq.upm.es/boletin/n4/apsub.html), [diagonalperiodico.net/article742.html](http://diagonalperiodico.net/article742.html), [ecologistasenaccion.org/spip.php?rubrique17](http://ecologistasenaccion.org/spip.php?rubrique17), [per.so.wanadoo.es/corasociacion](http://per.so.wanadoo.es/corasociacion), [groups.msn.com/trocodromo](http://groups.msn.com/trocodromo), [educarueca.org/article.php3?id\\_article=106](http://educarueca.org/article.php3?id_article=106) [geocities.com/infoservicio/perma/trueque/w20.htm](http://geocities.com/infoservicio/perma/trueque/w20.htm)

- Trueque a través de la red: más info, cómo montar una red virtual y enlaces en *Opcions* nº23, pág 26 ([opcions.org/cast/opcions/pescado.html](http://opcions.org/cast/opcions/pescado.html)). Web [reutil.net](http://reutil.net). Más enlaces en [es.wikipedia.org/wiki/Trueque](http://es.wikipedia.org/wiki/Trueque) e [intercambia.net](http://intercambia.net)

- Red global de Trueque: [trueque.org.ar](http://trueque.org.ar)

– Experiencias potentes en diferentes países: [geociti.es.com/reddepermacultura/conferencia/index.htm](http://geociti.es.com/reddepermacultura/conferencia/index.htm)

– Mercadillo anual de trueque (Pamplona): en noviembre. 948222988, [nodo50.org/ecologistas/spip.php?article9578](http://nodo50.org/ecologistas/spip.php?article9578)

- Intercambio de conocimientos: Xarxa d'Intercanvi de Gràcia (Barcelona) [moviments.net/cgi-bin/mailman/listinfo/xaingra](http://moviments.net/cgi-bin/mailman/listinfo/xaingra)

- Bancos del tiempo. Info en [red-bdt.org](http://red-bdt.org). Para contactos, llama a tu Ayuntamiento o a algún banco del tiempo cercano y te informarán de los que hay cerca de ti.

– En Euskadi: Ermua ([auzopolis.net](http://auzopolis.net), 695777986), Arrigorriaga (944162388), Bilbao ([andreberri.com](http://andreberri.com), 944162388) Vitoria ([bancodeltiempo.tk](http://bancodeltiempo.tk), 945122814), Leintz Bailara ([trukaro.org](http://trukaro.org)), Pamplona (948260044).

– Varios en el Estado español: [red-bdt.org/?q=Listado\\_banco\\_del\\_tiempo](http://red-bdt.org/?q=Listado_banco_del_tiempo)

- Banco del tiempo escolar en: [bdtemarmenor.org](http://bdtemarmenor.org)

- Banco del tiempo virtual: [kroonos.com](http://kroonos.com)

- Tiendas gratis: suele haberlas en okupas, gaztetxes... Más info en: [es.wikipedia.org/wiki/Tienda\\_gratis](http://es.wikipedia.org/wiki/Tienda_gratis)

- Monedas complementarias: [monedascomplementarias.pbwiki.com](http://monedascomplementarias.pbwiki.com)

- Más ideas: [sindinero.org](http://sindinero.org)

## 2.– BANCA E INVERSIÓN ÉTICA

«Pon tu dinero donde están tus ideas”.

Banca ética de Padua

### Banca convencional

- Acumula muchísimo poder.

Mediante sus préstamos, hace posible (o no) que se lleven a cabo proyectos de todo tipo.

- Y no hace gala de mucha ética.

– No tiene un funcionamiento transparente ni democrático, y el rendimiento económico es el único criterio al que se ciñe cuando decide participar en una empresa o conceder un préstamo. Quien tiene más solvencia es quien lo tiene más fácil para recibir un préstamo, quien más lo necesita se queda fuera. Los bancos pertenecen a sus accionistas entre los que reparten beneficios.

– Fomenta la existencia de paraísos fiscales y la “irreal” y especulativa economía financiera (acciones de bolsa, seguros, divisas, inmuebles... suponen 9 de cada 10 € que se gastan).

– Promueve el sobreconsumo y el endeudamiento (“regalos”, créditos y tarjetas de crédito, publicidad...).

– Invierte en actividades social y ecológicamente perjudiciales –armamentísticas, petrolíferas, constructoras...–.

– Participa del accionariado de las principales empresas y multinacionales –incluidas armamentísticas, petroleras, constructoras– y medios de comunicación, financia partidos políticos...

– La gran banca es generadora y beneficiaria de la deuda externa de los países del Sur.

### **Cajas de ahorros**

• El fin de maximizar beneficios también rige la actividad diaria de las cajas de ahorro, aunque los beneficios no van a parar a manos privadas sino a fortalecer la entidad y a obra social. Se rigen por una asamblea general en la que participan fundadores, administraciones locales y autonómicas, trabajadoras y clientes (según los estatutos de cada entidad).

Las cajas deben destinar a obra social, por ley, un 20% de sus beneficios –algunas invierten más–. Promueven actividades sociales, culturales y deportivas (teatro, casas de jubiladas, locales para asociaciones...).

## **Banca cooperativa**

En este apartado entrarían las cajas rurales o cooperativas de crédito agrícolas, cajas profesionales, cajas populares. Creadas por colectivos de trabajadoras, el objetivo de la rentabilidad económica se combina con ofrecer buenos servicios a las socias, aunque eso reduzca los beneficios. Destinan parte de los beneficios a educación y promoción de la economía cooperativa. El órgano de gobierno es la asamblea de socias.

Las cajas pequeñas y cooperativas, aunque a veces sea más por razones de escala que de principios, apoyan a la economía local y a las pymes, invierten menos en la “economía casino” y acumulan una cuota de poder muy inferior al de la gran banca.

Caixa popular de Paterna –Valencia– ([caixapopular.es](http://caixapopular.es), 961318282), o la Colonya Caixa de Pollença –Mallorca– ([colonya.es](http://colonya.es), 971713573) son ejemplos interesantes dentro de la banca “convencional”.

## **Productos “éticos”**

La banca convencional ofrece algunos productos con algún aspecto ético:

– Fondos solidarios: buscan el máximo beneficio económico, pero destinan parte de los beneficios a ONG’s y causas sociales.

– Microcréditos: préstamos de pequeño importe (para un ordenador, una furgoneta...) a proyectos que no pueden presentar avales.

– Fondos éticos: invierten en empresas que cumplen unos determinados criterios sociales y ecológicos, tan “suaves” que empresas como Telefónica, la petrolera BP, Endesa, Inditex... son en las que más dinero invierten esos fondos “éticos”, con lo cual no hay mucha diferencia entre un fondo ético y uno normal. Cada año la entidad dedica una cantidad igual al dinero puesto en dichas cuentas a préstamos en condiciones ventajosas a proyectos de economía social.

### **Claves prácticas:**

– Evitar fondos de inversión y de pensiones es un paso básico para dar la espalda a la “economía casino”.

– Endeudarnos lo menos posible, quizás consumiendo menos, nos restará dependencia de la banca.

– Buscando financiación: algunas alternativas pueden ser la banca ética, los microcréditos, las sociedades de garantía recíproca (para cooperativas y pymes: *cesgar.es*, 91445 1400) y los programas públicos de financiación (900190092, *ipyme.es*, *ico.es*). Más posibilidades en *Opcions* nº14 pág 25.

– Asesoramiento y reclamaciones ADICAE (asociación de usuarios de bancos, cajas, seguros y productos financieros): *adicae.net*, 976390060.

### **Vigilando a la banca**

Banktrack es una red que controla a la banca y le presiona para que asuma compromisos éticos. *banktrack.org*

ATTAC es un movimiento internacional por el control democrático de los mercados financieros. *attac.org.es*

Campaña BBVA sin armas. 933176177, *bbvasinarmas.org*

### **Banca ética y finanzas alternativas**

“Bertolt Brecht decía que robar un banco es delito, pero más delito es fundarlo”

*Eduardo Galeano*

Por suerte, esto no es siempre cierto. Veamos...

Port Mail es una empresa de inserción laboral que quiere empezar a distribuir productos ecológicos y de Comercio Justo en la Comunidad Valenciana. Necesita un préstamo de 170.000 € (el 70% de la inversión) para un vehículo, equipos informáticos... La banca convencional considera “de alto riesgo” a las empresas de inserción y le pediría un aval de 850.000 €. Un banco ético (Triodos Bank) le ha dado un préstamo y ha creado un depósito a plazo para que quien quiera avale parte del préstamo con sus ahorros».

(*Opcions* nº 14, 2005 pág. 2)

## **Banca ética**

Busca combinar rentabilidad económica con beneficios sociales y ecológicos, incluyendo estos valores tanto en su política de inversión como en todos los aspectos de su gestión. La transparencia y la ética son dos pilares fundamentales.

Apoya a proyectos socialmente valiosos y a personas de sectores socialmente desfavorecidos, que difícilmente obtendrían crédito de un banco tradicional.

Los avales son una “garantía moral” basada en la cercanía, la confianza y el “aval técnico” de viabilidad del proyecto financiado.

No participa en mercados especulativos: bolsa, divisas...

– Fiare: está vinculado a organizaciones sociales locales que participan en decidir qué proyectos reciben financiación. Intenta que la gente se asocie y haga suyo el proyecto. Ha arrancado como agente de Banca Popolare Ética de Italia, y está captando capital para constituirse como Cooperativa de Crédito. Oficinas en Bilbao (94415 3496), Pamplona, Donostia, Vitoria y Madrid (quizás más cuando leas esto). *projectofiare.com*

En *finanzaseticas.org/setem/finanzas-eticas/FIARE* hay un artículo claro e interesante sobre Fiare.

– Triodos Bank: sociedad anónima holandesa de banca ética con sucursales en Holanda, Bélgica, Reino Unido y el Estado español (Madrid y Barcelona). 902360940, *triodos.es*

## **Finanzas alternativas**

Son iniciativas locales desarrolladas por organizaciones sociales que ofrecen la posibilidad de prestar dinero a proyectos de economía social (a proyectos concretos o un fondo común según los casos). Los intereses suelen ser iguales a la subida del IPC.

Hay unas 15 iniciativas en 10 comunidades del Estado diferentes. Desde *economiasolidaria.org* puedes acceder a ellas.

### Otras inversión éticas:

Hay proyectos de alto valor ecológico que te ofrecen buena rentabilidad apoyando cultivos madereros sostenibles, producción de energías renovables...

– En árboles (454).

– En energías renovables hay diferentes posibilidades. Si inviertes en parques solares, mejor si ocupan tejados de naves industriales, fuertes pendientes incultivables... nunca en suelo que pueda usarse para cultivos o plantar árboles. Decántate por empresas pequeñas y comprometidas (en este sector hay de todo). Una posibilidad interesante en [ecoterra.org/articulos65es.html](http://ecoterra.org/articulos65es.html). Más info en [desolasol.org](http://desolasol.org) y [aiguasol.coop](http://aiguasol.coop)

- Fuente principal y más info sobre banca e inversión ética: *Opciones* nº 14 en [opcions.org/pdf/op14cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op14cast.pdf)

- Más info: [finanzaseticas.org](http://finanzaseticas.org), [fets.org](http://fets.org)

### 3.– LA OBJECCIÓN FISCAL

Es una forma de protesta contra el gasto militar a través de la declaración de la renta. En el Estado español, el gasto militar son 58 millones de euros diarios (32 veces más que para cultura, 18 veces más que para vivienda...)

- Cuánto objetar y a qué destinarlo: se propone objetar o el 12,16% de la cuota resultante de la autoliquidación (proporción de los Presupuestos Generales del Estado destinada a gasto militar) o un fijo de 84 € (en protesta por los 84 países altamente empobrecidos por la deuda externa). Ingresas la cantidad objetada a un colectivo social que tú elijas (ONG, grupo ecologista...) y pides dos recibos.

- Cómo hacerlo: en “retenciones y demás pagos a cuenta”, escribes por encima de una de las casillas no utilizadas “por objeción fiscal a los gastos militares” y el importe elegido. Adjuntas en tu declaración el justificante bancario de ingreso y una carta en la que explicas los motivos de tu objeción.

- Consecuencias: hasta ahora, en el 90% de los casos, Hacienda no ha reclamado nada. De reclamar habría que devolver el dinero o reclamar a un tribunal (ya ha habido una sentencia a favor de un objeto).

- Más información: los grupos que organizan las campañas te aclararán cualquier duda. Tienen modelos de carta, y –si quieres– te pueden dar ideas de proyectos a los que destinar el dinero.

*nodo50.org/objecionfiscal*, 944153772, 609469599.

*ecologistasenaccion.org*, 915312389.

#### **4.– ABRIENDO ESPACIOS PARA UN COMERCIO JUSTO**

“La injusticia en cualquier parte es una amenaza para la justicia en todas partes”

*Martin Luther King*

El Comercio Justo es un movimiento internacional que que comercializa en el Norte productos del Sur, eliminando al máximo las intermediarias y promoviendo relaciones equitativas de intercambio. Comenzó en Holanda en 1969, y en 1986 en el Estado español.

Actualmente en el Norte hay más de 3.000 tiendas (80 en el Estado). En Europa hay 45.000 puntos de venta (hay países en que el 90% de tiendas de alimentos venden algún producto de CJ). En el Sur hay más de 800 grupos productores que benefician directamente a 5 millones de personas.

Las productoras obtienen por sus productos el triple del precio que cobran en los mercados convencionales. De lo que pagamos por un kilo. de café “normal”, a quien lo produce sólo le llega un 7%, el restante 93% se lo llevan intermediarias y multinacionales.

#### **Condiciones del Comercio Justo:**

– Salarios y condiciones de trabajo dignas y ausencia de explotación infantil.

– Relación comercial a largo plazo, a menudo con pre-financiación (alrededor del 50%), para poder planificar sin el temor a los devaneos del mercado.

– Las productoras son cooperativas y asociaciones que agrupan a pequeñas explotaciones, y destinan una parte de sus beneficios a la mejora de sus comunidades (programas de salud, educación, capacitación en agricultura ecológica, créditos...).

– Igualdad entre mujeres y hombres y funcionamiento democrático y participativo de las empresas.

– Respeto al medio ambiente.

– Productos de calidad.

– Se promueve la elaboración en origen (que se exporten camisetas y no algodón, por ejemplo) para que quede en el Sur el máximo de valor añadido (aunque hoy en día éste es uno de los “puntos flacos”).

– Además, las organizaciones de Comercio Justo luchan por cambios estructurales: en las reglas del comercio internacional convencional, en las condiciones de producción en los países del Sur...

El escándalo mediático que supuso la denuncia, antes de la Eurocopa 2006 de fútbol, de que en Pakistán se utilizaba trabajo infantil (niñas de 5 a 14 años trabajando doce horas al día por menos de 1 €) para coser balones de fútbol hizo que la FIFA (Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol) elaborase un código de conducta estipulando qué balones pueden usarse en las competiciones oficiales. Esto provocó cambios en el método de producción de los balones.

### **Límites del Comercio Justo**

El CJ supuso un avance frente a modelos anteriores de “solidaridad” (“comercio, no ayuda”). Pero con el tiempo, parte del movimiento de Comercio Justo se está dando cuenta de que un paquete de café no tiene nada de justo si va en un carrito lleno que sale del Carrefour por mucho sello que lleve. Un mundo justo requiere que

en el Norte nos cuestionemos nuestro consumo global radicalmente y dejemos de servirnos del Sur. Un mundo ecológico y democrático requiere economías austeras y basadas en lo local.

De muchos de los productos de CJ hay producción local (miel, azúcar, arroz, vino...). En otros casos (quinoa, frijoles, anacardos, licores, infusiones y especias, artesanía) hay alternativas locales válidas (aquí hay variedades de sobra de cereales, legumbres, frutos secos, licores, hierbas y especias, artesanía).

Lo más recomendable es consumir productos del Sur con moderación, y de CJ. Y es que hay delicias como cacao, café o té para los que, tanto por su inigualable sabor como por sus propiedades (cafeína, teína...), no tenemos igual en el Norte, aunque podamos sustituirlos por sabores parecidos (244). Y un capricho de vez en cuando no viene mal. Así que la consigna puede ir en la misma línea de la dicha para los alimentos de origen animal: pocos pero buenos (de CJ).

### **Sello y propuestas alternativas**

- Cada vez más organizaciones de Comercio Justo tienen una visión más global y vinculada a movimientos como el consumo consciente, la soberanía alimentaria, la lucha contra supermercados y grandes superficies...

Estas organizaciones entienden el CJ como un complemento del consumo de productos locales, la producción ecológica, la segunda mano...

Y se oponen a que grandes superficies como Carrefour y multinacionales como McDonald's o Nestlé puedan vender productos sellados como "de Comercio Justo".

- Y es que este sello (FLO) sólo se fija en las condiciones de producción en el Sur, pero no en lo que pasa en el Norte (quién procesa, distribuye, vende...). Su web es [sellocomerciojusto.org](http://sellocomerciojusto.org)



Manifiesto contra el sello FLO en [espaciocomerciojusto.org](http://espaciocomerciojusto.org)

- Quizás sea positivo que haya ONG's que, como Intermón u otras, trabajen a "altos niveles" introduciendo una sombra del CJ hasta en las empresas más injustas. Si las clientes de Carrefour o McDonald's pueden consumir café pagado a sus productoras a un precio razonable, algo es algo. Pero, desde luego, lo que es imprescindible es que, además y sobre todo, haya un movimiento de CJ que apueste por una economía solidaria y ecológica también en el Norte. No caigamos en "ir a barrer la casa del vecino teniendo la propia hecha un asco".

"Vive sencillamente para que otras puedan, sencillamente, vivir".

*Ghandi*

### **Claves prácticas**

Elige las tiendas y organizaciones de Comercio Justo que tengan una visión más transformadora.

El CJ puede ser una buena opción si consumes cacao, café, té, algunas especias, balones, productos de algodón... y otras de las que no sule haber producción y/o elaboración local.

Consume "concentrados", por ejemplo, cacao puro en polvo en vez de cacao soluble, galletas, cremas de chocolate... Ya nos encargaremos aquí de ponerle azúcar, harina, aceite... de producción local. Te puedes atrever a hacerlas en casa (galletas, chocolate a la taza). El tener que currárnoslo nos ayuda a consumir menos y valorarlo como algo especial.

Una receta:

“Nocilla” casera. En proporciones al gusto: cacao –o algarroba– (si es soluble –tipo “cola-cao”– ya lleva azúcar), azúcar y aceite o mantequilla, si se quiere leche (ojo, “caduca” antes), frutos secos...

## Contactos

– Espacio por un CJ es un plataforma que agrupa a las organizaciones con una visión más transformadora. [espaciocomerciojusto.org](http://espaciocomerciojusto.org)

– Elkar Truke (Andoain). 659579966, [galeon.com/elkartruke](http://galeon.com/elkartruke)

– Hegoari Adi (Bilbao): 944276795.

– Sodepaz (ámbito estatal) 902367192, [sodepaz.org](http://sodepaz.org)

– Red consumo solidario (Madrid y Catalunya). 93268 2202, [consumosolidario.org](http://consumosolidario.org), [xarxaconsum.net](http://xarxaconsum.net)

– Ideas (Córdoba y Madrid). 957191243, [ideas.coop](http://ideas.coop)

– Coordinadora estatal de CJ. Agrupa a quienes siguen con el sello FLO. 943461578, [e-comerciojusto.org](http://e-comerciojusto.org)

– Puntos de venta en Euskal Herria: [izan.es/datos/zerdugus/archivo12/Zer%20dugu%20N%201%20Comercio%20Justo.pdf](http://izan.es/datos/zerdugus/archivo12/Zer%20dugu%20N%201%20Comercio%20Justo.pdf)

– Tiendas en el Estado español: [revista.consumer.es/web/es/20031201/actualidad/informe1/67234\\_3.php](http://revista.consumer.es/web/es/20031201/actualidad/informe1/67234_3.php)

## XXI

# Otro bosque es posible

### Problemas

- ¿Qué pasa con los bosques? con el progresivo abandono de la vida rural y la creciente demanda del consumo, los bosques autóctonos, tradicionalmente usados para extraer leña y para ganadería intensiva, dejan paso a otros usos o son sustituidos por “cultivos madereros”.

Perdemos al año una extensión como la península ibérica sólo en bosques primarios –los apenas tocados por la humanidad–. El 80% de la superficie de bosques primarios ya se ha perdido.

- La construcción es en el Norte quien más terreno le gana a los árboles. Carreteras, trenes de alta velocidad, casas y chalets, polígonos industriales...

- Producir para el Norte es la mayor amenaza a los árboles del Sur. Importamos energía (cultivos para biodiésel y extracciones de combustibles fósiles) y colesterol (aceites de coco y palma, piensos para el ganado y carne) cuya producción necesita terreno que se gana a los bosques. También importamos madera, de la que el 10% proviene de talas ilegales que a veces suponen destruir

bosques primarios, desplazar comunidades, destruir especies protegidas... El 70% de la destrucción de la Amazonia se debe a extracción de madera.

- Los cultivos madereros, debido a la demanda de madera y derivados, ganan terreno. En el Estado español consumimos 4 veces más árboles que hace 40 años, casi dos por persona al año. La  $\frac{1}{4}$  parte son importados.

Los cultivos madereros no son bosques. Todos los árboles son del mismo tamaño y especie, están plantados en fila, y hay poca biodiversidad (otras plantas y animales).

Son desiertos verdes. Las especies de crecimiento rápido (como eucalipto –campeón en destructividad– y pino) dan rentabilidad económica muy rápida. Su cultivo masivo empobrece el suelo e impide crecer a otras especies vegetales y animales (por eso se les llama desiertos verdes) y fomenta los incendios.

Vale todo. Pistas forestales “a saco”, avionetas que fumigan con productos químicos y gasóleo contaminando ríos cercanos, “matarrasas” que cortan todos los árboles a la vez dejando la tierra desnuda a merced de la erosión, limpieza y extracción con maquinaria que no deja ni una brizna de hierba...

El pino insignis se introdujo en Bizkaia a mediados del siglo XIX, hoy ocupa el 60% de su superficie forestal.

## **Soluciones**

Los bosques... nos dan hermosos paisajes e inigualables entornos para pasear o recoger setas. Previenen la erosión y las sequías y absorben CO<sub>2</sub>. Y albergan grandes riquezas naturales (sus plantas y animales suponen el 25% de las materias primas de los fármacos) y humanas (culturas y modos de vida de pueblos rurales e indígenas).

- Necesitamos más bosques “improductivos”, de los que no se saca madera. De los que se saque, que sea mediante “entresaca” a un ritmo sostenible y con métodos extractivos no agresivos para el ecosistema.

- Necesitamos cultivos autóctonos de calidad y silvicultura ecológica, que deberían ser fomentados por leyes y subvenciones, que hoy apoyan a pinos y eucaliptos. Con “entresaca” en vez de matarrasa, biodiversidad, tratamientos naturales para plagas (poner nidos para fomentar la existencia de pájaros que se las comen, bolsas-trampa con feromonas que atraen a la procesionaria del pino...), etc.

¿Rentabilidad? Además de oxígeno, biodiversidad y belleza, árboles de calidad y crecimiento lento pueden dar más beneficios sin “quemar” el terreno. Mientras países “tercermundistas” “acogen” a las especies de crecimiento rápido (eucalipto en Brasil, Uruguay...), países más ricos (Estado francés, Estados Unidos) producen ceceo, roble y nogal, aunque tarden 20 o 40 años en ver el dinero (el eucalipto se corta a los 15). Por algo será.

## **Experiencias interesantes**

### **La compensación**

La idea es plantar árboles para compensar los que consumimos y el CO<sub>2</sub> emitido (los árboles lo absorben). Cada habitante del Estado español deberíamos plantar 9 al año (7 por las emisiones). Los árboles plantados deben ser de especies propias del “bosque potencial” de esa zona, y de los que se quedan, no de los que se cortan para producir más.

- Este movimiento está consiguiendo valiosos resultados. Empresas de todo tipo y tamaño (incluso multinacionales como British Petroleum, Volkswagen o Philipshave) están asumiendo medidas de ahorro y eficiencia y plantando los árboles necesarios para neutralizar las emisiones que su actividad produce.

- La compensación ofrece posibilidades para reducir consumo y emisiones, como ecoauditorías y asesoramiento a empresas y particulares.

Además, nos facilita tomar parte activa en restaurar parte de los impactos de nuestra actividad.

Pero pierde su poder transformador si se ve como una manera de hacer sostenibles a infames multinacionales o a un ritmo de consumo como el actual. Que no se convierta, como ha pasado con el reciclaje, en un suculento negocio y una excusa para mantener prácticas que habría que enterrar cuanto antes. Que el realismo –imprescindible– no nos haga perder radicalidad –tan necesaria–.

- Para plantar árboles “de los que se quedan”, acércate a las asociaciones ecologistas y de custodia del territorio (sigue leyendo) o a iniciativas empresariales como “responsarbolidad” de Maderas Nobles de la Sierra del Segura (*responsarbolidad.net*).

- Puedes conocer la teorías de la compensación leyendo: Bigues, Jordi. *Responsarbolidad*. GPS, Madrid, 2005.

### **Custodia del territorio**

Las entidades (ONG's, fundaciones, ayuntamientos...) que hacen “custodia del Territorio” se comprometen en la recuperación o mejora ambiental de un trocito de planeta. Para ello compran terrenos o llegan a acuerdos voluntarios con sus propietarias. Sólo en Andalucía los convenios cubren más de 400.000 hectáreas. Plantar bosque autóctono, recuperar un espacio dunar o reorientar una finca agrícola hacia la producción ecológica son algunas de las labores que las que hacen custodia realizan. Buena parte del trabajo de este movimiento se está centrando en el ámbito forestal.

- Contradicciones de la vida. La Fundación Territori i Paisatge (Caixa de Catalunya) es responsable de la protección de más de 100.000 Ha. y destina a este fin varios millones de euros al año (5 en 2005). Entidades como cajas de ahorros, promueven la conservación de un territorio de cuya destrucción son responsables sus principales áreas de negocio –sector inmobiliario, automoción...–.

- Fundación Urdaibai (Bizkaia). Es una organización independiente creada por gente como Amador o Jon, que llevaban 20 años luchando por otra política forestal. No conocían en Euskadi, salvo algún caso simbólico, que na-

die hubiese plantado siquiera un mini bosque. Aunque siguen luchando para que las políticas de la administración y la cultura de las propietarias privadas cambien, a la vez se han pasado a la “acción directa”. Necesitaban, además de protestar, hacer cosas con resultados visibles. Ya van 16 acuerdos con propietarios públicos y privados que han permitido plantar más de 40 Ha. de futuro bosque autóctono donde antes había explotaciones forestales y praderas en desuso. Los terrenos siguen siendo de sus propietarias, y tanto éstas como la Fundación se comprometen a no buscar fines económicos.

Para las voluntarias que un domingo cualquiera cogen la pala y la azada, plantar árboles es una bonita manera de respirar aire fresco, mover el esqueleto, conocer sitios y gente, aprender cosas nuevas... ¿Te animas? 635206930, [fundacionurdaibai.org](http://fundacionurdaibai.org)

- Sobre custodia del territorio y enlaces a webs de entidades (pág. 140): [europarc-es.org/intranet/EUROPARC/preview/esparc/esparc\\_2006/custodia.pdf](http://europarc-es.org/intranet/EUROPARC/preview/esparc/esparc_2006/custodia.pdf)

#### **Más ejemplos a conocer:**

- Urdaibaiko Galtzagorriak (Bizkaia). Es una asociación ecologista que, mediante voluntariado, gestiona dos plantaciones de cultivo maderero en Bizkaia, en las que ensaya las condiciones óptimas para especies autóctonas como el cerezo, el abedul, el sauce o el arce. Busca demostrar que hay alternativas sostenibles y rentables al pino, y ofrecer a los propietarios argumentos y orientación técnica. A la larga el precio de la madera es mayor y además se generan puestos de trabajo, por ejemplo, limpiando los terrenos sin maquinaria pesada, con lo que se respetan los arbustos que evitan la pérdida de suelo. 946178228, [urdaibai.org](http://urdaibai.org)

- Sagarrak (Bizkaia). Grupo ecologista que dinamiza una red de voluntariado ambiental que hace trabajos prácticos de regeneración ecológica como la plantación de un robledal en un parcela municipal de Basauri. También gestiona un vivero de planta autóctona y, en Etxeba-

ri, un aula municipal de recuperación ecológica que está “recuperando” varios terrenos municipales. 944263769, [sagarraak.org](http://sagarraak.org)

- Talaia (Bilbao), empresa de estudios y actividades medioambientales. Cuenta con ecólogos que hacen regeneración. Gestionan un vivero municipal de planta autóctona en Gallarta. 944436242, [talaia.com](http://talaia.com)

- Iniciativas municipales. Como la del Ayuntamiento de Gatika (Bizkaia) y su campaña de reparto de 1.000 árboles autóctonos (roble, haya, arce, fresno, abedul, cerezo...) entre sus vecinas.

- Bertoko Basoa. Vivero que produce árboles autóctonos de la cornisa cantábrica. 944761994, 608871362, [euskalet.net.net/bertokobasoa](http://euskalet.net.net/bertokobasoa)

- Vivero municipal de Abanto-Zierbena. 669419144

- Vivero El Pendo (Escobedo, Cantabria). 942559119, [fnyh.org/vivero.htm](http://fnyh.org/vivero.htm)

- Fondo forestal ibérico (Villamalea, Albacete). Vivero de especies autóctonas de árboles y arbustos ibéricos. 967483549.

- Maná Medio Ambiente (Buñol, Valencia). 962500100, [manamedioambiente.com](http://manamedioambiente.com)

- Más viveros en: [terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=72&cat=1](http://terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat=72&cat=1)

### **Inversiones muy rentables en oxígeno, empleo rural, conciencia ecológica... y dinero**

- Maderas Nobles de la Sierra de Segura (Sierra del Segura, Albacete) hace plantaciones ecológicas de nogales, castaños, cerezos, serbales... y nos ofrece la posibilidad de comprar uno o varios lotes de árboles, que se venderán a los 20 o 25 años (según especies).

Desde 1.700 € puedes hacerte con un lote. La rentabilidad esperada es alta (entre el 5 y el 13% anual), y un seguro garantiza recuperar lo invertido más el IPC en caso de catástrofe.

Es una empresa comprometida: edita libros, organiza encuentros para promover los bosques autóctonos y la silvicultura sostenible... En su entorno ha abierto una tienda de productos ecológicos, un cortijo para agroturismo, viveros de especies autóctonas... *maderasnobles.net*, 967435907.

- Hay otras empresas que ofrecen invertir en árboles, pero no todas ofrecen, como Maderas Nobles, la seguridad de poner nuestro dinero al servicio de un proyecto ética y ecológicamente ejemplar. Cuidado con eco-opportunistas y eco-negociantes.



# Apéndices

## APÉNDICE 1.– MÁS MOVIMIENTOS SOCIALES

Hay multitud de asociaciones, campañas, libros... varios para hacer posible una vida más saludable, sostenible y solidaria. Para hablar de todos harían falta diez libros como éste. Muchos aparecen reseñados en los diferentes capítulos. A continuación tienes algunos más que merece la pena conocer:

- Los Foros Sociales son espacios de debate, propuestas y coordinación que surgen de los diferentes movimientos sociales que conforman el movimiento “antiglobalización” o “altermundialista”. *wsf2008.net*, *forumsocialmundial.org.br*, *fse-esf.org* (europeo), *ehgf.org* (Euskal Heria).

Sobre el movimiento antiglobalización:

Busca “antiglobalización” en *es.wikipedia.org*

- Cultura de paz, antimilitarismo, elaboración ética de conflictos...

– Alternativa Antimilitarista-MOC. De ámbito estatal. 948210530. *uv.es/~alminyan* Kakitzat. Coordinadora antimilitarista. 944153151, *sindominio.net/kakitzat*

– *Intsumissia.org*. Isla virtual de desobediencia, noviolencia y construcción de la Paz

– Gernika Gogoratuz. Centro de investigación por la paz. (Gernika). 946253558, *gernikagogoratuz.org*

– Bakeaz, centro de documentación y estudios para la paz (Bilbao). 944790070, *bakeaz.org*

– Baketik. Centro por la paz y la elaboración ética de conflictos (Arantzazu). 943251005, *baketik.org*

– Lokarri. Red ciudadana por el acuerdo y la consulta (Euskal Herria). 902421010, *lokarri.org*

– Ahotsak. Mujeres a favor del proceso de paz en Euskal Herria. *ahotsak.blogspot.com*

– Más enlaces en *nodo.50.org/tortuga*

• Grupos: participación, toma de decisiones, elaboración de conflictos...

– Selba ofrece cursos y servicios de facilitación de reuniones y búsqueda de consenso, técnicas de participación y de inclusión, mediación en conflictos... *selba.org*

• La deuda externa de los países del Sur es una muestra más del expolio que desde hace siglos viene cometiendo el Norte.

– La campaña “¿Quién debe a quién?” lucha por la abolición de la deuda externa y el reconocimiento de la deuda ecológica (debida a los daños ambientales provocados por nuestro consumo) que el Norte tenemos con el Sur. Desarrolla campañas contra multinacionales españolas implicadas en el saqueo. 985203748, *quiendebeaquien.org*

En Euskal Herria trabaja activamente este tema la comisión de deuda ecológica de Ekologistak Martxan (126).

*odg.cat, deudaecologica.org, enredeurope.org*

• Diversidad cultural:

– Kontseilua es el punto de encuentro de numerosas organizaciones sociales que tienen por objeto lograr el pleno desarrollo del euskara. 943591200, *kontseilua.org*

– Linguapax es una ONG que tiene por misión contribuir a la preservación y promoción de la diversidad lingüística en el mundo. *linguapax.org*

– S.O.S. Racismo (ámbito estatal). Por la integración de las inmigrantes en nuestra sociedad. 944790310, *sosracismo.org*

- Varios:

- Joxemi Zumalabe Fundazioa (Euskal Herria) busca fortalecer la cultura de los movimientos populares (en su web hay un directorio de ellos). 943275561, *joxemizumalabe.org*

- Los Consejos de la Juventud agrupan a numerosas asociaciones juveniles que trabajan en favor de los derechos de las jóvenes. Euskadi: 945220601, *egk.org*. Navarra: 948234819, *cjn-ngk.org*. Estado español: 917010440, *cje.org* (con enlaces a los Consejos de CCAA's).

- Mugarik Gabe (ONGD, Euskal Herria). 944154307, *mugarikgabe.org*

- Coordinadoras de ONGD. Euskadi 944150300, *ongdeuskadi.org*. Navarra: 948240674, *congdn Navarra.org*. Estatal: 902454600, *congde.org*

- Galiza non se vende. Rede galega de colectivos en defensa do territorio. *galizanonsevende.org*

## **APÉNDICE 2.– UN LISTADO DE EMPRESAS QUE RECONCENTRAN PODER**

Ya hemos hablado de los méritos acumulados por las multinacionales y las grandes empresas que acumulan poder. Algunas venden armas, se lucran con altos precios para fármacos contra el SIDA en África o asesinan a quien denuncia sus manejos. Otras “sólo” aumentan beneficios a base de inmoralidades “más normales” como producir en el Tercer Mundo pagando sueldos de miseria y estropear el medio a bases de abuso de envases, largos desplazamientos de mercancías...

Lo que sigue es un listado de empresas que acumulan poder. Es inexacto, pues la propiedad de muchas empresas cambia de vez en cuando. No es exhaustivo, pues ni están todas las que son –ni mucho menos–, ni de cada corporación que reseño aparecen todas sus propiedades y marcas. Simplemente es una fusión de datos recogidos de aquí y de allá (a menudo de la revista *Opciones*).

Esta lista no es para llevarla encima al súper y hacer la compra eligiendo entre marcas descartando las peores. Lo contrario, es para ayudar a tomar consciencia de la necesidad de un giro radical hacia el pequeño comercio, la pequeña empresa local...

Planeta (Espasa, Siex Barral, Destino, Ariel, Casa del Libro, Antena 3, onda 0, La Razón, ADN, Avui, CEAC, Home English), Prisa (Santillana, Aguilar, Alfaguara, Crisol, El País, Cinco Días, As, la sexta, Localia, Cuatro, Canal +, Canal Satélite Digital, SER, 40 principales, Cadena Dial, M80), Bertelsmann (Círculo de Lectores, Plaza y Janés, Mondadori, Lumen, Debate, The Club, Muy interesante, Mia, Ser Padres, Capital, Cosmopolitan, Sony BMG), Carrefour (Champion, Dia%, Supeco MaxorBascis, y marcas blancas: Firstline, Bluesky, Topbike, NumberOne, Green Cut, ABCD), Auchan-Alcampo (Sabeco), Lidl, El Corte Inglés (Hipercor, Opencor, Supercor), Plus, Artsana (Chicco, Prenatal, Artsana, Neo Baby, Lycia, Korff, Mamma donna, Bubble Kids, Control, Serenity), Cargill, Monsanto, Nutreco (Sada, Hybro, Nanta, Trouw), Fisher-Price-Mattel, Lego, Hasbro (MB, Playskool), Unilever (Nocilla, Ligeresa, Starlux, Frigo, Skip, Mimosín, Ballerina, Rexona, Close up, Lindoliva, Lincesol, Calvé, Ligeresa, Dorina, Flora, Vita, Tulipán, Natacha, Artua, Lipton, Pingüino, Ragu, Frudesa, Frigo, La Casa del Pan, Cif, Domestos, Luzil, Sun, Surf, Vim, Persil, Dove, Ese, Lux, Rexona, Impulso, Atkinsons, Axe, Signal, Sunsilk, Timotei, Organics, Cloy, Otelo, Patricks, Brut for men, Camel for men, Eau Fabergé, Harmony, Calvin Klein, Contradiction, Escape, Eternity, Obsession, Cutex, Pond's, Darling, Elizabeth Arden, 1881, Valentino, Vasenol), Kraft (Saimaza, Columbia), Eridania SOS, Cuétara (Koipe, Carbonell, Elosúa, Aitor, Bonoliva, Figaro,

Giralda, Regioliva, Uca, 1866, Aitorsol, Arlesol, Bonsol, Elososl, Koipesol, Ucasol, Procer, Louit, Sos, Riso Listo, Pictolín, Titan, Vip, Esvin, Luit, Procer, Grano de Oro), Danone (Font Vella, Lanjarón, Fonter, Evian, Vivaris, San Vicente, Fonteforte, Sensación, Actimel, Vitalínea, Prince, Lu), United Biscuits (Artiach, Marbú), Agrolimen (Gallina blanca, Avecrem, Pastarroz, Sopinstant, Flo-El Pavo, Solete, MontFerrant, Roger Goulart, LA Sirena, Fresh&Fresh, Purina, Dog Chow, Pans&Company, Bocatta, Solano, Trex, Boomer, Chjimos Arbora & Ausonia, Evax, Tampax, D-dot, Lindor), Sara Lee (Bimbo, Ortiz, Silueta, Bony, Tigretón, Semilla de Oro, Madame Brioche, Eagle, Pop Up, Natreen, Soley, Sueños de Oro, Hornimans, Martínez, Marcilla, Soley, Sanex, Delial, S3, Monsavon, Williams, Petit Cheri, Kiwi, Ambi Pur, Bloom, Cucal, Poli Cruz Verde - Legrain, Wonderbra, Playtex, Dim, Abanderado, Unno, Ocean, Princesa, Hanes, Cahmpion, Just my size), Nestlé (Viladrau, Peñaclara, Imperial, San Narciso, Aquarel, Perrier, Vittel, S. Pellegrino, Kit Kat, Crunh, Buitoni, Alcón, Cusí, Maggi, Litoral, Solís, La tortillería, Nidina, Nativa, Sveltesse, La lechera, Flanby, Dalky, Pettit-Suisse, Buitoni, Nido, Alpina, Ideal, Lacta, La Choza, lcl, Camy, Nesquik, Dolca, After Eight, Smarties, Nescafé, Bonka, La Estrella, Capuccino, Nestea, Eko, Findus, Chocapic, Estrellitas, Nutricia, Libby's, Friskies, Purina), Corporación Alimentaria Peñasanta (Central Lechera Asturiana, ATO, Larsa, Lagisa, Vega de Oro), Puleva (RAM, El Castillo y Leyma), Dean Foods Company (Celta, Campobueno), Parmalat (Clesa, Letona), Philip Morris (Toblerone, Oreo, Chips Ahoy!, Ritzh), Grupo Pascual (Bezoya, Cardó, Agua Pascual Nature, Ribagorza), Pepsico (Aquafina, Greip), Coca Cola (Aquabona), Grupo Damm. (Veri, Fuente Livianna), Grupo Vichy Catalán (Vichy Catalán, Malavella, Mondariz, Font d'Or, Font del Regàs, Les Creus, Fuente Estrella), BSH (Balay, Ufesa, Bosch, Siemens, Crolls, Superser, Siemens, Fujitsu, Enviroment Systems, Lynx, Gaggenau, Blaupunkt), Electrolux (AEG,Zanussi, Corberó, Kelvinator), General Electric (NBC –televisión–), LG, Liebherr, Samsung, Whirpool, Ford, General Motors, Procter & Gamble (Fairy, Dash, Don Limpio, Pantene,

H&S, Hugo Boss, Vicks, Ariel, Tampax, Pringles, Sunny Delight, Duracell, Gillette, Braun), GlaxoSmithKline –GSK– (Binaca, Aquafresh, Sensodyne), Colgate Palmolive, Henkel (Licor del Polo, Denivit, Dixan, Wipp, Micolor, Mistol, Ten, Conejo, Estrellas, Fa, La Toja, Magno, Pritt, Loctite, Super-glue-3), Reckitt Benckiser (Colón, Elena, Coral, Flor, Calgonit), Bruguer, Valentine, Xylazel.

### APÉNDICE 3.– MINI-DICCIONARIO

**Sostenibilidad** es que si tú me prestas tu bici, cuando yo te la devuelva esta debe estar en igual o mejor estado que cuando me la diste. O sea, que si además de arreglar cualquier cosa que pueda haber estropeado, le ajusto los frenos o le engraso la cadena, mejor que mejor.

Y me parece que esto no es lo que estamos haciendo con este mundo que nos han prestado, aunque los políticos ahora le llamen “desarrollo sostenible”.

**Desarrollo sostenible** es salir antes de trabajar (o de la reunión de un grupo ecologista) para ir a pasear o a tomar el sol, o pedir una reducción de jornada para poder pasar más tiempo con nuestras hijas...

**Ecologismo**, entre otras cosas, es perder una hora intentando apañar con un alambre la varilla rota de un paraguas antes que tirarlo e ir a comprar otro, o no comprar en Carrefour aunque salga más barato porque donde está ahora el hipermercado antes había unas hermosas huertas...

**Solidaridad es**, entre otras cosas, no dejar pagar al amigo que está en paro cuando salimos a comer por ahí...

Así, con palabras sencillas y ejemplos cotidianos, me hubiera gustado explicar qué entiendo yo cuando uso éstos y otros “palabros” que aparecen por las páginas de este libro. Lo he intentado, pero algunas veces por inercia, y otras por querer decir mucho en poco espacio, no siempre lo he conseguido. Bueno, así puedes practicar tú también qué tal se te da eso de traducir los cultos conceptos en sencillos ejemplos...

## APÉNDICE 4.– LIBROS Y PELÍCULAS RECOMENDADAS

El orden de los temas responde al orden en el que se tratan en el libro.

- Globalización

- Sampedro, J.L. *El mercado y la globalización*. Destino Barcelona, 2002

- Galeano, Eduardo. *Patas arriba. La escuela del mundo al revés*. Siglo XXI, Madrid, 1998 ¡muy recomendable!

- Multinacionales

- Werner, Kalus y Weill, Hans *El libro negro de las marcas. El lado oscuro de las empresas globales*. Debate, Barcelona, 2004.

- VVAA. Europa S.A. *La influencia de las multinacionales en la construcción de Europa*. Icaria, Barcelona, 2002

- Klein, Naomi. *No Logo. El poder de las marcas*. Paidós. Barcelona, 2007

- VVAA. *El sutil poder de las transnacionales*. Icaria. Barcelona, 2003

- Políticas institucionales ejemplares

- Edwards, B. *Guía básica de la sostenibilidad*. Edwards, Brian. Gustavo Gili. Barcelona, 2004. Expone ejemplos positivos de políticas de instituciones y resume medidas y soluciones ecológicas.

- Nuestra manera de vivir el tiempo, «progreso», tecnologías...

- Ende, Michael. *Momo*. Alfaguara. Madrid, 1984

- *Los Papalagi*. Discursos de Tuiavii de Tiavea recogidos por Erich Scheurmann. Integral.

¡Especialmente recomendados! (*Momo* y *Los Papalagi*) Bonitos, fáciles de leer y tremendamente lúcidos

- Mander, Jerry. *En ausencia de lo sagrado. El fracaso de la tecnología y la supervivencia de las naciones indias*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1995

- Illich, Ivan. La convivencialidad. En [nodo50.org/dado](http://nodo50.org/dado)

– Película: *Baraka (El último paraíso)*. Ron Fricke, EEUU, 1992 ¡Buenísima!

– Película: *El cielo gira*. Mercedes Álvarez. España. 2004. Es un hermoso documental sobre Aldeaseñor, pueblo de Soria que camina hacia la desaparición, y sus 14 últimas habitantes. Es una crónica de un mundo rural y un modo de vida en vías de extinción.

- Autogestión de la salud

- Palomar, Antonio. *La sabiduría de Higea. El poder curativo del cuerpo*. Txalaparta. Tafalla, 2007. Un buen manual práctico.

- Colectivo de Mujeres de Boston. *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Icaria. Barcelona, 1987. Manual de salud femenina.

- Illich, Ivan. *Némesis médica. La expropiación de la salud*. Barral. Barcelona, 1976. “Biblia” teórica de la autogestión de la salud. Más en [ivanillich.org](http://ivanillich.org)

- Steiner, Calude. *La educación emocional*. Punto de lectura. Barcelona, 2002

- Seligman M. *Aprenda optimismo*. Grijalbo, Barcelona 1998

- Marina, J.A. *El arte de vivir*. Ariel, 2005.

- Degen, R. *Las falacias de la psicología*. Robinbook. Barcelona, 2001.

- Federspiel, K. y Herbst, V. *Guía de las terapias alternativas. Principios, eficacia y riesgos*. OCU, 2001.

- Vivir mejor con menos (ver también «consumo consciente»)

- Wagman, Dani y Arrizabalaga, Alicia. *Vivir mejor con menos*. El País Aguilar. Madrid, 1997.

- Domínguez, J. y Robin, V. *La bolsa o la vida. Cómo dejar de ser esclavo del dinero y mejorar la calidad de vida*. Planeta. Barcelona, 1997.

- Fresneda, Carlos. *La vida simple*. Planeta. Barcelona, 1998.

- Trabajo, renta básica y economía solidaria

- Lafargue, Paul. *El derecho a la pereza*. En varias editoriales. Puedes bajártelo de la red (busca en Google por el título)

– Grupo Krisis. *Manifiesto contra el trabajo*. Virus. Barcelona, 2002.

– VVAA. *Todo sobre la Renta Básica 2*. Virus.

Más bibliografía en: [nodo50.org/berri\\_otxoak/renta\\_basica.htm](http://nodo50.org/berri_otxoak/renta_basica.htm)

– *Guía Navarra de Economía Solidaria*. REAS Navarra.

– Torres Lañas, C. (coord.). *Democratizando la economía*. Traba. Madrid, 2003.

– Vilanova, R y Vilanova, E. *Las otras empresas*. Talasa. Madrid, 1996.

– VVAA. *La auditoría social y la economía solidaria*.

– Película: *La toma*. Ane Lewis y Naomi Klein. 2004. Documental que muestra como los trabajadores de una fábrica argentina, ante su quiebra, deciden asumir el control de la empresa y sacarla adelante.

- Ecoeficiencia y huella ecológica

– VVAA. *Factor 4. Duplicar el bienestar con la mitad de los recursos naturales*. Galaxia Gutemberg - Círculo de Lectores. Barcelona, 1997.

– Wackernagel, M. y Rees, W. *Nuestra huella ecológica. Reduciendo el impacto humano sobre la Tierra*. Icaria. Barcelona, 2001.

– El libro *Simplicidad Radical* (ver consumo consciente) se basa también en el concepto de huella ecológica.

- Consumo consciente

(ver también «vivir mejor con menos»)

– Pelis, vídeos...: *Gran superficie*, *Los espigadores y la espigadora*, *La pesadilla de Darwin*, *La isla de las Flores*, *No Logo*, *Voces contra la globalización*... hay muchos títulos interesantes. Para verlos y más info, [quomodo.blogspot.com](http://quomodo.blogspot.com)

–CRIC. *Come y calla... o no. Cómo incidir en el sistema a través del consumo*. Icaria. Barcelona, 2000

–Merkel, Jim. *Simplicidad radical. Huellas pequeñas en una tierra finita*. Fundació Terra.

–Subirana, Pere. *Ecología para vivir mejor*. Icaria. Barcelona, 1999.

–Font, B. y Comín, P. *Consumo sostenible. Preguntas con respuesta*. Icaria. Barcelona, 1999.

–50 cosas sencillas que tú puedes hacer para salvar la tierra. The Earth Works Group. Blume. Barcelona, 1992.

—VVAA. *Vivir (bien) con menos*. Icaria, Barcelona, 2007

–Publicaciones de Fundació Terra en [ecoterra.org](http://ecoterra.org)

- Consumo consciente. Libros más enfocados a usos didácticos

–VVAA. *Guía educativa para el consumo crítico* (Sodepaz / Sodepau). Los libros de la Catarata. Madrid, 1998. En la red en [edualter.org](http://edualter.org) Publicado en la colección Edupaz que reúne interesantes guías educativas sobre educación para la paz, juegos cooperativos, derechos humanos, sexo-género, interculturalidad, educación para el desarrollo...

– Asoc. Pro DDHH de Andalucía. *Unidad didáctica de consumo responsable* (en [consumoresponsable.com](http://consumoresponsable.com))

– Fabricado en... *Guía de recursos y actividades para la sensibilización sobre el consumo responsable*. ACSUR-Las Segovias, 1999.

– 50 cosas que los niños pueden hacer para salvar la tierra. The Earth Works Group. Emecé, Barcelona.

– *Piensa y actúa*. *Guía didáctica de consumo responsable*. UNAF. Madrid, 2006. Gratuita. 91446316250 [www.unaf.org](http://www.unaf.org)

– Hart, R. *La participación de los niños en el desarrollo sostenible*. UNICEF.

– *Ecoauditoría escolar*. CEIDA, 1996

- Consumo consciente, guías gratuitas

– Campaña de consumo responsable de Granada. Guía de consumo responsable. La otra cara del consumo (en [consumoresponsable.com](http://consumoresponsable.com)).

– *Actúa, consejos para una vida sostenible*. Greenpeace (ésta y más publicaciones interesantes en “documentos” de [consumoresponsable.org](http://consumoresponsable.org))

– youth X change / *Jóvenes por el cambio*. *Manual de educación para un consumo sostenible*. UNESCO y PNUMA, 2004. [youthxchange.net](http://youthxchange.net)

– *Ecoloxía no cotián y Ecoloxía no rural*. ADEGA.

- Consumo consciente. Guías con enfoque más local
  - VVAA. *Consumir hasta morir*. Sagarrak, (más centrada en Euskadi) 944263769.
  - *Guía de consumo responsable de Navarra*. CRANA (gratuita, [crana.org](http://crana.org))
  - del Val, Alfonso. *Guía para un consumo más responsable*. Fund. César Manrique, Canarias, 2005.
  - *La guía de Mallorca SOSTenible*. Todo Sostenible Ediciones, Palma de Mallorca, 2001. [buzondesugerencias@mallorcassostenible.com](mailto:buzondesugerencias@mallorcassostenible.com)
  - *Consuma responsabilidad. Guía de consumo responsable y solidario en la Comunidad de Madrid*. Colectivo ConSuma Responsabilidad. Traficantes de sueños, Madrid, 2006.  
[www.consumaresponsabilidad.com](http://www.consumaresponsabilidad.com)
  - *Guía de consumo responsable de Aragón*. Dirección General de Consumo de Aragón, 2003 (gratuita)
  - *Guía de Consumo responsable de Castilla la Mancha*. IDEAS, 2005 (gratuita).
- Permacultura
  - Burnet, Graham. *Permacultura. Una guía para principiantes*. Cambium, Academia de Permacultura y Ecohabitar, 2006. Fácil de leer y muy recomendable
  - Mollison, Bill. *Introducción a la Permacultura*. Permacultura Monsanto.
  - Romero, Jordi. *El rebost de la ciutat. Manual de permacultura urbana*. Fundació Terra, Barcelona, 2002. En la red en: [ecoterra.org/data/racomesti.pdf](http://ecoterra.org/data/racomesti.pdf)
- Compra pública ética
  - *Manual para la Compra Pública Ética*. Proyecto Fair Procura. IDEAS, 2005
  - ¡*Compras ecológicas!* Comisión Europea Manual sobre contratación pública ecológica en [consumoresponsable.org](http://consumoresponsable.org) (documentos).

- Cooperativas de consumidoras (no ecológicas, consumerismo)
  - Faura, Ignasi. *Consumidores activos. Experiencias cooperativas para el siglo XXI*. Icaria, Barcelona, 2002.
- Ecoaldeas
  - Eurotopía. *Guía europea de comunidades y ecoaldeas*. GEA.
  - Pueblos vivos. *Experiencias de vida comunitaria, año 2000/2001*. Vida Comunitaria.
  - VVAA. *Colectividades y Okupación Rural*. Traficantes de Sueños. Madrid, 1999.
- Basuras
  - Martínez, Alberto y Ojeda, Fernando. *Las basuras un tesoro en tus manos*. Ecotopía. Málaga, 2001.
  - Barrat, M. *Qué puedes hacer con tu bolsa de basura*. Icaria. Barcelona, 2001.
  - *Los espigadores y la espigadora*. Varda, Agnes. Francia, 2000. Documental muy bello y recomendable. En DVD en Sherlock Films 915912968.
- Jardinería ecológica
  - *Guía práctica de xerojardinería*. Fundación ecología y desarrollo.
  - Kunkel, Günter. *Jardines en zonas áridas*.
  - Labajos, Luciano. *Manual de Jardinería Ecológica*. Ecologistas en Acción.
- Transgénicos
  - Montangut, X y Dogliotti, F. *Alimentos globalizados*. Icaria. Barcelona, 2006.
  - Riechmann, Jorge. *Transgénicos: el haz y el envés. Una perspectiva crítica*. Los libros de la Catarata. Madrid, 2007.
- Comida rápida
  - Documental: *Super Size Me* de Morgan Spurlock.
  - Schlosser, Eric. *Fast Food. El lado oscuro de la comida rápida*. Grijalbo. Barcelona, 2006.

- Modelos industrial y agroecológico de producción de alimentos

- Delpeuch, B. *Las interrelaciones agroalimentarias Norte-Sur*. IEPALA, 1989

- *La pesadilla de Darwin* es un documental con el que, a través de los “filetes de mero” (en realidad son perca del Nilo) podemos entender qué hay detrás de muchas de las cosas que consumimos habitualmente

- Dossieres de EHNE. Sobre temas como soberanía alimentaria, modelos de producción, AE, comercialización, agua... [ehne.org/es/dossier.asp](http://ehne.org/es/dossier.asp)

- Riechmann, Jorge. *Cuidar la T(tierra). Políticas agrarias y alimentarias sostenibles para entrar en el siglo XXI*. Icaria, Barcelona, 2003.

- Badal, Marc y López, Daniel. *Los pies en la tierra. Reflexiones y experiencias hacia un movimiento agroecológico*. Virus editorial, 2007. En la red en: [bah.ourproject.org/IMG/pdf/Texto\\_completo\\_Los\\_pies\\_en\\_la\\_tierra.pdf](http://bah.ourproject.org/IMG/pdf/Texto_completo_Los_pies_en_la_tierra.pdf)

- López, D. y López, J.A. *Con la comida no se juega. Alternativas autogestionarias a la globalización capitalista desde la agroecología y el consumo*. Traficantes de sueños. En la red en: [sindominio.net/traficantes/editorial/con\\_la\\_comida.htm](http://sindominio.net/traficantes/editorial/con_la_comida.htm)

- Altieri, M.A. *Agroecología. Bases científicas de la agricultura alternativa*. CETAL, Valparaíso (Chile), 1985.

- Powers, L., McSorley, R. *Principios ecológicos en agricultura*. ITES-Paraninfo. Madrid, 2001.

- Agricultura ecológica práctica

- Bueno, Mariano. *El huerto familiar ecológico*. Integral. [mariano-bueno.com](http://mariano-bueno.com)

- Seymour, John. Diversos títulos sobre “agricultura y vida autosuficientes” en editorial Blume.

- Guidoux, Valérie. *¿Cómo se cultivan los alimentos?* SM. Madrid, 2004. Libro infantil (desde 6 años) para aprender a plantar una semilla, cultivar frutas en casa, comprar verduras de temporada, cocinar...

- Heck, Irmgard. *Agricultura ecológica para jóvenes*. Integral, 1987.

- Huerto escolar
  - Romón, Carlos. *Guía del huerto escolar*. Popular. Madrid, 1997.
  - Huerto escolar. Gobierno Vasco. En [ingurumena.ejgv.eus/kadi.net/r49-6172/es/contenidos/publicaciones/huerto\\_escolar/es\\_10677/adjuntos/huertoescolar.pdf](http://ingurumena.ejgv.eus/kadi.net/r49-6172/es/contenidos/publicaciones/huerto_escolar/es_10677/adjuntos/huertoescolar.pdf)
  - Caballero, Gaspar. *Parades en Crestall. Cómo hacer huertos ecológicos con poco espacio (desde 3x3 m)*. Más info en: [terra.org/data/parades.pdf](http://terra.org/data/parades.pdf)
  
- Permacultura agrícola y agricultura biodinámica
  - Fukuoka, Masanobu. *La revolución de una brizna de paja*. GEA. Biblia de la agricultura “del no hacer”.
  - Steiner, Rudolf. *Curso sobre agricultura biológico-biodinámica*. Editorial Rudolf Steiner. Madrid, 1988.
  - Pfeiffer, E. *Introducción al método biodinámico*. Asociación de Agricultura Biodinámica de España.
  - Thun, María y Thun, Matías. *Calendario de agricultura biodinámica*. Editorial Rudolf Steiner. Madrid, 2008.
  
- Compost, semillas, huertos en balcones y terrazas
  - Bueno, Mariano. *Cómo hacer un buen compost*. La Fertilidad de la Tierra. Estella, 2003.
  - Roselló, Josep. *Cómo obtener tus propias semillas*. La Fertilidad de la Tierra. Estella, 2003.
  
- Viveros de planta ecológica.
  - Vallès, J.M. *Manual de cultivo ecológico en balcones y terrazas*. Ediciones del Serbal. Barcelona, 2007.
  - Caballero, Gaspar. *Balcón y terraza comestible*. Segovia Autor, 2006.
  - Ayllón, F. *El balcón comestible, guía práctica*. Diseños sostenibles, 1999.
  
- Nutrición
  - Palomar, Antonio. *La despensa de Hipócrates. Los poderes curativos de los alimentos*. Txalaparta. Tafalla, 2004. Incluye un muy recomendable (por riguroso y claro) resumen en 30

páginas sobre alimentación saludable y consejos dietéticos para prevenir y tratar unas 60 enfermedades.

– Mataix, J. y Carazo, E. *Nutrición para educadores*. Ed. Díaz de Santos, 1995. Excelente manual sobre nutrición. Para profundizar en el tema.

- Alimentación vegetariana

– Casla Veiga, Monica. *Cocina vasca vegetariana*. Hiria Liburuak. Donosita, 2005.

– Aguilar, M. *La dieta vegetariana*. Temas de Hoy. Madrid, 1990.

– Moore Lappé, F. *La dieta ecológica*. Integral. 1998.

- Elaboración casera de cerveza, vino y licores

– VVAA. *La cerveza artesanal: Cómo hacer cerveza en casa*. Cerve Art, Sabadell, 2004

– Pérez, C. y Gervas, J.L., *Elaboración del vino artesanal*. Blume. Barceona, 1998.

– Vogel, Wolfgang. *Elaboración casera de Vinos. Vinos de uvas, manzanas y bayas*. Acribia. Zaragoza, 2002.

- Comida y plantas silvestres

– Chaudière, M. *Aprovechar los recursos silvestres. Del bosque frutal a la ecología en la mesa*. La Fertilidad de la Tierra. Estella, 2006.

– Genders, Roy. *Plantas silvestres comestibles*. Blume. Barcelona, 1998.

– Laumert, Edmund. *Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y de Europa*. Omega. Barcelona, 1991.

– Muñoz S., J.A. *Setas de la Península Ibérica*. Everest. León, 1998.

- Cocinas solares

– VVAA. *Cocinas solares. Manual de uso y construcción*. Progenza. Sevilla, 2004.

– Garcia, Joan. *La cocina solar*. Progenza Sevilla.

– También hay diseños para la autoconstrucción en Ingenios solares (ver energía) y en Aprovechar los recursos silvestres (ver comida silvestre).

- Hacer conservas

– Akiko, Amandine. *Conservas. Cocina casera*. Blume. Barcelona, 2007.

– Alonso F.J. *Conservas caseras*. Ágata, Alcobendas, 1999.

– Villar, Luciano. *El libro de las conservas*. RBA. Barcelona, 2002.

- Hacer cosméticos y jabones

– McDaniel, R. *Jabones esenciales*. Paidotribo. Barcelona, 2002. En *books.google.es*

– Coss, Melinda. *El libro del jabón artesanal*. Paidotribo. Barcelona, 2004.

– VVAA. *Cosmética natural: ideas, trucos y consejos para elaborar tus propias recetas*. Timun Mas. 2007.

- Producción industrial de ropa

– Cabré, Carole, *La moda al desnudo*. SETEM– Campaña Ropa Limpia. Icaria, 2000.

– *La ropa que aprieta*. Intermón-Oxfam, 2004

– *La moda, un tejido de injusticias*. Setem-Campaña Ropa Limpia e Intermón-Oxfam, 2003.

– Pedersen, Henrik y Hartman, Jacob. *La ropa tóxica de Disney*. Greenpeace, 2004

- Okupación

– Guía de okupación en Euskal Herria. Gaztesarea y Coordinadora de Gaztetxes y Gazte Asanbladas.

– Martínez, Miguel. *Okupaciones de viviendas y de centros sociales*. Virus, Barcelona, 2002

- Construcción ecológica y casa sana

– Bueno, Mariano. *El gran libro de la casa sana*. Martinez Roca, 2002. *mariano-bueno.com* 964470945

– Lopez, Camilo. *Guía de Bioconstrucción: materiales y técnicas constructivas saludables de bajo impacto ambiental*. Mandala. 1999.

- Pearson, David. *El libro de la casa natural*. Integral, 1991.
- Fuad-Luke, Alastair. *Manual de diseño ecológico*. Cartago-Gustavo Gili, Barcelona, 2002. Objetos, muebles, materiales, diseñadoras, fabricantes...
- Sexualidad y educación sexual
  - Elberdin, Luis: *Sexualapikoa. Hacia la sexualidad del siglo XXI* (Xenpelar) y Erosen Txokoa (Askabide)
  - Bruckner, P. y Finkielkraut, A. *El nuevo desorden amoroso*. Anagrama. Barcelona, 2001. Interesante aunque un poco denso.
  - Amezúa, Efigenio. *El libro de los sexos: libros de texto de educación sexual y guía del profesorado*. Incisex. Educación sexual para las distintas etapas (desde infantil).
- Anticoncepción natural
  - “Amor y vida: todos los métodos naturales de control de la concepción”. Monográfico nº 10 de *Integral*. 1978.
  - *Manual básico de Planificación Familiar Natural*. Esin, Barcelona, 2001.
- Trabajo sexual
  - VVAA. *Los pasos (in)visibles de la prostitución*. Virus. Barcelona, 2007.
  - Documentales: *Muerte de una puta* (disponible a través de la web de Hetaira) y *La hipocresía del deseo* (VVAA).
  - Película de ficción: *Princesas* (Fernando León).
- Queer, feminismos y masculinidades
  - VVAA. *El eje del mal es heterosexual. Figuraciones, movimientos y prácticas feministas queer*. Traficantes de sueños. Madrid, 2005.
  - Paglia, Camille. *Vamps & Tramps*. Valdemar. Madrid, 2001. Interesante obra de una feminista radical y libertaria que arremete contra el feminismo puritano y anti-sexual.
  - Riso, Walter. *Intimidades masculinas*. Granica. Barcelona, 2005.
  - Odriozola, Xabi. *El sexismo, la masculinidad de los hombres y su liberación*. En *gsma-ren\_gaztelera\_zko\_bertsioapdf.pdf*

– Badinter, Elizabeth. *XY La identidad masculina*. Alianza. Madrid, 1993.

- Drogas

– De Antonio Escotado: web *escochado.com* y libros *Historia General de las Drogas* (Espasa) y *Aprendiendo de las drogas: usos y abusos, prejuicios y desafíos* (Anagrama).

– Martí, Oriol. *Todo lo que quisiste saber sobre la dependencia a las drogas y nunca te atreviste a preguntar*. Hiru. Hondarribia, 1997.

- Embarazo y parto

– Fernández del Castillo, Isabel. *La Revolución del Nacimiento*. Granica. Barcelona, 2006

– Kitzinger, Sheila. *El nuevo gran libro del embarazo y el parto*. Medici. Barcelona, 2001.

– Kitzinger, S. *Nacer en casa*. RBA. Barcelona, 2003.

– Verni, T. y Weintraub P. *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer*. Urano. 1998.

– Odent, Michel. *El bebé es un mamífero*. Ob Stare.

- Crianza y lactancia

– Liedloff, Jean. *El concepto del continuum*. Ob Stare.

– Schneider, Vimala. *Masaje Infantil, Guía práctica para la madre y el padre*. Medici. Barcelona, 1991.

– La Liga de la Leche. *El arte femenino de amamantar*. Pax, México.

– Nylander, Gro. *Maternidad y lactancia*. Granica. Barcelona, 2007.

Sueño infantil:

– Jové, Rosa. *Dormir sin lágrimas*. La esfera de los libros. Madrid, 2006.

- Modelos educativos alternativos

– Martín, J. y Colectivo Paideia. *Paideia. 25 años de educación libertaria. Manual teórico-práctico*.

– Hemmings, Ray. *Cincuenta años de libertad. Las ideas de A. S. Neill y la escuela de Summerhill*. Alianza. Madrid, 1975.

- Greenberg, D. *Por fin, libros. La Escuela Democrática Sudbury Valley*. Javier Herrero Cadarso.
- Wild, Rebeca. *Educación para ser. Vivencias de una escuela activa*. Herder. Barcelona, 1999.
- Wild, Rebeca. *Calidad de vida. Educación y respeto para el crecimiento interior de niños y adolescentes*. Herder. Barcelona, 2003.
- También merece la pena conocer las obras de Célestin Freinet y María Montessori.
- Illich, Ivan. *La sociedad desescolarizada*. En [nodo50.org/dado](http://nodo50.org/dado)
- VVAA. *Otra educación infantil* (Matxinsalto nº32). Sagarrak, Basauri, 2007.

- Educación

- Freire, Paulo. *Cartas a quien pretende enseñar*. Siglo XXI. Madrid, 2005.
- VVAA. *Cómo fomentar la participación en la escuela. Propuestas de actividades*. Grao.
- Urruzola, M<sup>a</sup> José. *Introducción a la filosofía coeducadora*. Maite Canal, Bilbao, 1995.

- Juego y juguetes

- Cascón P. y Martín, C. *La alternativa del juego*. Los Libros de la Catarata. Madrid, 2002.
- Mugardes, F. *Juegos de ecología*. Alhambra. Madrid, 1986.
- CRIC. *Guía per al Consum Responsable de Joguines*. Icaria, Barcelona, 1998. (en catalá).
- Tabara, P. *Juguetes nuevos de cosas viejas*. Peñalba. León, 1994.
- Martínez, A. *¡No lo tires, juega!* Didaco. Barcelona, 1995.
- VVAA. *Reciclo, construyo, juego, me divierto*. OCS

- Liberación de la cultura y el conocimiento

- VVAA. *Copy-left. Manual de uso*. Traficantes de Sueños. Madrid, 2006 ([manualcopyleft.net](http://manualcopyleft.net))
- Bravo, David. *Copia este libro*. Dmem, 2005 ([copiaestelibro.ban daanacha.st](http://copiaestelibro.ban daanacha.st))

- Medios de comunicacion
  - Chomsky, Noam y Ramonet, Ignacio. *Cómo nos venden la moto. Información, poder y concentración de medios*. Icaria. Barcelona, 1995.
  - Galdón, G. *Método, aspectos y soluciones*. Eunsa. Pamplona, 1999. Sobre la desinformación del “periodismo objetivista”.
  - Navarro, C. y Núñez, M. *365 ideas para vivir sin TV*. RBA. Barcelona, 1998.
  - Guaded, J.L. *Convivir con la televisión. Familia, educación y recepción televisiva*. Paidós. Barcelona, 1999.
- Publicidad
  - Rushkoff, D. *Coerción*. Círculo de Lectores. Desentraña los métodos que de venta y publicidad.
  - Torres i Prat, J. *Consumo, luego existo*. Icaria
  - Fueyo, Aquilina. *De exóticos paraísos y miserias diversas. Publicidad y (re)construcción del imaginario colectivo del Sur*. Icaria- Ac-sur. Barcelona, 2002.
- Turismo
  - VVAA. *España a go-go. Turismo charter y neocolonialismo del espacio*. Turner. Madrid, 1974.
  - Urbain, J.D. *El idiota que viaja*. Endymion, 1993.
- Trueque
  - Hintze, S. *Trueque y economía solidaria*. Prometeo, Argentina. En la red en: [eumed.net/coursecon/libreria/sh-trueque](http://eumed.net/coursecon/libreria/sh-trueque)
- Banca e inversión ética
  - Alemany, Jordi. *Dinero con conciencia: las finanzas éticas*.
  - Alsina, Oriol (coord). *La Banca Ética. Mucho más que dinero*. Icaria, Barcelona, 2002.
  - del Río, Nuria. *Rescata tu dinero*. Talasa. Barcelona, 2003.
  - *Las inversiones socialmente responsables*. Ed. Fundación Ecología y Desarrollo. Aragón, 2001.

# Índice

INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES DE USO .....	9
Este libro pretende... ..	10
Los libros como placebo, para milagros el cielo .....	10
No es la idea más original... pero aporta algunas cosillas “nuevas” .....	11
Un libro ameno y práctico .....	11
Desde Euskal Herria para el mundo .....	12
“Todas y todos” (aviso técnico 1) .....	12
Las webs (aviso técnico 2) .....	12
Libros y películas (aviso técnico 3) .....	12
(numeritos) .....	13
¿Por qué comprar este libro... ...si puedo bajármelo de internet? .....	13
Disculpas. Podréis entender que... ..	13
Y peticiones .....	14
Visita <a href="http://nodo50.org/consumirmenosvivirmejor">nodo50.org/consumirmenosvivirmejor</a> .....	15
PRIMERA PARTE: BUSCÁNDOLE SENTIDO A ESTE LIO: ARGUMENTOS, REFLEXIONES Y ALGÚN DESVARÍO .....	17
I. ....	19
1.- CLAVES Y PORQUÉS PARA LIARNOS LA MANTA A LA CABEZA .....	19
«Por mi culpa, por mi gran culpa» .....	20
La “cultura de la queja” .....	21
No apliquemos “la ley del embudo” .....	22
Los grandes titulares y nuestra vida cotidiana tienen que ver .....	22
Derechos y libertades... y límites .....	23
El tamaño sí importa .....	24
Pan para hoy, hambre para mañana .....	24
Consciencia + placer + responsabilidad .....	25
2.- ¿QUÉ SACO YO EN LIMPIO DE TANTA COMPLICACIÓN? .....	26

Ane y el coche .....	27
Sonia y la espiral de cambios .....	27
El efecto mariposa .....	28
Álvaro y la carne. La clave de Yolanda .....	29
Felicidad, qué bonito nombre tienes... ..	30
3.- EL MUNDO NOS CAMBIA PERO...	
¿PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO? .....	31
"Arriba" hay mucho poder...	
...pero "abajo" también hay poder .....	32
El contexto nos marca mucho .....	32
Dos contextos muy diferentes .....	33
No es fácil cambiar de hábitos .....	34
Una buena noticia: aún así, la diferencia puede ser muy grande .....	34
La importancia de las "minorías ejemplares" .....	35
Qué funciona para fomentar el cambio de hábitos .....	35
Votos en las urnas, votos en la tienda .....	36
Entonces, esto del cambio personal, ¿sirve para cambiar el mundo? .....	37
Del izquierdismo a la meditación... ..	37
Buscando el equilibrio .....	38
Lo que está claro es... ..	38
4.- LA GLOBALIZACIÓN: ¿QUÉ ES Y CÓMO NOS AFECTA? .....	39
¿Qué es eso de "la globalización"? .....	39
Un ejemplo ilustrativo: .....	40
Nunca pares de crecer .....	40
Un ejemplo: .....	41
No pares de moverte .....	43
Galletas y leches viajeras .....	43
La buena vida .....	44
5.- MULTINACIONALES: PODER CONCENTRADO, PARLAMENTOS SOMETIDOS .....	45
Poder concentrado .....	45
Y democracia secuestrada .....	45
Microsoft y el Parlamento español .....	46
Kerala y Microsoft .....	47
Coca-Cola y Pepsi en la India .....	48
Hay poblaciones que resisten... ..	49
Y algún Gobierno valiente... ..	49

Más empresas ejemplares .....	50
¿Responsabilidad social corporativa o lavado verde de imagen? .....	51
6.- INSTITUCIONES PÚBLICAS Y DESARROLLO SOSTENIBLE:	
EL EJEMPLO DEL GOBIERNO VASCO .....	52
Consejería de Medio Ambiente → 0	
Combinado de Economía, Industria y Transportes → 3 .....	53
¿Los políticos nos toman el pelo? .....	54
Quizás sólo se adaptan a nuestros gustos... .....	55
7.- LO QUE EL PROGRESO SE LLEVÓ .....	55
El chacachá del tren .....	55
Cómo cambian las relaciones humanas... .....	57
Es otra manera de vivir el tiempo .....	58
Primer Mundo vs. Tercer Mundo .....	59
Pobrezas .....	60
El “progreso progresado” .....	60
Los peligros de la tecnología .....	61
Un ejemplo tonto pero gráfico: .....	61
¿Tecnología ecológica? .....	61
Cualquier tiempo pasado NO fue mejor .....	62
El reto: quedarnos con los pros y evitar los contras, ¿es posible? .....	63
8. – CÓMO VIVIR “A CONTRACORRIENTE” SIN AMARGARNOS	
EN EL INTENTO .....	64
Disfruta .....	66
Sé paciente .....	66
La “naturalidad” y los gustos también se educan .....	66
Intenta rodearte de gente afín .....	67
No te exijas.....	67
Puedes relajarte y ser flexible .....	67
Renuncia a cambiar al mundo y a quienes te rodean .....	68
No sueltes discursos .....	69
Mejor ver el vaso medio lleno .....	70
Revisa prioridades .....	70
Arriesgar, buscar el cambio .....	70
Escucha a tus sentimientos .....	71
Intuición, conocimientos básicos, sentido común...	
Busca la sencillez .....	71
Sé practica, aplica las teorías .....	71

Tómalo con humor .....	71
No entres al trapo .....	72
Sé tu misma, pero sin pasarte (intégrate) .....	72
I. SEGUNDA PARTE: MANOS A LA OBRA.....	73
I. LO PRIMERO ES LO PRIMERO, LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD .....	75
I.- ¡CUIDATE, COMPA! .....	75
Buscando el equilibrio .....	75
Salud sin consumismo .....	76
Claves para la autogestión de la salud .....	76
Visión bio-psico-social de la salud .....	77
Más vale prevenir .....	78
Grandes factores de salud –hábitos personales– .....	78
Educación emocional .....	79
Dos visiones de las enfermedades .....	80
Más higiene, menos pastillas .....	80
Curarse una misma .....	81
El dolor .....	81
Por una sanidad pública ecológica y participativa .....	82
En lo “alternativo”, como en lo “oficial”, hay de todo .....	82
Alternativas eficaces .....	82
Consumismo y pseudociencia .....	82
Usemos el sentido común .....	83
Cuidado con la información basura .....	84
Mejor un buen criterio que 14 ideas dispersas .....	84
Algunos debates candentes en el ámbito de la salud .....	84
Vacunas .....	84
El sol .....	85
Epidemias por exceso de higiene .....	85
Merece la pena conocer .....	87
II. VIDA SIMPLE Y AUTOSUFICIENCIA .....	89
I.- APUNTES PARA VIVIR MEJOR CON MENOS .....	89
El dinero no da la felicidad .....	89
Cuidado con la opulencia .....	89
Simplicidad voluntaria, vida slow.... ..	90

Enseñanzas de una vida: Las piedras .....	90
¿El tiempo es oro? .....	91
Ganar tiempo consumiendo menos .....	92
La apariencia .....	93
Los “avances” .....	93
Compartir es esencial .....	94
Quedan huecos .....	94
El “síndrome de Diógenes” .....	94
2.- ¡HAZLO TÚ MISMA! LA UTOPIÍA DE LA AUTOSUFICIENCIA .....	95
III. TRABAJO, EMPLEOS, DESEMPLEOS Y ECONOMÍA ALTERNATIVA .....	97
1.- Y TÚ, ¿QUÉ ERES? (SOBRE TRABAJO, EMPLEOS Y DESEMPLEOS) ....	97
El trabajo es vital .....	97
Si me llaman vago .....	99
2.- OTRA ECONOMÍA ES POSIBLE. LAS OTRAS EMPRESAS (ECONOMÍA SOLIDARIA) .....	101
Otra economía es posible .....	102
IV. POR UN CONSUMO MÁS CONSCIENTE .....	103
1.- CLAVES GENERALES .....	103
Las tres erres, por orden de importancia .....	103
¿Cómo envasarías un litro de vino? .....	104
Las tres bes; bueno, bonito y barato .....	105
Claves para replantearj os nuestro consumo .....	105
I.- Lo primero, huir de las falsas necesidades .....	105
II.- Lo segundo, deseducarnos .....	106
III.- Lo tercero, informarnos y alfabetizarnos .....	108
IV.- Y lo cuarto, tener en cuenta criterios alternativos ....	108
A quién y dónde comprar .....	108
Qué comprar .....	108
Cómo llevámoslo .....	109
Cómo pagar .....	109
Cuándo comprar .....	110
2.- CONSUMO CONSCIENTE. PROFUNDIZANDO .....	110
A quién comprar .....	110
Procura evitar .....	100
Si hay que elegir entre dos males... ..	111

Dónde comprar .....	111
Párate a pensar .....	112
Dónde no comprar .....	113
¿Yo mango? .....	114
Ventajas del producto local .....	114
Problemas del consumo de productos exóticos o producidos lejos .....	114
Ventajas del producto local .....	115
Envases .....	116
Más ideas prácticas .....	117
Aprende a leer las etiquetas .....	118
Conoce los sellos de garantía .....	120
Reparar, cada vez más difícil .....	121
Nuevos conceptos que merece la pena conocer .....	122
3.- PROMOVRIENDO OPCIONES DE CONSUMO CONSCIENTE	
Y TRANSFORMADOR .....	123
Iniciativas que merecen la pena .....	124
Además, merece la pena conocer .....	127
<b>V. ECOALDEAS Y ECOCIUDADES, ALTERNATIVAS</b>	
<b>GLOBALES .....</b>	<b>131</b>
Ejemplos cercanos .....	132
Situación mundial y redes .....	133
El “rurbanismo” .....	134
Ecociudades, ecobarrios... ..	134
<b>VI. LA MATERIA, NO TODAS SON IGUALES .....</b>	<b>137</b>
1.- SUSTANCIAS VEGETALES Y ANIMALES (Y DERIVADOS) .....	138
2.- MINERALES Y SUS DERIVADOS .....	139
3.- SUSTANCIAS QUÍMICAS SINTÉTICAS .....	140
4.- ALGUNOS MATERIALES UNO A UNO .....	142
Materiales a evitar muy especialmente .....	147
Sustancias químicas a evitar .....	150
<b>VII. LA ENERGÍA. RENOVARSE O MORIR .....</b>	<b>153</b>
1.- ALGUNAS IDEAS BÁSICAS SOBRE PRODUCCIÓN, TRANSPORTE Y CONSUMO DE ENERGÍA .....	153
Fuentes, vectores y formas .....	153
Electricidad e hidrógeno: ¿energías limpias? .....	153

Del fuego a la electricidad, mal negocio .....	154
El hidrógeno .....	154
¿Y la energía nuclear? .....	155
Suspense en soberanía energética .....	155
Energías limpias y renovables .....	156
Hay que descentralizar .....	157
¿Qué quemar? .....	158
Combustibles fósiles .....	158
Residuos .....	158
Combustibles vegetales .....	158
2.- ENERGÍA EN CASA. PRODUCIR MÁS Y GASTAR MENOS Y MEJOR.	
CUESTIONES PRÁCTICAS .....	160
En qué gastamos energía .....	160
Claves para el ahorro .....	161
Si tengo frío, busco candela (o mejor solera) .....	161
El mejor calor, el del sol .....	162
Para calentar, vamos a quemar... .....	163
Sistemas de calefacción .....	163
Calentar y refrescar la casa .....	165
Ande yo caliente... .....	165
Refrescar .....	166
Agua caliente .....	167
Producir electricidad .....	167
Energía solar fotovoltaica .....	168
Pequeños aerogeneradores, micro-centrales hidráulicas, micro-cogeneración... .....	169
Consumiendo electricidad .....	170
Contratando .....	170
Electrodomésticos .....	171
Marcas de electrodomésticos .....	174
Iluminación .....	174
“Consumo fantasma” .....	177
Merece la pena conocer .....	178
Ejemplos “ejemplares” .....	178
Para saber más .....	178
VIII. AGÜITA, AGÜITA.....	181
1.- IDEAS GENERALES .....	181
La nueva cultura del agua .....	182

El cloro .....	182
Fuentes, pozos y agua de lluvia .....	183
2.- EL AGUA QUE BEBEMOS .....	184
Agua envasada, la peor opción .....	184
Alternativas al agua embotellada .....	184
Para mejorar el agua del grifo .....	185
3.- CUIDAR, REDUCIR Y REUTILIZAR .....	185
Cuidar el agua .....	185
Reducir .....	186
Recoger y reutilizar .....	186
La piscina .....	187
Huerta y jardín .....	187
Más ideas prácticas .....	188
Cisterna .....	189
Ducha .....	190
Grifos .....	190
“Lo social” .....	191
Ejemplos ejemplares .....	191
Tarifas progresivas .....	192
IX. LAS BASURAS SON TESOROS .....	195
Métodos de tratamiento de residuos. De peor a mejor ..	196
La práctica .....	196
Una bolsa de basura .....	197
Contenedor verde .....	198
Contenedor azul .....	198
Contenedor amarillo .....	199
Iglú verde .....	199
Residuos especiales .....	199
Ejemplos institucionales a seguir .....	200
Recuperando (regalos en la basura) .....	201
Empresas recuperadoras y segunda mano .....	201
Las empresas recuperadoras .....	201
Segunda mano .....	202
Colabora con quien reivindique .....	203
X. COMER, UN GRAN PLACER .....	205
1.- DOS MANERAS DE ENTENDER LA PRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN DE ALIMENTOS .....	205

1.1.– La industria alimentaria .....	205
Cómo funciona y algunas de sus consecuencias .....	205
Agricultura intensiva .....	205
Cultivo hidropónico, ver para creer .....	206
Ganadería intensiva .....	206
¿Pesca sostenible? .....	206
Piscifactorías, ganadería intensiva de peces .....	207
Calidad, imagen y variedad .....	207
El campo se vacía .....	207
Se llenan las ciudades .....	208
Las multinacionales se forran .....	208
El mercado de la sinrazón .....	209
El caso de las semillas. De la autogestión a la dependencia de la agroindustria .....	209
Semillas transgénicas .....	209
Semillas invasoras .....	209
Más patrañas y abusos de la industria alimentaria .....	210
Grasas “vegetales” sin identificar .....	210
Funcionales y supersuplementos .....	211
Aditivos alimentarios .....	211
¡Transgénicos en mi plato! .....	212
Falsos bio.....	212
Una clave práctica para poder relajarnos ante tanta “amenaza” .....	213
Comida e injusticia global: se produce mucho, se reparte mal .....	213
Mucha carne para unas pocas, graves consecuencias para todas .....	214
1.2.– Otro campo es posible. De la tradición a la agroecología y la soberanía alimentaria.....	216
El campo de antes .....	216
Producción ecológica. Aportaciones y límites .....	217
Producción integrada .....	217
Agricultura y ganadería ecológica .....	217
Límites de la AE certificada .....	218
Agroecología y soberanía alimentaria .....	219
Es un asunto político .....	221
Conéctate por la soberanía alimentaria .....	221
Más experiencias a conocer.....	221

Una afición sostenible (y productiva).	
Descubre la hortelana que hay en ti .....	222
Recursos para la agricultura ecológica.....	224
2.- ¿QUÉ ES COMER SANO?	
Aprendiendo a cuidarno disfrutando de la comida .....	226
Peso y salud mental .....	227
Evitemos actitudes estrictas y consumistas.....	227
Comida y ansiedad.....	228
Obesidad, un problema serio que va a más .....	229
Las dietas no funcionan .....	229
Adelgazar sano: lento pero seguro .....	229
Claves para una nutrición inteligente .....	230
Cuidado con las dietas “alternativas” .....	231
Elijiendo grasas .....	232
Más ideas sobre nutrición saludable .....	233
3.- COMER CUIDANDO EL ENTORNO. PROFUNDIZANDO EN	
LA PRÁCTICA .....	236
3.1.- La compra .....	236
Haciendo la lista .....	236
Dónde comprar .....	238
A quién comprar .....	238
Comida rápida, barata y saludable .....	239
Comida con “sello” .....	239
Agricultura ecológica: sabor y salud .....	239
Las Denominaciones de Origen y las Indicaciones	
Geográficas Protegidas .....	240
“Alimentos Artesanos” .....	241
3.2.- SOBRE EL VEGETARIANISMO .....	241
¿Una dieta estrictamente vegetariana es saludable? .....	241
Ideas para una alimentación más vegetariana .....	241
Productos animales, pocos pero buenos .....	242
Más legumbres y frutos secos .....	243
3.3.- Empinando el codo .....	244
Agua del grifo .....	244
Hechos en casa (o en el bar) .....	244
Bebidas locales.....	245
Ecológicas y de Comercio Justo.....	246
De barril.....	246

Envases retornables .....	246
Algunos ejemplos interesantes .....	246
3.4.– Comida gratis .....	247
Comida silvestre .....	247
Comiendo basura .....	247
Dificultades, dudas e iniciativas sociales .....	248
3.5.– Con las manos en la masa .....	249
Menaje .....	249
Cocina y ahorro de agua y energía .....	251
3.6.– Cómo alargar la vida... de la comida .....	253
Mantener la chusma a raya .....	253
Qué hacer con los alimentos .....	253
Las conservas .....	254
Tipos de conserva .....	255
Conservas caseras .....	255
Frigorífico y congelador .....	256
3.7.– Ideas para comidas de fiesta y para comer .....	
fuera de casa .....	259
Las fiestas .....	259
Comer fuera de casa .....	261
3.8.– Sobre algunos alimentos .....	262
Frutas y verduras .....	263
Cereales, generalidades: .....	264
Temporadas de los alimentos .....	265
Pan .....	266
Qué lleva el pan nuestro de cada día .....	266
Ojo .....	267
Alternativas: tradición y ecología .....	267
Algunas panaderías ecológicas .....	268
Pastas .....	268
Legumbres .....	269
Frutos secos y frutas desecadas .....	269
Aceite de oliva .....	270
Algas, levadura de cerveza y germen de trigo .....	271
Carnes y leches vegetales, tortitas de arroz, soja y otros consumismos “alternativos” .....	272
Condimentando: sal, hierbas y especias .....	274
Vinagre .....	274
Endulzando .....	275

Lácteos .....	275
Tratamientos de la leche .....	276
Fabricar yogur .....	277
Hacer kéfir (de agua o leche) .....	278
Elegiendo lácteos .....	279
Algunas productoras de lácteos ecológicos .....	279
Carne .....	280
Pescado .....	281
3.8.– Otro consumo de comida es posible .....	282
Consumidoras unidas. Grupos, asociaciones y cooperativas .....	282
Diferentes modelos .....	283
Modelos de “agricultura responsabilidad compartida” (ARCO) .....	284
Los comedores comunitarios .....	287
Ferias y mercados agrícolas y/o ecológicas.....	288
Slow Food (comida lenta) .....	288
 XI. SOBRE LIMPIEZA E HIGIENE .....	289
1.– NO NOS PASEMOS DE LIMPIAS .....	289
Generalidades sobre limpieza e higiene .....	289
La revolución de los olores .....	290
“El frotar se va a acabar”.....	290
Reduciendo el consumo... ..	291
Reduciendo el número de frascos .....	291
Elegiendo proveedores .....	292
Sobre el jabón .....	293
La fábrica en casa .....	294
Utensilios de limpieza .....	294
Una panorámica de empresas del sector .....	295
2.– LIMPIEZA DEL CUERPO .....	297
¿Cuánto es bastante? .....	297
Productos a evitar .....	297
Limpiándonos sana y ecológicamente .....	298
Cosmética casera .....	300
Cepíllate, cepíllate (higiene bucodental) .....	300
Pasta de dientes .....	301
Cómo hacer pasta de dientes casera .....	302
Empastes .....	303

Pañales, compresas, tampones.....	303
Desechables .....	303
Desechables “ecológicos”. Si es que se pueden unir estas dos palabras.....	304
Reutilizables .....	305
<b>XII. ¿QUE ME PONGO HOY? .....</b>	<b>309</b>
<b>1.– ROPA, CALZADO Y COMPLEMENTOS .....</b>	<b>309</b>
Producción .....	309
Materiales .....	309
Fibras naturales .....	310
Fibras sintéticas .....	312
Tintes .....	312
Manos a la obra. Claves prácticas .....	313
Ideas concretas para calzado.....	314
Varios.....	316
Iniciativas interesantes .....	316
<b>2.– HACIENDO LA COLADA .....</b>	<b>318</b>
Lavadora.....	318
Detergente .....	319
Alternativas caseras .....	319
Comprando detergente .....	320
<b>XIII. HOGAR, DULCE HOGAR .....</b>	<b>323</b>
<b>1.– SITUACIÓN DE LA VIVIENDA .....</b>	<b>323</b>
Una visión global .....	323
Claves prácticas .....	324
Experiencias a conocer .....	326
La okupación .....	326
Autoconstrucción .....	326
Cooperativas de vivienda .....	327
Romper la soledad .....	327
<b>2.– COMPRAR, CONSTRUIR Y ACONDICIONAR UNA CASA SANA .....</b>	<b>328</b>
El síndrome del edificio enfermo .....	328
La bioconstrucción .....	328
Recursos en bioconstrucción .....	329
La geobiología .....	330
Comprando una casa sana .....	330
Sellos y certificaciones.....	330

Ejemplos ejemplares bioconstruidos.....	331
Aislamiento .....	331
Materiales .....	333
Luz .....	334
Váteres secos o composteros .....	334
Pinturas .....	334
Comprando pinturas.....	335
Muebles .....	337
Ascensores inteligentes .....	338
Limpiar y ambientar .....	339
Limpiar la casa .....	339
Fregar los platos... ¿El frotar se va a acabar? .....	340
Creando ambiente .....	341
Las plantas, buenas aliadas.....	341
XIV. MOVIÉNDONOS.....	343
1.- UN REPASO A LOS TRANSPORTES .....	343
La guerra de los coches.....	343
666 .....	343
Los amos .....	343
Los esclavos .....	344
Las víctimas .....	344
¿Hace falta tanto transporte? .....	344
Maneras de movernos (de más a menos ecológica) .....	345
Tracción animal .....	345
Transportes motorizados .....	346
Reivindicaciones para una movilidad sostenible .....	347
Desplazarnos menos y mejor .....	348
Alternativas que merece la pena conocer.....	348
Ejemplos ejemplares municipales .....	348
Ecomensajerías.....	349
Masa crítica y más .....	349
Movimientos sociales por el transporte público y en defensa del territorio .....	350
2.- IDEAS PARA UN MEJOR USO DEL COCHE.....	351
Antes de comprar... ..	351
Comprando .....	351
Agrocombustibles .....	352
Cómo hacer biodiesel casero .....	353

Mantenimiento .....	354
Uso responsable.....	354
Conduce eficientemente .....	354
Compartir coche.....	356
<b>XV. SEXO, DROGAS Y.....</b>	<b>359</b>
1.- HABLEMOS DE SEXO.....	359
Educación sexual, información, asesoramiento –también telefónico o web–, terapia (sexológica, ginecológica)...	359
Aconcepción y anticoncepción.....	360
Prostitución .....	362
Arte erótico.....	362
Sexualidad y movimientos sociales.....	363
2.- ¿Y “LA DROGA”? .....	364
¿Legales e ilegales? .....	364
No cedas a la presión social .....	365
Drogas legales .....	366
Tabaco .....	366
Alcohol .....	367
Drogas ilegales.....	367
Cannabis (hachís, marihuana) .....	368
Otras drogas .....	368
Fantástica labor educativa .....	368
Ayuda con adicciones y dependencias .....	369
Antiprohibicionismo .....	369
Seré curioso .....	369
<b>XVI. EL PARTO ES NUESTRO, LA CRIANZA TAMBIÉN .....</b>	<b>371</b>
1.- EL PARTO ES NUESTRO .....	371
El parto humanizado .....	371
Posibilidades en el Estado español .....	373
Maternidades o casas de partos “humanizados” .....	373
El parto intervencionista.....	374
Efectos secundarios de la cultura del parto “humanizado” .....	375
Las doulas .....	375
No estamos solas.....	375
2.- ¡TETA!, ¡TETA!, ¡TETA, TETA, TETA! .....	376
3.- VÍNCULO AMOROSO .....	377

4.- EDÚCATE, AGÍTATE, PREGÚNTATE... Y JUEGA .....	378
No es cosa de niñas y profesoras .....	378
Unas cuantas claves.....	378
La escuela.....	379
Sin escuela.....	379
Las escuelas y pedagogías alternativas .....	380
Cambiar la escuela .....	380
Más recursos interesantes .....	381
Ideas para promover el consumo consciente en las escuelas .....	382
Un mapa más justo .....	382
Sácale jugo al juego.....	383
Más claves a tener en cuenta.....	384
Más recursos interesantes .....	384
Los juguetes .....	385
Qué juguetes .....	385
Qué fabricantes.....	386

## XVII. PAPELERIA, MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Y CULTURA .....	389
1.- CONOCIMIENTO LIBRE.....	389
La ética de la copia permitida (Copyleft) .....	389
2.- PAPELERÍA, IMPRESORA E IMPRENTA .....	391
Qué papel .....	391
Sobres.....	392
Tintas .....	393
Ordenador .....	393
Imprentas ejemplares.....	394
Material de papelería .....	394
Papelería ecológica.....	395
3.- LIBROS, DISCOS, DVD'S... .....	396
Diferentes opciones .....	396
Sin comprar .....	396
Qué comprar .....	397
Dónde comprar... .....	397
Libros .....	398
Libros de mano en mano .....	399
4.- EL CUARTO PODER .....	399
La tele, la reina de la casa.....	400

Exprésate .....	401
Criterios para elegir .....	402
Experiencias interesantes .....	402
5.- ¿PUBLICIDAD? NO, GRACIAS .....	403
Polución mental y trampas a la razón .....	403
Injusticia social y despilfarro de recursos .....	404
Para que no te bombardeen .....	404
Cómo ahorrar recursos cuando hacemos publicidad y convocatorias .....	405
La contrapublicidad .....	406
XVIII. REINVENTANDO EL OCIO (Y EL TURISMO) .....	407
1.- EL OCIO NUESTRO DE CADA DÍA .....	407
Deporte .....	408
Artes .....	408
Bares .....	409
Fiestas .....	409
Voluntariado, asociacionismo... ..	410
Ocio y culturas minorizadas .....	410
Ocio en pelotas .....	410
Ocio y animales.....	411
Regalos .....	412
2.- VACACIONES, VIAJES Y TURISMO .....	413
Impactos del turismo .....	413
La ecotasa al turismo .....	414
Cuánto viajar .....	414
A dónde ir.....	414
Turismo responsable .....	415
Turismo comunitario.....	416
Brigadas, turismo solidario o estancias solidarias.....	416
Cómo ir .....	416
Dónde alojarte, comer, comprar... ..	416
Agencias .....	418
Sellos .....	418
Opciones diferentes .....	418
XIX. NUEVAS TECNOLOGÍAS .....	421
1.- ¡AL TELÉFONOOOOO! .....	421
Esclavas del móvil .....	421

Ideas para desconectar .....	421
Cabinas .....	422
Varios .....	423
Móviles .....	424
Las radiaciones a debate .....	424
Cuestiones prácticas.....	425
2.- EL ORDENATA .....	426
Cuídate .....	426
Si vas a comprar .....	427
Para deshacerte de él .....	428
Ahorra energía .....	429
El portátil de 100 dólares .....	429
Programas de ordenador (software) .....	430
El software propietario.....	430
Software libre .....	430
La red .....	432
Uso consciente .....	433
Posibilidades interesantes.....	433
XX. DINERO ÉTICO .....	435
1.- SIN DINERO: TRUEQUE, BANCOS DEL TIEMPO Y TIENDAS GRATIS ....	435
Diferentes modelos.....	436
Casos ejemplares .....	436
Cómo vivir (bien) 10 años sin un solo euro .....	437
Más información .....	437
2.- BANCA E INVERSIÓN ÉTICA .....	438
«Banca convencional.....	438
Cajas de ahorros .....	439
Banca cooperativa.....	440
Productos “éticos”.....	440
Claves prácticas .....	441
Vigilando a la banca .....	441
Banca ética y finanzas alternativas.....	441
Banca ética.....	442
Finanzas alternativas .....	442
Otras inversión éticas.....	443
3.- LA OBJECCIÓN FISCAL .....	443
4.- ABRIENDO ESPACIOS PARA UN COMERCIO JUSTO .....	444
Condiciones del Comercio Justo .....	444

Límites del Comercio Justo.....	445
Sello y propuestas alternativas .....	446
Claves prácticas .....	447
Contactos .....	448
<b>XXI. OTRO BOSQUE ES POSIBLE .....</b>	<b>449</b>
Problemas .....	449
Soluciones .....	450
Experiencias interesantes .....	451
La compensación .....	451
Custodia del territorio .....	452
Más ejemplos a conocer.....	453
Inversiones muy rentables en oxígeno, empleo rural, conciencia ecológica... y dinero.....	454
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>457</b>
<b>APÉNDICE 1.- MÁS MOVIMIENTOS SOCIALES .....</b>	<b>457</b>
<b>APÉNDICE 2.- UN LISTADO DE EMPRESAS QUE RECONCENTRAN         PODER .....</b>	<b>459</b>
<b>APÉNDICE 3.- MINI-DICCIONARIO.....</b>	<b>462</b>
<b>APÉNDICE 4.- LIBROS Y PELÍCULAS RECOMENDADAS .....</b>	<b>463</b>



Aurkeztu dizugun liburuaren eduki, itxura edo inprimaketari buruzko iritzia guri helarazi nahi izanez gero, bidaliezaguzu. Zinez eskertuko dizugu.

*La Editorial le quedará muy reconocida si usted le comunica su opinión acerca del libro que le ofrecemos, así como sobre su presentación e impresión. Le agradecemos también cualquier otra sugerencia.*

EDITORIAL TXALAPARTA S.L.  
Navaz y Vides 1-2  
Apartado de correos 78  
31300 TAFALLA  
Nafarroa  
Tfno.: 948 70 39 34  
Fax: 948 70 40 72  
txalaparta@txalaparta.com  
www.txalaparta.com



Este libro,  
**Consumir menos, vivir mejor**  
se terminó de imprimir en mayo de 2008  
en los talleres de Gráficas Lizarra  
sobre papel ahuesado de 80 g/m<sup>2</sup>,  
utilizándose para su composición  
la versión para fotomecánica del tipo Novarese  
creado por Aldo Novarese en 1980.

