



# Enero y Febrero

## Editorial

### Slow Food y Terra Madre

*La asociación como el corazón palpitante de una red cada día más fuerte*

Slow Food es un motor importante de la red de Terra Madre, un motor que organiza, proporciona servicios, comunica. Pero Slow Food es igualmente una asociación internacional, con sus estructuras, sus organismos, sus cerca de 100.000 miembros en todo el mundo. Estas personas, no todas pertenecientes a las comunidades del alimento de Terra Madre, están organizadas en convivia, los grupos territoriales locales. Pero bien mirado, ¿qué son los convivia sino comunidades de personas vinculadas al centralismo de la comida, y por tanto comunidades del alimento a todos los efectos? Los socios de Slow Food comparten ideales y filosofía de vida con todo el pueblo de Terra Madre, todos ellos desean asociarse con quien produce el alimento bueno, limpio y justo para mejorar el mundo. De igual forma, no todos los que pertenecen a una comunidad del alimento de Terra Madre poseen el carné de Slow Food, pero ellos, en virtud de las ideas, también constituyen con Slow Food un solo cuerpo: la red.

No se trata por tanto sólo de una cuestión de carnés o de pertenencia a una bandera: Slow Food, que concibió el proyecto, desde el primer momento rechazó situarse por encima de Terra Madre sino exactamente dentro de ella. Terra Madre es la red de la que Slow Food forma parte y Slow Food se ha comprometido a hacerla funcionar, crecer y madurar. Este escenario puede dar lugar cierta ambigüedad por parte de quien no razona de manera holística y siente una necesidad continua de hacer referencia a determinadas jerarquías. Creo pues que es labor nuestra -mientras Slow Food se prepara para celebrar su próximo Congreso Mundial entre finales de 2011 y principios de 2012, y Terra Madre se vuelve cada vez más explícita con tantas iniciativas nacionales, regionales y locales- obrar de forma que estas ambigüedades concluyan de una vez por todas. Slow Food trabaja en su seno para hacer comprender a los socios la importancia y el centralismo de Terra Madre en su proyecto. Por su parte, las comunidades de Terra Madre, si aún no lo saben, deberán ser siempre

conscientes de esta amistad, a menudo en plena adhesión a los carnés asociativos, que las vincula al movimiento del caracol.

Que quede claro que con este discurso no tratamos de uniformar nada: nuestra diversidad interna sigue siendo la mayor fuerza tenemos. Debemos cultivarla siempre. Pero para ello es necesario conocernos bien: sin conocimiento, sin intercambios, sin confrontación y sin la consciencia de nuestras identidades, la diversidad pierde su potente fuerza creadora.

El Terra Madre Day de 2010 ha demostrado que estamos más unidos y más fuertes que nunca: no cuenta qué etiqueta llevemos sino el saber quiénes somos, el proyecto que compartimos y que impulsamos como buenos hermanos.

**Carlo Petrini**  
**Presidente de Slow Food Internacional**

## Historias Slow

### De la dehesa a la mesa

*Tras los pasos del Baluarte del queso Bitto con los pastores que siguen el ritmo del sol*

Del centro de Milán son poco más de 100 Km. Poco más de una hora en automóvil para entrar en otro mundo. No se trata sólo de pastores y montañas (los espléndidos Alpes Oróbcos) sino de otra forma de estar en el mundo. En verano, en Val Gerola y Valle Albaredo (provincia de Sondrio) los pastores parten de los refugios más bajos, a 1.400 metros, y ascienden de pasto en pasto acompañando a sus animales hasta alcanzar los 2.000 metros. Cada mañana reúnen a sus vacas –libres en dehesas cada día más inaccesibles-, se agazapan a su lado y las ordeñan. Una vez han terminado con las vacas comienzan con las cabras. Llevan la leche hasta los *calècc* –círculos de piedra al abrigo de una tienda- y la vierten en el caldero suspendido sobre el fuego. Poco a poco la leche se entibia, una vez en su punto los pastores añaden el cuajo y esperan para después poder extraer la cuajada con un paño e introducirla en un molde de madera, salarla y dejarla secar.

Al agotarse los pastos recogen sus pocas cosas, cargan el caldero sobre sus espaldas y se trasladan más arriba, al ritmo de los animales y del sol. Transcurren el verano en soledad, repitiendo gestos medidos y precisos, fruto de saberes milenarios. Son gente orgullosa, vinculada a esta tradición de una forma visceral y que desde hace años combaten por preservarla.

Para apoyar a estos ganaderos tradicionales italianos, cuya forma de vida está en serio peligro, Slow Food ha establecido el Grupo de Compra Nacional "Resistenza Casearia" (Resistencia Caseosa) , puesto en marcha oficialmente durante el Salón del Gusto de 2010. El proyecto fue creado para apoyar a estos queseros facilitándoles la venta del queso Bitto, con diversos puntos de afinación y que ahora están disponibles para su compra por consumidores atentos. Los clientes pueden adquirir el producto a Slow Food a un precio más que razonable y los productores tienen acceso a un mercado que de otra manera les resultaría inaccesible. En sólo un mes Slow Food pagó un precio justo ( €16/kg) por más de 1.6 toneladas de queso llegadas de los Baluartes del Fiore Sardo y del Monte Canestrato y de las comunidades del alimento

de Abruzzo y Molise, en los Apeninos Centrales. El grupo de compra continuará sus actividades en 2011 y resaltarán su trabajo en Cheese, donde focalizará la atención en la figura del pastor, de Italia y de todo el mundo.

Y por el momento lo han conseguido: ha nacido, con un estricto reglamento, el "Consortio Salvaguardia Bitto Storico" y además se ha reestructurado en Gerola Alta un centro de afinado común, donde las formas envejecen durante 3-4 años (algunas hasta 10 años). Aquí se puede adquirir y degustar su Bitto, o reservarlo y dejarlo allí afinándose.

Degustar uno de los mejores quesos de Italia es el camino más sencillo y agradable para garantizar la supervivencia de estos pastores extraordinarios, que custodian un símbolo de nuestra cultura y protegen a la montaña del abandono.

## **iBasta ya!**

*Slow Food Alemania se une a la manifestación nacional contra la ingeniería genética y la ganadería industrial.*

El mes pasado Slow Food Alemania participó junto a campesinos, ambientalistas, consumidores y otras organizaciones, en una manifestación destinada a denunciar la ingeniería genética, la ganadería industrial y el *dumping* de las exportaciones, y así defender la agricultura biológica a pequeña escala. El fin de la protesta, con el lema "Wir haben es satt!" (¡estamos hartos!), era llamar la atención del Ministro de Agricultura y de algunas empresas agroquímicas internacionales de visita en Berlín con motivo de la "Grüne Woche" (Semana Verde) y reclamar a los líderes colaboración para elaborar políticas agrícolas buenas, limpias y justas.

"Vino gente de toda Alemania para el evento de Berlín", nos cuenta Ursula Hudson, de Slow Food Alemania. "Esperábamos 5000 participantes, pero al final éramos 22.000. Con la reforma de la Política Agrícola Común de la UE, prevista para 2013, ha llegado el momento de hacer saber al gobierno que debe tener en cuenta la voluntad de la gente y no solo hacer caso de las presiones de los *lobbies* de las grandes empresas. ¡Con el reciente escándalo de la dioxina, que aún hoy es noticia, no podía haber un momento más oportuno para salir a la calle y pedir a gritos que dejen de jugar con nuestra comida!".

Slow Food Alemania montó un stand en la Puerta de Brandeburgo con información sobre el movimiento Slow Food. El chef y activista Wam Kat, muy comprometido en las actividades de Terra Madre, preparó una sopa con productos sencillos y locales junto al cocinero, también de la red de Terra Madre, Otto Vogelmann que sirvió un risotto a base del más reciente Baluarte alemán, el Grünkern de Franconia (cebada verde disecada), traduciendo así en acción concreta el mensaje de Slow Food: el placer está indisolublemente ligado a la responsabilidad.

"Hemos mostrado claramente –concluye Ursula– que existen personas que aman la comida y que no admiten que esté comprometida por quienes tan solo tienen interés en hacer dinero. La manifestación ha demostrado cuántos queremos un alimento bueno, limpio y justo. ¡Políticos, estén alerta!".

### **Para una mayor información:**

Slow Food Alemania

[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

## State of the World 2011

*La contribución de Slow Food al informe anual del Worldwatch Institute plantea la salvaguardia de la biodiversidad de la comida local como elemento clave para una economía sostenible en África.*

Slow Food ha contribuido a la redacción del *State of the world 2011. Innovaciones que nutren el planeta*, informe anual del Worldwatch Institute (una de las más importantes instituciones de investigación ambiental de los Estados Unidos). En el artículo, firmado por Serena Milano, secretaria general de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad, se demuestra cómo la salvaguardia de los alimentos locales es básica para el desarrollo de una economía sostenible en África.

A través de un repaso a los proyectos de la Fundación Slow Food en el continente (Senegal, Etiopía, Malí, Kenia, etcétera), y partiendo de la base del vínculo entre agricultura y ambiente, el artículo ratifica la necesidad de que la producción alimentaria proteja los ecosistemas y la fertilidad de la tierra (eliminando o reduciendo el uso de sustancias químicas). La tutela de la pesca artesanal y de las razas autóctonas, la puesta en valor de las variedades vegetales y de las semillas locales, junto a la promoción del consumo de productos locales y de la educación de las nuevas generaciones, son la alternativa de Slow Food para reforzar la economía de las comunidades, para mejorar el estado de salud y la calidad de la vida, y para contrarrestar la agroindustria, un fenómeno que aflige a gran parte de los países africanos, con el movimiento de una agricultura tradicional.

El informe se presentó el pasado enero, durante una conferencia mundial en la que intervinieron los mayores expertos en desarrollo rural y malnutrición, representantes gubernamentales y de la sociedad civil. Entre ellos también Edward Mukiibi, fiduciario del Convivium Slow Food de Mukumo (Uganda) y cofundador del proyecto *Developing Innovations in School Cultivation*. Con este motivo Edward Mukiibi pudo mantener un encuentro con la *first lady* estadounidense, Michelle Obama, y presentarle el nuevo desafío de Slow Food: la creación de mil huertos en África.

**Para leer el artículo completo en inglés:**

<http://www.slowfood.com/international/slow-stories/87945/state-of-the-world-2011/q=9FA690>

**Para más información:** [www.worldwatch.org](http://www.worldwatch.org)

# TRADICIONES ALIMENTARIAS

## Las especies de la vida

*Una mirada sobre la rica variedad de alimentos y métodos de preparación de la dieta tradicional Dalit en India.*

**India** – El sistema alimentario tradicional de los dalit, un grupo de personas del sureste asiático tradicionalmente consideradas intocables, abarca una amplia variedad de productos. Los dalit consumen 329 especies y variedades de cereales, mijo,

legumbres, semillas oleaginosas, frutas, verduras, hierbas, raíces y tubérculos. Muchos de estos productos crecen espontáneamente y están clasificados científicamente como maleza y sin embargo, a lo largo de milenios, han representado una parte esencial en la vida de los pobres de la región.

La gran variedad de la dieta dalit ofrece un claro contraste con la dieta del occidente industrializado, basada sobre cuatro cultivos comerciales: trigo, arroz, maíz y soja. Una riqueza que se refleja en los muchos métodos de preparación utilizados: cocción sobre fuego, ahumado, cocción al horno, hervido, desecado al sol, desecado a la sombra, fritura en poco o abundante aceite. El sistema tradicional dalit ha sobrevivido hasta nuestros días sobre todo gracias a las mujeres, que han conservado esta rica agrobiodiversidad. Pero no se trata sólo de la diversidad de variedades que consumen: investigaciones llevadas a cabo por la FAO demuestran que la dieta dalit contribuye a la salud de la comunidad, ayuda a respetar el ambiente y a cultivar el amor por la naturaleza entre las generaciones más jóvenes.

Este extracto está disponible en la publicación de la **FAO Indigenous People's Food Systems (Sistemas alimentarios de los pueblos indígenas)**.

<http://www.fao.org/news/story/en/item/29629/icode/>

# Palabras fértiles

## Bienestar a coste cero

*El Happy Planet Index es un estudio británico que propone evaluar la felicidad humana y el respeto por el ambiente para determinar el bienestar de los diferentes países.*

Nic Marks, investigador del Nef (The New Economic Foundation) de Londres, ha propuesto un nuevo índice para determinar el nivel de bienestar en las diversas naciones. La hipótesis es que existe un vínculo fundamental entre felicidad humana y respeto por el ambiente. Por ello, el resultado de su estudio lleva por título *Happy Planet Index (HPI)*, literalmente, "Índice del Planeta Feliz": no puede existir una *happy life*, sin un *happy planet*.

El punto de partida es una crítica a nuestro concepto de progreso nacional, basado en una unidad de medidas financieras estrictamente numéricas (PIB, crecimiento económico, etcétera) que no son suficientes para determinar la felicidad de las personas. El HPI antepone el desarrollo humano al económico y adopta nuevos criterios: la satisfacción de la vida propia (incluyendo las relaciones con los demás, el sentimiento de pertenencia a una comunidad, las oportunidades, la implicación en actividades útiles y satisfactorias), las expectativas de vida y la huella ecológica. Los dos primeros criterios son las metas a las que toda la humanidad aspira, ¿pero a qué precio? El verdadero objetivo del HPI, calculado sobre 143 Estados, no es establecer qué países son los más felices y longevos del mundo, sino determinar cuáles de ellos alcanzan la meta sin abusar y estresar los recursos naturales del planeta. Las naciones consideradas habitualmente en la cumbre del desarrollo cuentan con una

buena calidad de vida y una alta expectativa de ésta, pero con una huella ecológica tan elevada que los precipita hacia el fondo de la clasificación. Los Estados Unidos, por ejemplo, se encuentran en el 114º lugar, visto que consumen como si tuvieran cuatro planetas y medio a su disposición.

Por el contrario, algunos Estados africanos, como Angola o Zambia, con una huella ecológica casi inexistente, están entre los últimos respecto de expectativas y satisfacción.

En lo más alto de la clasificación aparece Costa Rica. "Esta nación tiene una expectativa de vida de 78,5 años, más alta que la de los EE UU", explica Marks. "Utiliza aproximadamente un cuarto de los recursos medios usados en Occidente; el 99% de la electricidad que produce procede de fuentes renovables y se ha comprometido a la neutralidad en carbono antes de 2021; ha eliminado el ejército en 1949 e invertido mucho en programas sociales, educativos y sanitarios. Además es un país latino, con una fuerte red de vínculos familiares y una actitud de compartir la vida".

Para percibir a partir de dónde hemos de recomenzar, Marks no ha ahorrado la crítica directa al movimiento ambientalista (del que forma parte) que hasta ahora ha ofrecido una visión apocalíptica del futuro basada en ejemplos dramáticos con el fin de capturar la atención del público. Sus propuestas se traducen en cinco acciones positivas a ejercitar a diario para ser felices: mantener relación con los demás e influenciarse de forma positiva y recíproca; realizar actividad física; mirar alrededor y "poner la antena"; seguir aprendiendo y alimentando la curiosidad; y finalmente, ejercer las actividades más antieconómicas que existen, pero con un alto potencial de gozo: la generosidad, el altruismo y la empatía. "Son prácticas sencillas que no pesan sobre el planeta: la demostración de que puede existir una felicidad no destructiva".

Para una mayor información: [www.happyplanetindex.org](http://www.happyplanetindex.org)

Extraído de una entrevista de Laura Stefani (Slowfood 48)

## Receta del mes

### Una dulce bienvenida

*En Marruecos, el aceite de argán es uno de los ingredientes fundamentales del amlou, la crema que, tradicionalmente, se ofrece a los huéspedes en señal de bienvenida.*

Mezclado con almendras y miel, el aceite de argán (Baluarte Slow Food) es ingrediente del amlou beldi, la crema tradicional marroquí que aún hoy sigue ofreciéndose a los invitados, con pan y té a la hierbabuena, en señal de bienvenida. Se puede servir en cualquier momento de la jornada: en la comida, como merienda para los niños, como postre. Habitualmente se degusta untada en rebanadas de pan casero, pero puede acompañar *crêpes*, *muffins*, *pancakes*...

El aceite que se extrae de las bayas del argán es, desde tiempos inmemoriales, un ingrediente de la cocina de los beréberes, población semita ya presente en el norte de África antes de la invasión árabe en el siglo VII d.C



### *Ingredientes:*

medio kilo de almendras  
medio kilo de miel  
medio litro de aceite de argán

*Tiempo de preparación:* 15 minutos

Tostar las almendras a fuego lento en una sartén. Moler y, mientras se muelen, o inmediatamente después, añadir, poco a poco, el aceite de argán. Endulzar con la miel, según el gusto, a fin de obtener un compuesto homogéneo. Verter la crema en una tarrina en el centro de la mesa, de la cual se servirán todos los comensales.

## Filmes y Libros

### Regiones a la mesa

*Ya se encuentra disponible para su venta on-line la nueva edición del Diccionario de las cocinas regionales italianas.*

Se ha publicado la nueva edición del primer diccionario que traza el cuadro completo de la tradición gastronómica regional italiana describiendo, de modo sintético pero exhaustivo, platos y productos típicos, materias primas, peculiaridades locales. La nueva edición, revisada en cuanto a contenidos, papel y encuadernación, se presenta ahora como una obra para llevar consigo en viajes de turismo gastronómico o para ser consultada y conservada en la librería privada.

El diccionario en italiano ha sido publicado recientemente también en inglés, para aquellos lectores interesados en conocer la gastronomía italiana más allá de los lugares comunes.

El *Dizionario delle cucine regionali italiane* es un vademécum que ofrece respuestas claras y fiables a la curiosidad de quien disfruta frecuentando tabernas, ferias, fiestas y bodegas; un instrumento valioso para recorrer la historia del patrimonio gastronómico italiano gracias a las remisiones de una voz a la otra, las precisiones históricas y lingüísticas y la atención por las singularidades de los muchos territorios italianos. 8.500 voces, de la A a la Z, y 40 paneles iconográficos a todo color que ilustran, con la técnica de la acuarela, instrumentos de cocina tradicional y los miles de formatos de la pasta –seca, fresca, simple y rellena-. Cada una de las voces define y explica preparaciones típicas, técnicas e instrumentos de cocina y de conservación, embutidos, quesos, panes y dulces, frutas y hortalizas, hongos y hierbas espontáneas, especias y licores, condimentos y razas animales. El Diccionario es una edición de Paola Gho, responsable de la guía "Osterie d'Italia", una publicación avalada por la colaboración de los expertos de Slow Food de todas las regiones.

### **Para más información:**

Versión inglesa: <http://www.chelseagreen.com/>

[http://www.chelseagreen.com/bookstore/item/the\\_slow\\_food\\_dictionary\\_to\\_italian\\_regional\\_cooking:paperback](http://www.chelseagreen.com/bookstore/item/the_slow_food_dictionary_to_italian_regional_cooking:paperback)

Versión italiana: [www.slowfood.it/editore](http://www.slowfood.it/editore)

<http://editore.slowfood.it/editore/ita/dettagli.lasso?cod=9788884992284>

## Festival gastronómico de Mawphlang

*Entre las obras presentadas en noviembre, un cortometraje explora el patrimonio gastronómico de los khasi y los jaintia, tribus indígenas indias.*

Durante el Festival gastronómico de Mawphlang se proyectó un cortometraje en el que se presentaba la riqueza del patrimonio agroalimentario de los khasi y los jaintia, dos tribus indígenas indias.

El festival, que se desarrolló el pasado noviembre en Mawphlang, un pequeño municipio cercano a Shillong (capital del distrito de los montes Khasi Orientales), contó con la presencia de Carlo Petrini, presidente de Slow Food Internacional, junto a los cocineros, las familias y los representantes de las 15 comunidades indígenas locales, reunidas en aquel lugar para festejar la diversidad de las tradiciones culinarias de la región.

Este film ha sido producido gracias a la colaboración de Khasi Jaintia Presbyterian Assembly (India) con The Indigenous Partnership (Roma) y Slow Food Internacional (Bra) con el apoyo del IFAD.

<http://www.youtube.com/watch?v=Vg5NLI2-n4U>

[http://www.youtube.com/watch?v=niRN79AdG\\_Q](http://www.youtube.com/watch?v=niRN79AdG_Q)

## Voces de Terra Madre

### **La sabiduría de un padre**

*Li Qing, delegada en Terra Madre 2010, nos cuenta el compromiso de su padre por mantener viva la antigua tradición de elaborados de carne de cerdo del condado de Heqing, en la provincia china de Yunnan*

El condado de Heqing es mi tierra de origen. Aquí, según una antigua tradición, se mata un cerdo antes de cada fiesta de primavera. Los habitantes del lugar comen una parte de él durante la fiesta, y el resto de la carne se transforma usando técnicas antiguas que han sobrevivido al paso de los tiempos. El ritual se desarrolla durante el invierno: los productos de mejor calidad se obtienen cuando la temperatura es baja, el agua está fría y las condiciones climáticas de la zona de Heqing son favorables.

Existe una gran variedad de productos típicos: el jamón de Heqing (pernil que se elabora con una bebida alcohólica blanca local y sal, se seca y se deja fermentar), el *zhuganzha* de Heqing (chuletas, intestino e hígado cortados en pedazos, mezclados con especias y alcoholes locales y dejado fermentar en un recipiente sellado), salchichas preparadas con lomo, panza y filete de hígado, y finalmente el conocido como "hígado marrón". El jamón y el *zhuganzha*, producidos desde hace 400 y 200 años respectivamente, se han convertido en tesoros de mi ciudad natal y obtenido numerosos reconocimientos por su calidad.

Los métodos de elaboración tradicional se han transmitido de generación en generación, y al igual que tantos otros habitantes del lugar, mi abuela los aprendió en



su juventud de sus padres, de sus vecinos y amigos, para más tarde enseñárselos a mi padre. Preparaba los productos en casa año tras año y los usaba esencialmente para nutrir a su numerosa familia de cinco hijos y vender el excedente.

Al concluir sus estudios mi padre comenzó a trabajar para la Heqing County Food Company, donde permaneció como empleado durante 25 años. Más tarde, a principios de los años noventa, dejó la empresa para poner en marcha una pequeña actividad propia de elaborados tradicionales de carne de cerdo. Poseía un espíritu muy curioso y el fuerte deseo de producir alimentos de la mejor calidad posible, y así visitó algunas otras ciudades en las provincias de Yunnan, Zhejiang y Sichuan para aprender de otros y compartir sus conocimientos y experiencias. A lo largo de decenios de estudio y práctica, mi padre cultivó un fuerte interés y una gran pasión por su trabajo, acompañados de un sentido de responsabilidad por la salvaguardia de las tradiciones locales. A la vista de los óptimos resultados en términos de sabor, calidad y reputación, su jamón y el zhuganzha de Heqing pronto se hicieron famosos en todo el condado.

En los últimos 30 años nuestra región ha vivido muchos cambios culturales y de estilo de vida. En el condado se han construido nuevas carreteras y autopistas y hoy abundan los alimentos de importación. Muchos de nuestros clientes nos explican que ya no cultivan ni transforman sus propios productos alimentarios porque son más baratos en el mercado. Los jóvenes, por su parte, dicen que la comida tradicional no es comida moderna: quieren imitar las tendencias extranjeras y el estilo de vida de las grandes ciudades, desprecian nuestros alimentos y prefieren comer papas fritas y *hamburger*. De esta forma, cada vez son menos las personas que producen el jamón y el zhuganzha de Heqing, y son muchos, sobre todo jóvenes, quienes ni siquiera desean aprender a hacerlo.

Si bien contamos con muchos clientes fieles, mi padre teme que los métodos de elaboración tradicionales, transmitidos durante generaciones, se pierdan junto a nuestra cultura alimentaria. Siempre ha sentido la responsabilidad de elaborar buenos productos tradicionales, no solo por obtener beneficios, sino por proteger la tradición.

En octubre de 2010 participé en Terra Madre, en Turín, como delegada de la comunidad de cultivadores de arroz de Heder. Jamás había participado en una conferencia de esta magnitud sobre alimentación. Allí visité muchos stands de productos tradicionales, sobre todo los de carne de cerdo, y me encontré con personas provenientes de todo el mundo que trabajan con gran empeño con el fin de proteger los productos y las culturas alimentarias locales, y de improviso comprendí que mi padre ha dedicado la mayor parte de su vida a una misión importante y significativa.

Li Qing  
liqindy@gmail.com