



Abril de 2012

Devolvamos felicidad a las granjas de animales

La mayor parte de la carne y de los derivados animales que hoy comemos están producidos a partir de animales criados en condiciones dramáticas. Informarse, conocer, seleccionar, es el primer paso hacia un cambio factible...

Pocos de nosotros tenemos acceso a productos obtenidos de animales criados en condiciones de bienestar, o al menos resulta muy difícil tener esa certeza. Los animales, sin embargo, son seres sensibles y hemos de darlos una vida sin maltrato, dolor y miedo, dejándolos libres en la medida de lo posible para expresar sus comportamientos naturales. Esto es lo que se define como "bienestar animal", y afecta a la existencia de los animales, pero se refiere y afecta de manera indisoluble a todos los aspectos de la alimentación: de la salud a la sostenibilidad ambiental, de la justicia social a la seguridad alimentaria. Por tanto, es como mínimo un deber comprender la importancia y el significado.

Ya en 1999 con el Tratado de Ámsterdam, los animales fueron definidos como seres sensibles y no meros productos agrícolas, pero es con el Tratado de Lisboa de 2009 cuando la UE sanciona el bienestar animal como elemento fundamental. A pesar de tan importante criterio, sin embargo, aún se dan demasiadas situaciones sin garantías de unas condiciones mínimas de bienestar; millones de animales han de vivir en espacios cerrados, donde todas sus funciones son inmoladas a la lógica de la producción, con poca o ninguna posibilidad de movimientos y libertad.

En los Estados miembros de la UE se aprecian luces en la emisión de normas sobre el bienestar animal, pero sombras en su aplicación. La UE puso en marcha hace algunas semanas el procedimiento de infracción respecto de 16 países, entre ellos Italia, por no haber cumplido la norma que desde el 1º de enero prohíbe el uso de jaulas para la cría en batería de gallinas ponedoras.

Desde el punto de vista de los criadores, sean de grande, sean de pequeña escala, adoptar sistemas que hagan del bienestar animal una prioridad es un valor añadido. La puesta en marcha de condiciones de cría positivas comporta un mejor estado de salud y animales sometidos a menos estrés. Y esto significa menos patologías, con un menor uso de fármacos que después podrían tener repercusiones sobre la salud humana o el ambiente a través de las deyecciones. Con un menor uso de fármacos se originarían costes de producción inferiores y un aumento de la calidad del producto en

términos absolutos tanto desde el punto de vista organoléptico como desde el nutricional. No obstante, sería necesario que el esfuerzo por parte de los criadores se viera apoyado por políticas protectoras de la competencia desleal de terceros países, cuyos productos a bajo coste no están sometidos a los mismos niveles de bienestar animal.

Desde el punto de vista del consumidor crece la sensibilidad, pero no es aún suficiente. De hecho, el aumento del consumo de productos animales es insostenible para mantener un nivel de bienestar animal aceptable. Esta realidad compromete todos los progresos que se realizan en el plano de la información y la educación por un consumo consciente. En los países ricos nos encontramos con un hiperconsumo de proteínas animales con consecuencias devastadoras para la salud, entre ellas el elevado riesgo de obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Deberíamos comer mucha menos carne, concediendo a los criadores la posibilidad de apostar por una mejor calidad (a través asimismo del respeto por el bienestar animal) y, al mismo tiempo, a los países pobres el mejorar la dieta de sus propias poblaciones.

Es muy difícil no ser cómplices de un sistema tan problemático. Cuando faltan las políticas adecuadas es necesario informarse mejor sobre lo que se adquiere y proteger a los productores más respetuosos con nuestras propias decisiones. He aquí un pequeño "truco" que bien podemos utilizar: para la compra de huevos hemos de aprender a leer el código alfanumérico estampado sobre cada uno de ellos. La primera cifra indica el tipo de cría: cero para los huevos de agricultura biológica, 1 para la cría al aire libre, 2 para la cría en tierra (pero, atención, en el interior de naves) y 3 para la cría en jaula. El resto del código indica la procedencia, para así orientarnos hacia un consumo local. "IT" es Italia, y las otras dos letras, como era con las siglas de las antiguas matrículas, indican la provincia.

Volviendo a las normativas, en 2013 les corresponderá a los criadores de cerdos: arrancará la prohibición del empleo de jaulas de embarazo para las cerdas y esto será un nuevo banco de prueba. El diálogo, la información y la educación sobre el bienestar animal son un instrumento muy potente y la sensibilización debería comenzar por los niños, en las escuelas, en las familias y sobre todo a la mesa. Comamos menos carne, pero comámosla de calidad superior, aprendiendo a reconocerla. Parecerá paradójico, pero además de hacernos el bien a nosotros mismos y al ambiente, haremos algo útil por los animales.

Carlo Petrini
Presidente de Slow Food Internacional

Publicado en "La Repubblica", 14 de marzo de 2011

Historias Slow

Cocineros y productores unidos con las manos en la pasta

Éxito del primer encuentro nacional entre los cocineros de la Alianza y los productores de los Baluartes Slow Food...

Dos jornadas de encuentros, debates y crecimiento. Los cocineros de la Alianza y los productores de los Baluartes Slow Food se han reunido por primera vez en la granja agrícola de Albarese, sede toscana de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad Onlus, a fin de confrontarse en torno a temas que afectan a su quehacer cotidiano: desde los canales de

distribución hasta los modos de suministro, desde el papel de la restauración para el desarrollo de una agricultura de proximidad hasta la valorización de la biodiversidad de su entorno.

«Un orificio en la red, eso son los productos de nuestros Baluartes; un orificio en la red de la banalización de los sabores, de los saberes y de la gran distribución». De esta forma describía Piero Sardo, presidente de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad Onlus, el espíritu que desde hace doce años caracteriza el proyecto de los Baluartes Slow Food. «El día en que comenzamos no nos podíamos imaginar que a partir de esa abertura se creaba una nueva red, pero al trabajar con los productos fuimos comprendiendo que existía un modo diferente de concebir el alimento y la agricultura. Necesitamos que este modo se transforme en una red sólida, que proponga métodos de producción alternativos. Este encuentro es un gran hito del que es fundamental que los cocineros se hagan portadores. Innovación y tradición deberían transcurrir por vías paralelas, no luchar la una contra la otra».

Más de cien productores de 60 Baluartes Slow Food italianos, y 73 cocineros. Tantos testimonios directos de cocineros y productores, entre ellos algunos chefs distinguidos con estrellas Michelin como Vittorio Fusari, de la *Dispensa Pani e Vini* de Torbiato d'Adro: «Seleccionamos un alimento no sólo para comer mejor, sino también para pensar mejor, porque detrás de un ingrediente está el territorio, está la historia de un lugar y de quien lo produce. Es fundamental que el cocinero devenga un efectivo comunicador de sus materias primas, de los métodos de selección de los productores y de los platos que decide poner en la carta».

«Mi hijo estudió en el extranjero, pero después la llamada de la tierra fue demasiado fuerte y decidió regresar y trabajar con nosotros. Ahora habla inglés con las vacas. ¡Pero está satisfecho!», así describe Silvana Crespi De Carolis, productora del Baluarte de la *Roveja di Civita di Cascia*, el compromiso de su familia y los problemas habituales en el cultivo y cosecha de esta pequeña y preciosa legumbre. Y conmovedora es la narración de Giovanni Cuocci, propietario de *La Lanterna di Diogene*, Emilia Romaña, donde trabajan muchachos con algunas discapacidades: «Cada uno hace lo que más ama, hay quien se ocupa del huerto, hay quien lo hace de los animales, hay quien sirve en la sala. Tratamos de nutrir la mente y el cuerpo mostrando a los clientes que somos un grupo que trata de construir una idea diferente de convivialidad».

Un importante testimonio internacional llega de Carlos García, chef del *Ristorante Alto, Los Palos Grandes*, Venezuela, que trajo consigo el ejemplo del cacao, uno de los símbolos de su tierra: «En mi país se favorece una agricultura intensiva, que no se preocupa de defender las producciones artesanales y tradicionales». Y el cacao no es sino un ejemplo: «Tenemos más de veintes diferentes variedades de cacao, entre las más apreciadas del mundo, pero infelizmente no se valoran lo bastante. Estoy convencido de que el futuro de la cocina reside en la defensa de las tradiciones locales y de los pequeños productores, y es por eso que con la sociedad "Venezuela gastronómica", formada por un grupo de cocineros, nos hemos comprometido a salvaguardar nuestro territorio y nuestros productos estableciendo una relación de confianza y sinergia entre los productores y la alta cocina».

Justamente: «¿Qué veo en el futuro?» se preguntaba el chef Massimo Obtura en su intervención de clausura. «En el futuro veo cocineros que entran a la cocina con las manos sucias de tierra, de leche recién ordeñada, guiados por su pasado y su memoria, destilada en clave crítica y no nostálgica, para conducir hasta el futuro lo mejor de nuestro pasado. Nosotros somos los verdaderos custodios de nuestra cultura, y en la "Carta de Lima", la carta abierta a los cocineros del mañana firmada con otros chefs internacionales, reencontramos los mismos principios que guían la filosofía de Slow Food, la atención hacia los pequeños productores y las tradiciones. Hemos de continuar en busca de los productos que desaparecen para ofrecérselos a nuestros clientes con la explicación de por qué es tan importante defenderlos. Ese es el sueño que nos guía, no lo olvidemos».

Descubre a los cocineros que se adhieren al proyecto de la Alianza:
http://www.presidislowlowfood.it/ita/alleanza_cuochi.lasso)

La receta vencedora para un huerto slow

Lecciones del proyecto Mil huertos en África en diez pasos...

El ambicioso proyecto de **crear 1.000 huertos en África** ha sobrepasado su punto intermedio (los huertos son ya 567 y continúan creciendo!).

He aquí diez reglas que permiten realizar un huerto bueno, limpio y justo en cualquier lugar del mundo. Son reglas sencillas, elaboradas gracias a la experiencia y a las competencias de quienes están trabajando in situ.

1. Creen el equipo ideal

Lo primero a realizar para crear un huerto comunitario que funcione es implicar a la comunidad a partir de las capacidades de cada uno. La comunidad, en efecto, es una reserva inagotable de conocimientos y habilidades.

Con frecuencia los ancianos poseen preciosos conocimientos sobre los alimentos tradicionales, saben cómo combatir a los insectos nocivos con métodos naturales, etcétera. En uno de los huertos de Guinea Bissau, por ejemplo, fue un anciano quien indicó a los coordinadores del proyecto una planta autóctona en grado de proteger al huerto de las termitas. Ninguno de los jóvenes, ni de los expertos, conocía este remedio.

Los campesinos saben cómo cultivar y trabajar de la forma mejor en su clima y en su tierra; los enseñantes pueden contribuir a la elaboración de actividades educativas complementarias; los medios de comunicación locales pueden explicar la historia del proyecto; los agrónomos están en grado de suministrar explicaciones científicas y asistencia técnica; los jóvenes poseen la energía y el espíritu de iniciativa para actuar.

2. Observen antes de actuar

Aprendan de la historia y de otras experiencias positivas. Visiten los huertos escolares y comunitarios cercanos para aprender de sus éxitos y errores. Observen atentamente su territorio para conocer las variedades locales, silvestres y cultivadas. Colaboren con programas y organizaciones que trabajan en proyectos alimentarios sostenibles.

3. Individualicen un terreno disponible

No debe ser necesariamente un área muy grande. En Senegal, la Mbao High School ha realizado un huerto en el terreno en torno al perímetro de la escuela creando una larga parcela en forma de L. Observen el espacio con miras creativas e individualicen el terreno que puede ser cultivado (¿un techo? ¿una callejuela?), o bien soliciten consejos o diríjense a las instituciones de la comunidad: podrían poner a su disposición algunos terrenos.

4. proyecten el huerto

Antes de ensuciarse las manos desarrollen un proyecto que defina las áreas destinadas a los bancales, al compost, a los senderos, al depósito de herramientas, etcétera. Los campesinos y los agrónomos del equipo contribuirán en esta fase de forma magnífica por saber dónde crecen mejor determinadas especies y qué plantas es mejor plantar juntas.

5. Seleccionen los cultivos

Opten por las variedades tradicionales del territorio, más adaptadas al clima y al suelo, donde se han aclimatado a lo largo de los siglos gracias a la selección del hombre. Las variedades tradicionales preservan la biodiversidad, son más resistentes, requieren menos fertilizantes y pesticidas y son, por tanto, más sostenibles desde el

punto de vista ambiental y económico. Si no saben cómo encontrarlas (quizá los campesinos locales ya no las cultiven) prueben a dirigirse a sociedades hortícolas y a grupos que se ocupan de la conservación de semillas.

6. Procúrense las semillas

Si en los viveros locales no tienen variedades autóctonas o tradicionales, pueden recuperar semillas en muchos otros lugares: bancos de semillas, campesinos, institutos de investigación. Uno de los objetivos principales del huerto es producir las propias semillas de forma autónoma alcanzando poco a poco la autosuficiencia. Las semillas pueden también ser producidas para los huertos vecinos. En Uganda, por ejemplo, la escuela materna de Buiga Sun Rise comenzó a producir semillas hace un par de años, pero siempre obtiene más de las necesarias para la estación siguiente. ¿La solución? Dona las semillas en exceso a las escuelas vecinas que no las tienen y estas últimas devuelven el favor la estación sucesiva en forma de semillas diversas.

7. Procúrense las herramientas

Confeccionen una lista de las herramientas esenciales para comenzar la labor, y de los utensilios que desearían adquirir en el futuro. De este modo la recogida de los fondos necesarios para el huerto podrá ser realizada en diferentes fases. Soliciten contribuciones a las empresas locales. Usen de la mejor forma lo que ya tienen, soliciten de los miembros de la comunidad que busquen en sus desvanes o trasteros. En la República Democrática del Congo, por ejemplo, los campesinos de Kinshasa traen con frecuencia rastrillos, zapas, palas o regaderas de su casa cuando estas son necesarias y reúnen sus sueldos para comprar el resto de los utensilios.

8. Usen métodos sostenibles

Las sustancias naturales para mejorar la fertilidad del suelo y combatir insectos nocivos y enfermedades son eficaces de estar incluidas en un sistema integrado, que contemplé asimismo la rotación de los cultivos (evitando el cultivo de la misma especie en la misma sección del huerto durante más años consecutivos, por ejemplo tomates seguidos de tomates) y el cultivo asociado (las plantas están en grado de ayudarse recíprocamente).

9. Trasformen el huerto en un aula al aire libre

Los huertos son una oportunidad óptima para dar a conocer a adultos y niños las variedades vegetales autóctonas, los métodos de cultivo ecológicos, la importancia de una dieta variada. En efecto, gracias a su función multifacética permiten estudiar muchos temas diversos: la historia, a través de las tradiciones culturales y los cultivos; la geografía, a partir del origen de los productos; las matemáticas y la geometría, en la planificación del huerto y en el cálculo del valor previsto de sus productos. Los estudiantes de un huerto en Sudáfrica, por ejemplo, estudiaron en clase el ciclo de vida de las mariposas y después fueron al campo a observar larvas y capullos. Los huertos, además, ofrecen a los niños la oportunidad de estudiar temas como las tradiciones alimentarias y la correcta nutrición, que de otra manera no se abordan en clase.

10. ¡Diviértanse!

Según la filosofía de Slow Food, la responsabilidad debe caminar de la mano del placer. ¿Qué sería de un huerto bueno, limpio y justo sin una buena dosis de diversión? Los huertos pueden robustecer a la comunidad, transmitir a sus miembros un sentimiento de pertenencia y reunir a generaciones y grupos sociales diversos creando ocasiones de convivialidad, solidaridad y amistad.

En Uganda, por ejemplo, el convivium de Mukono organiza fiestas de la fruta y de los jugos cada año: los niños de la escuela local preparan jugos frescos y comen la fruta

recogida en los huertos de la escuela, festejando junto a los padres, los enseñantes y los líderes locales.

¿A qué esperan? Sigamos a nuestros amigos del proyecto –desde Túnez hasta Sudáfrica- iremánguense y comiencen a sembrar!

Para sostener el proyecto Mil Huertos en África o para adoptar un huerto, visiten el sitio:

www.slowfoodfoundation.org

Para leer con mayor detalle las líneas maestras sobre la creación de un huerto, consulten el vademecum de los Mil Huertos en África:

http://www.slowfoodfoundation.com/pagine/eng/orti/pagina.lasso?-id_pg=33

Actividades de educación Slow Food: www.slowfood.com/education

Desde Japón, por el renacimiento de las hortalizas desaparecidas

En "Reviving recipes", una comunidad dirigida por el cocinero de Terra Madre Masayuki Okuda muestra los intentos de salvar las variedades de hortalizas de la prefectura de Yamagata. ¡Comiéndoselas, naturalmente!

Masayuki Okuda es un muy apreciado cocinero japonés. Se trata del joven propietario del restaurante Al Checciano, que pone sobre la mesa muchas especialidades italianas en Yamagata, zona nordoriental del archipiélago japonés. Que los platos italianos se ofrezcan, y bien, a 10.000 kilómetros de distancia, es ya un argumento digno de nota, pero la verdadera particularidad de este joven chef es la de buscar sus ingredientes con una gran atención y llevar a su cocina muchas hortalizas tradicionales que están desapareciendo. Esta su propensión le impulsó a acercarse a partir de 2006 a la red de cocineros de Terra Madre y a participar repetidas veces en el encuentro internacional de Turín.

"Un cocinero no debería seleccionar primero la receta y después los ingredientes. Yo trato siempre de partir de los ingredientes frescos y modifico las recetas a fin de que exalten la calidad del producto al máximo."

La prefectura de Yamagata se hizo célebre en Occidente a partir del film "Departures", ganador de un premio Oscar. En el país del Sol Naciente esta área es famosa por las plantaciones de arroz, las más grandes del país, pero también porque en ella aún se cultivan muchas hortalizas tradicionales, vinculadas indisolublemente a la cultura gastronómica local: la achicoria *zusayama*, por ejemplo, que durante la Segunda Guerra Mundial, junto al arroz, fue casi la única fuente de nutrición, o el pepino *tonojima*, amargoso y delicado, usadísimo en el pasado para preparar en casa los encurtidos.

Sin embargo, con la llegada de las variedades industriales y la falta de jóvenes productores en los campos, también han comenzado a desaparecer numerosas hortalizas en esta zona del archipiélago nipón.

Y por ello se está movilizandoda toda la comunidad: en algunas escuelas los niños aprenden a seguir en el huerto el crecimiento de las hortalizas tradicionales y a apreciarlas aun sin mayonesa o aun tratándose de un sabor algo "adulto".

Egashira Hiromasa, profesor de la Universidad de Yamagata, está dedicando sus estudios a las variedades tradicionales y ha seleccionado ya 150 de ellas en peligro de extinción.

Una investigación de gran utilidad para Masayuki Okuda, que puede acudir a tal repertorio para sus ingredientes y preservar variedades tradicionales trasladándolas, sencillamente, hasta la mesa.

La historia de Masayuki Okuda, de los niños de Yamagata, del profesor Hiromasa y de sus antiguas variedades está ahora bien narrada en el documental: "Reviving recipes", cuyo director, Watanabe Satoshi, ha decidido conceder más espacio a las expresiones de la gente que a los fríos datos objetivos mientras saboreaba los productos desaparecidos.

"Quien trabaja la tierra está siempre preocupado por la idea de su pérdida -ha comentado el director-, y con la modernización de la agricultura quieren saber si sus tradiciones han devenido obsoletas. Yo debía documentarlas de inmediato para que pudieran transmitírselas a sus hijos".

El film fue presentado en el último International Documentary Film Festival de Yamagata y consiguió un gran éxito de público y crítica.

Para saber más:

www.alchecciano.com

www.y-recipe.net

www.yidff.jp [<http://www.yidff.jp/interviews/2011/11i128-e.html>]

Contempla el trailer de "Reviving recipes" (japonés con subtítulos en inglés)

<http://www.youtube.com/watch?v=oZDzsRET-i8>

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS GASTRONÓMICAS

Mi Casa es Tu Casa

De regreso en sus países de origen con una nueva visión de la alimentación, los diplomados de la UNISG acogen a la nueva generación de estudiantes con ocasión de los viajes didácticos...

Los estudiantes de la Universidad de Ciencias Gastronómicas (UNISG) han viajado durante el último mes hacia los rincones más remotos del planeta, desde la América meridional hasta África o Asia, a fin de realizar itinerarios de estudio en busca de culturas alimentarias, tradiciones, historias y ecologías locales. Los estudiantes fueron acogidos por expertos, cocineros, campesinos y productores locales, pero también, y cada vez con mayor frecuencia, por diplomados de la UNISG que, una vez de regreso en la patria, ofrecen una perspectiva del todo personal y original.

En **Ecuador**, los estudiantes se encontraron con **Claudia García**, diplomada en 2010, en Quito, capital del país y punto de partida de su viaje de descubrimiento de la gastronomía nacional. Entre lecciones sobre la seguridad alimentaria, la conservación de las semillas y las influencias culturales sobre la cocina, los estudiantes saborearon

helados preparados con frutas de estación, descubrieron variedades locales de tubérculos y cereales, observaron la producción de *chawarmishky*, un néctar de agave tradicional, visitaron plantaciones de café de variedad arábica en altura; y más tarde un proyecto vinculado a los frutos tropicales, un piscicultivo sostenible de gambas y numerosas plantaciones de cacao.

“Mientras acompañaba a los estudiantes en viaje por los Andes he visto a mi país con ojos diferentes, enriquecida por los estudios, los viajes y las degustaciones que yo misma viví durante los años de la UNISG, nos cuenta Claudia, que hoy participa en la campaña nacional para la promoción de hábitos alimentarios responsables **iQué rico es comer sano y de mi tierra!** y en la organización del primer festival cinematográfico de Ecuador dedicado a la alimentación. “Ver cada ecosistema, desde los altiplanos hasta las forestas tropicales y los manglares, y degustar cada uno de los productos en estos ambientes, ha sido una experiencia de aprendizaje única para los estudiantes, y ha también reforzado mi curiosidad e identidad”.

En **Kenia**, los estudiantes se encontraron con diversos diplomados de la UNISG que actualmente coordinan los proyectos de Slow Food, incluido el vicepresidente de la asociación **John Kariuki**. John, diplomado en 2009, colabora con los convivium (los grupos locales de Slow Food) y las comunidades locales, en particular para el proyecto **Mil huertos en África** y para los **Baluartes**.

“Hemos llevado a los estudiantes a visitar algunas de las actividades que coordinamos aplicando todo lo aprendido en la UNISG. Han apreciado mucho la oportunidad de aprender y compartir con las comunidades”, explica John. “Los jóvenes se mostraron muy abiertos y vivieron en verdad la experiencia de la vida cotidiana y del alimento en Kenia”.

Durante su permanencia los muchachos visitaron cinco **Baluartes Slow Food**: la sal de caña del río Nzoia, el yogurt de los Pokot con cenizas, las ortigas desecadas de la foresta de Mau, el pollo mushunu de Molo y la calabaza de Lare. El conocimiento de las variedades de productos y cocinas locales se produjo asimismo a través del encuentro con los estudiantes, los campesinos y las comunidades que participan en el proyecto de los huertos Slow Food, y con otros protagonistas de la agricultura local, como los productores de azúcar de caña de Emuhaya y los productores de café y té de Kabazi.

“No obstante las muchas nacionalidades y las muy diferentes experiencias vitales de cada estudiante de la UNISG, todos nos sentimos vinculados por un mismo compromiso para cambiar la relación con los alimentos”, explica John. “Estos viajes de estudio son experiencias compartidas, refuerzan nuestras redes y nos ayudan a comprender lo que representan los alimentos en lugares diferentes del mundo”.

*Los programas de diplomatura trienal y magistral de la UNISG incluyen una serie de **viajes didácticos**, que conducen a los estudiantes fuera de las aulas y hacia un contacto directo con las personas y los lugares de producción de los alimentos, en Europa y en el mundo. Los viajes permiten a los estudiantes conocer la producción (de la teoría científica a las técnicas tradicionales) y las culturas alimentarias directamente de campesinos, productores, transformadores y cocineros. En 2012 los estudiantes viajaron asimismo a México, India y Uganda, aparte de visitar muchas otras regiones en Europa.*

En la siguiente dirección pueden hallar descripciones más detalladas de los viajes didácticos: www.unisg.it

http://www.unisg.it/pagine/eng/press/news_detail.lasso?id=1214

La Universidad de Ciencias Gastronómicas fue fundada por Slow Food hace ocho años con el apoyo de las Regiones Piamonte y Emilia Romagna. Hasta hoy ha acogido a más de 1.000 estudiantes provenientes de más de 60 países.

TRADICIONES DEL ALIMENTO

La auténtica salsa de soja

La salsa de soja original tienen poco que ver con la omnipresente botellita que hoy se encuentra sobre las mesas de restaurantes de todo el mundo. Los socios de Slow Food Shanghai han podido apreciar este condimento preparado a la manera tradicional...

Los socios de Slow Food Shanghai redescubrieron el pasado mes al antecesor de la salsa de soja moderna, es decir, un líquido denso, fermentado de forma natural. Creado en China hace cerca de 3.000 años, no tiene mucho que ver con esa omnipresente botellita que se encuentra en las cocinas y en las mesas de restaurantes de todo el mundo. Buena parte de la cultura gastronómica de Shanghai se basa en los alimentos aliñados, sancochados, salteados en sartén o estofados con este líquido tipo salmuera, cada vez más difícil de encontrar en su versión tradicional. Una visita a Qian Wan Long, fábrica que produce salsa de soja tradicional en el barrio Pudong, fue el primer paso para conocer algo más.

Según reza la tradición, la salsa de soja se elaboraba con tres ingredientes básicos – semillas de soja, sal y agua- dejados fermentar durante seis meses o más con mohos particulares; y a veces también se añadía trigo. Hoy sin embargo, la mayoría de la salsa de soja está elaborada en el arco de pocos días usando soja hidrolizada: las semillas de soja se hierven en ácido hidroc্লórico durante 15-20 horas para producir un aminoácido que se mezcla con carbonato de sodio y se filtra antes de añadir el color caramelo, el sirope de maíz y la sal para intentar reproducir la salsa tradicional.

En Qian Wan Long se produce la verdadera salsa de soja con métodos tradicionales desde finales del siglo XIX. Desafortunadamente, se trata de una de las últimas salsas de soja tradicionales que aún se comercializan en China, un arte hoy en vías de extinción que, en caso de desaparecer para siempre, cambiaría la cocina china radicalmente.

La salsa de soja de Qian Wan Long no contiene conservantes o aditivos en absoluto. El proceso comienza con la selección de semillas de soja de alta calidad, no modificadas genéticamente. Las semillas se lavan y cuecen antes de añadirles la harina de trigo y de arroz que permita la maduración del moho *Aspergillus Oryzae*. A continuación se añade la sal y se deja fermentar el compuesto durante cerca de un año y medio en un recipiente de terracota gigante cubierto con una tapadera de bambú en forma de cono. El producto de mayor calidad requiere dos años para alcanzar la justa madurez.

La fábrica produce cerca de 100.000 botellas al año de salsa clara y de salsa oscura. La clara, elaborada con el primer prensado de las semillas de soja, es ligeramente más salada y es perfecta como salsa en sí o combinada con verduras. La versión más oscura es más densa y dulce al envejecer durante un periodo más largo y contener melaza, por ello se emplea habitualmente para cocer la carne, como en el caso de ese

maravilloso plato a base de pecho de cerdo braseado y huevos que degustamos al final de nuestra gira.

Al igual que el vinagre balsámico envejecido, la salsa de soja elaborada tradicionalmente es más costosa que la industrial. Puede resultar difícil hacerse con una botella procedente de un pequeño productor artesanal, pero existen marcas conocidas que utilizan un proceso de fermentación natural y de las que es posible hallar una selección en comercios especializados de todo el mundo. Asegúrense de la brevedad de la lista de ingredientes, sin aditivos o conservantes, y controlen que aparecen las palabras "fermentada tradicionalmente/naturalmente", semillas "sin OGM" y "biológicas".

No siempre resulto fácil para la fábrica Qian Wan Long producir esta salsa tradicional a lo largo de los últimos 130 años, sobre todo a causa de la competencia de los grandes productores y de las dificultades para implicar a gente joven, pero en 2008 cambiaron las cosas al ser declarado el proceso de producción de la salsa de soja Qian Wan Long Patrimonio Cultural Inmaterial de China. Hoy el producto se busca especialmente y han abierto un restaurante que sirve platos realizados con la tradicional salsa de soja de Shangai. Confiamos en que esto anime a otros productores y que sean cada vez más personas quienes puedan apreciar el placer de una auténtica salsa de soja.

Allison van Camp

Socia de Slow Food Shanghai

www.slowfood-shanghai.org

Para más información:

Qian Wan (en chino): www.qianwanlong.com

Haz clic aquí y lee "Los 12 pasos para elaborar la salsa de soja fermentada tradicionalmente de Qian Wan Long" (en inglés) en el blog "Life on Nanchang Lu".

<http://www.foodbuzz.com/blogs/cn/china/shanghai/4696536-twelve-steps-to-making-traditional-fermented-soy-sauce-at-qian-wan-long>

SLOW EUROPE

¿Una vida mejor para las gallinas ponedoras?

El agridulce triunfo del movimiento europeo para el bienestar de los animales sobre la prohibición de las jaulas de batería...

Las organizaciones que se ocupan del bienestar animal en Europa, han acogido con gran entusiasmo la prohibición del uso de jaulas de batería para la cría avícola esperada durante tanto tiempo. El procedimiento, que entró en vigor en toda Europa el 1º de enero de 2012, apoyado por científicos y público, ha dejado, sin embargo, un sabor amargo, visto que el sistema alternativo previsto sólo garantiza condiciones marginalmente mejores.

Después de un periodo de progresiva eliminación que ha durado 12 años, la Directiva de 1999 sobre las gallinas ponedoras prohíbe definitivamente las jaulas en batería no modificadas, reconocidas como el método más inhumano de cría avícola y tan pequeñas como para obligar a los animales a vivir una vida breve y dolorosa, sin siquiera disponer de espacio para extender las alas. La Directiva, además, requiere

que todas las jaulas sean sustituidas por versiones "mejoradas" (o modificadas), más amplias y dotadas de áreas limitadas por nido, perchas y comederos. Sin embargo, si el asunto a primera vista podría parecer un paso adelante excepcional, los grupos que se interesan por el bienestar animal sostienen que estas nuevas jaulas continúan sin garantizar unas condiciones de vida adecuadas.

En el curso de la investigación realizada sobre el tema, **The Ecologist** ha descubierto que las jaulas modificadas ofrecen a cada animal una ampliación del espacio de la dimensión de una tarjeta postal, insuficiente para permitir el despliegue completo de las alas. "En las jaulas modificadas la mayor parte de los animales continuará pasando buena parte del tiempo sobre pavimentos de red metálica inclinados, con poco espacio para moverse", afirma *The Ecologist*, "además continuará sin tener acceso ni al aire fresco ni a la luz natural".

Mara Miele, Colaboradora Principal de la Cardiff University y participante en el proyecto **Welfare Quality** de la UE, opina que la abolición de las jaulas en batería continuará siendo ignorada por muchos países, en primer lugar porque la puesta en marcha de niveles mejores puede ser vista como un obstáculo para el comercio. "Países como China y algunos pertenecientes a África, están introduciendo las jaulas como factor de modernización y reducción de los costes", explica Miele. "Será cada vez más difícil introducir medidas a favor del bienestar animal en Europa, vista la competencia de huevos vendidos a costes inferiores, producidos en países que usan aún las jaulas en batería".

Además de porque la Directiva sea efectiva en toda Europa, las asociaciones para el bienestar animal tienen otra preocupación: un etiquetado de los huevos que indique que provienen de gallinas criadas en "jaulas mejoradas" inducirá al consumidor erróneamente a comprar un producto que parece más ético pero que, de hecho, no respeta el bienestar de los animales.

He ahí el porqué sensibilizar a los consumidores y actuar a fin de que tengan acceso a una información correcta será fundamental para sostener el desarrollo en Europa de estructuras para la cría avícola que garanticen condiciones humanas y sostenibles. El pasado mes Slow Food mantuvo un encuentro con asociaciones para el bienestar animal procedentes de todo el mundo a fin de discutir sobre estos temas y sobre la Estrategia de la UE para la protección y el bienestar de los animales 2012-2015 con ocasión de la conferencia "**Empowering consumers and creating market opportunities for animal welfare**" y del **1st Global Multi-stakeholder Forum on Animal Welfare**, organizado por la FAO.

Para profundizar sobre el tema del bienestar animal en la agricultura europea, lean el reciente artículo de Carlo Petrini "**Devolvamos felicidad a las granja de animales**".

RECETA DEL MES

El Ginger Beer de la abuela

Con ocasión del Grandmothers' Day, una fiduciaria nos describe una receta especial que aprendió de pequeña de su abuela para preparar una refrescante bebida estival...

El 21 de abril, Slow Food Irlanda celebrará el *Grandmothers' Day*, una jornada

dedicada al recuerdo y a la transmisión de saberes entre generaciones. La red irlandesa festejará esta jornada con muchísimas actividades: los abuelos de todo el país pasarán el día con sus nietos mostrándolos cómo preparar una torta, sembrar, pescar, elaborar mantequilla o criar un pollo. Con ocasión de este evento, Hermione Winters, fiduciaria de Garden, nos regala una receta especial que aprendió de la abuela y que, a su vez, enseñó a sus propios hijos.

“Esta receta requiere la preparación de una *madre* para la bebida, que se obtiene dejando fermentar jengibre triturado y azúcar junto a levadura y agua durante cerca de una semana. ¡El resultado es una *ginger beer* deliciosa, una bebida burbujeante y dulce con aroma a jengibre que adoran los niños!

Aprendí a hacer la *ginger beer* de mi abuela, cuando yo era chica. Prepararla era una gran diversión y una verdadera exquisitez durante las vacaciones estivales. En aquella época no era yo consciente, pero es también una magnífica receta para aprender el arte de la paciencia, del cuidado y de la compartición.

Receta (para 4,5 l)

Ingredientes:

250 ml de agua

50 gr de levadura fresca o 2 cucharadas (17 g) de levadura deshidratada (no la variedad instantánea disponible en bolsitas)

60 gr de jengibre fresco (pelado y desmenuzado) o en polvo

50 gr de azúcar

Después de 1 semana:

El jugo de 2 limones

500 gr de azúcar

500 ml de agua hirviendo

agua fría (cerca de 4 l)

Utensilios:

1 gran tarro de vidrio

1 muselina o un paño para filtrar

9 botellas de plástico vacías y limpias de 500 ml (o el equivalente, para un total de 4,5 l de capacidad)

Para comenzar

Asegúrense de una gran limpieza de la zona de elaboración y de los utensilios porque se trabaja con organismos vivos. Pongan la levadura en un gran tarro de vidrio y añadan el agua, 2 cucharadas de jengibre y 2 cucharadas de azúcar. Mezclen con cuidado y déjenlo reposar una noche. Surgirá un poco de espuma que más tarde desaparece.

Alimentar la madre

En cada uno de los 10 días sucesivos es necesario añadir una cucharadita de jengibre triturado o en polvo y una cucharadita de azúcar. No hay que mezclar. Verán aparecer y desaparecer la espuma cada vez. La *madre* continuará creciendo día a día.

Filtrar

Filtren el líquido en el interior de un gran cuenco o de un jarro con la ayuda de una muselina o de un paño, conservando el sedimento para una fase sucesiva. Añadan al

líquido el jugo de limón, los 500 gr de azúcar y el agua hirviendo. Mezclen hasta que el azúcar se disuelva. Añadan agua fresca hasta alcanzar la cantidad de 4,5 l.

Embotellar

Viertan la *ginger beer* en las botellas de plástico dejando cerca de 5 cm de espacio. Dejen las botellas abiertas durante 2 horas y después ciérrrenlas con los tapones. Consérvenlas durante 7-10 días en un lugar fresco, sobre un plano de madera y no de piedra, antes de consumir la bebida. Una vez lo suficientemente chispeante y dulce, puede ser enfriada en el frigorífico para evitar una ulterior fermentación.

Reavivar la madre

¡Esta es la parte divertida! Dividan en dos partes el sedimento restante y pónganlo en dos diferentes tarros de vidrio con 250 ml de agua. Recomiencen el proceso desde la fase *Alimentar la madre*. Ahora, sin embargo, tienen dos en lugar de una! ¡Les corresponde a ustedes decidir si han de doblar la dosis o regalar una de ellas a un amigo!".

Hermione Winters es fiduciaria del Convivium de Garden. Para más información sobre el Grandmothers' Day, visiten el sitio de Slow Food Irlanda

:

www.slowfoodireland.com