

Fascículo

4

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA
LA SEGURIDAD
Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA



**Fernando
Espinoza**
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia

"La agricultura es la profesión propia del sabio, la más adecuada al sencillo y la ocupación más digna para todo hombre libre.

Cicerón.

MODOS DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS: Diferentes enfoques

Es importante conocer los diferentes modos de producción de los alimentos, para así, saber qué es lo que comemos y cómo llegan los alimentos a nuestra mesa. También es importante poder formar parte de esa producción y quizás, tener la oportunidad de cultivar nuestros propios alimentos. Descubrir ese camino, nos acerca aún más a la Soberanía alimentaria.



ENFOQUE TRADICIONAL / CONVENCIONAL Agricultura Intensiva

- Reduccionista
- Hay un solo tipo de agricultura
- La ética: un valor “difuso”
- Falta de una óptica sistémica
- Importancia de los componentes
- Reducción o mala definición de los límites del sistema
- Sólo reconoce al conocimiento científico
- Lo local es poco importante
- Uso exclusivo del territorio
- Minimiza aspectos socioculturales.
- Principalmente basada en tecnologías de Insumos
- Reduce mano de obra
- Produce contaminación ambiental
- Agota los recursos naturales
- No le interesan los derechos de los trabajadores sino su rendimiento

ENFOQUE AGROECOLÓGICO / SUSTENTABLE Agricultura Sustentable

- Holístico
- Existen varios modos de hacer agricultura
- La ética como valor fundamental
- Empleo de una óptica sistémica
- Importancia de las interrelaciones
- Ampliación y redefinición de los límites del sistema
- Reconoce el conocimiento científico y otros
- Lo local es importante
- Uso múltiple del territorio: alimentos, turismo, paisaje, servicios ecológicos,
- Revaloriza aspectos socioculturales.
- Basada en tecnologías de Procesos
- Genera puestos de trabajo
- Reduce la contaminación ambiental
- Preserva los recursos naturales
- Enfoque de derechos y perspectiva de género

OBJETIVOS

- A corto plazo
- Concepto productivista
- Énfasis en el rendimiento
- No incorpora el costo ambiental
- Sistemas simples, baja diversidad (inestabilidad)
- La biodiversidad como fuente de genes
- Los científicos “generan” la tecnología

- A largo plazo
- Concepto sustentable
- Énfasis en el agroecosistema y ecosistemas relacionados
- Incorporación del costo ambiental
- Sistemas complejos, alta diversidad (estabilidad)
- La biodiversidad funcional y estructural en los agroecosistemas y como soporte de vida
- Participación del agricultor en la generación de tecnología

ALGUNAS TÉCNICAS

- Fertilizantes sintéticos
 - Agricultura permanente
 - Monocultivos
 - Control químico de plagas
 - Plantas transgénicas para el control de plagas y resistentes a herbicidas
 - Conservación de la biodiversidad en bancos de germoplasma [Ex Situ]
 - Esterilización del suelo para control de patógenos
- Reciclado de nutrientes
 - Fertilizantes orgánicos
 - Rotación de cultivos
 - Policultivos
 - Manejo de la biodiversidad para el control de plagas
 - Manejo sustentable de malezas
 - Conservación de la biodiversidad in situ.
 - Aumento de la biodiversidad de microorganismos de suelo: control de patógenos

Tabla: Diferencias entre el enfoque productivista y el enfoque agroecológico. [Sarandón&Sarandón, 1993, modificado]

¿Qué es un AGROTÓXICO ó PESTICIDA?

Los agrotóxicos son sustancias químicas tóxicas utilizadas en la agricultura para matar insectos, malezas y hongos que pueden afectar al cultivo.

La utilización de estos productos y su almacenamiento sin el debido control está provocando severos trastornos en la salud de los productores y sus familias.

El aumento de los riesgos durante la aplicación de plaguicidas a menudo resulta de falta de información, conocimiento, conciencia, y la pobre supervisión durante su aplicación y venta de productos altamente tóxicos en el mercado.

Al igual que los agrotóxicos, los plaguicidas son sustancias químicas o mezclas de las mismas usadas para prevenir, destruir, repeler o mitigar las plagas. Son sustancias tóxicas por lo que pueden provocar efectos nocivos cuando penetran en el organismo y como tales dependen de la dosis y el tiempo de su aplicación.



¿Cuáles son los beneficios de comer alimentos sin agrotóxicos?

La huerta agroecológica es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año. Entre sus beneficios, podemos destacar:

- Es natural: porque imita los procesos de la naturaleza
- Es económica: porque ahorramos dinero al producir nuestros alimentos
- Es sana: porque producimos sin usar productos químicos. Utilizar métodos de asociación y rotación de cultivos permite mantener los nutrientes de la tierra y cuidarla, además de evitar el uso de compuestos no naturales.
- Provee alimentos sabrosos: Los alimentos de la huerta conservan más los sabores y colores propios de cada uno.
- Permite un seguimiento constante y cercano del ciclo de las estaciones.



POSTRE DE CHOCOLATE CASERO

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

1 litro de leche
5 cucharadas de maizena o harina
0000 [con maizena es apto para
celíacos]
4 cucharadas de azúcar [o 2
sobres de edulcorante apto para
coCCIÓN]
4 cucharadas de cacao en polvo

PREPARACIÓN

- 1- Hervir una taza de leche y agregar las 5 cucharadas de Maizena o harina.
- 2- Mezclar hasta que no queden grumos.
- 3- Colocar la leche restante junto con el azúcar en una cacerola a fuego lento.
- 4- Una vez que esté bien caliente, agregamos la preparación anterior de la taza y revolvemos.
- 5- Cuando esté bien espeso y por hervir, sacarlo del fuego y agregar el chocolate en polvo.
- 6- Seguir batiendo [con cuchara de madera] hasta que baje la temperatura.
- 7- Dejar enfriar y servir.

CROQUETAS DE ARVEJAS

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

1 taza o 1 lata de arvejas
4 huevos
1/2 taza de leche
2 tazas de harina leudante
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- 1 Si usamos arvejas secas: Colocar las arvejas en un bowl hasta cubrir las totalmente con agua.
- 2- Dejar remojar durante 8 hs, luego escurrir y lavar.
- 3- Hervir las arvejas hasta que estén blandas.
- 4- Pisar las arvejas hasta obtener un puré conservando algo de textura, que no quede totalmente liso.
- 5- En un bowl aparte mezclar los huevos batidos junto con la leche, la sal, la pimienta.
- 6- Añadir las arvejas pisadas y por último agregar la harina de a poco e integrar la preparación con la ayuda de un batidor (o tenedor) para evitar la formación de grumos. Si es necesario agregar más harina. Debe quedar no muy líquida.
- 7- Precalentar el horno.
- 8- Con una cuchara, formar las croquetas sobre una asadera con un poco de aceite y llevar a horno fuerte hasta que estén doradas.
- 9- Servir.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses, comienza la etapa de Alimentación Complementaria. Este es un proceso que debe hacerse de manera paulatina y gradual, incorporando de a poco alimentos saludables. Se recuerda que no hace falta agregarle a las comidas sal ni azúcar.

En primer lugar, se sugiere tener en cuenta:

- Si el bebé demuestra interés en la comida, es decir, si intenta agarrar y manipular la comida con la mano y llevárselo a la boca.
- Si pierde el reflejo de extrusión, es decir si ya no escupe la comida.
- Si se mantiene sentado solo.

Se recomienda tener en cuenta estas señales antes de empezar la alimentación complementaria. Si el bebé aún no muestra algunos de estos indicios, no pasa nada ya que la base de su alimentación es la leche materna o la leche de fórmula.

Algunos alimentos sugeridos para comenzar con la alimentación complementaria son las frutas como manzana, banana, pera; verduras, como zapallo, anco, zanahoria, papa. También se pueden incorporar legumbres, carnes y huevos.

Importante: Con respecto a las carnes, se recomienda que no sean picadas y que siempre estén bien cocidas [no rojas o rosadas].

Generalmente, se realizan purés de alguna verdura que pueden mezclarse con pollo, o carne, utilizando algún corte que no contenga mucha grasa. Si bien esta es una opción, existen nuevas y diversas maneras de presentar los alimentos.



Una de ellas es el Baby Led Weeding, BLW. Esta manera consiste en ofrecer alimentos, frutas, verduras y/o carnes, en formas de bastones o tiras, para que el bebé pueda experimentar diferentes texturas y sabores. Esta forma ayuda a que el bebé pueda autorregularse, es decir, comer y jugar hasta que esté satisfecho y lleno.

Al presentar la comida de esta manera, se le da la posibilidad de elegir al bebé ya que puede decidir frente a la variedad de opciones posibles, de alimentos y de formas de combinarlos y de esta manera empezar a elegir sus preferencias en cuanto a la comida.



Maduración de frutas y verduras climatéricas:



Palta: cuando está en su punto debe parecer blanda al presionarla ligeramente con el dedo. Otra forma de saber si está madura es tratar de arrancarle el rabito, lo cual debe ser fácil.

Ciruela: se conservan bien 2 o 3 días luego de comprarlas. Si están verdes se pueden dejar madurar algunos días a temperatura ambiente. No se pondrán más dulces, pero la pulpa estará más blanda.

Damasco: los frutos verdes van adquiriendo color y sabor si se conservan a 20° de 2 a 3 días. Su maduración se acelera al juntarlos con manzanas. Una vez maduros, es aconsejable guardarlos en la heladera.



Kiwi: su maduración es muy lenta, para favorecerla puede mezclarse con otros frutos en proceso de maduración durante una semana. Los frutos maduros se conservan durante 6 a 7 días de 4 a 5 °C.

Manzana: En su punto óptimo de consumo su carne es firme y la piel solo se arruga ligeramente al presionarla. Si se recoge muy verde, se puede acelerar la maduración con una temperatura de conservación mayor.

Melón: si está maduro debe resultar pesado en comparación a su tamaño. Huele bien, sin llegar a tener un olor muy fuerte. Si se sacude y se oye agua, está pasado.

Pera: presentan mejor calidad cuando se cosechan ligeramente verdes. Se pueden madurar manteniéndolas una semana a más de 20° C y para acelerar el proceso se pueden juntar con otros frutos que también estén madurando.

Banana: si está inmadura, la pulpa es dura, poco jugosa, insípida y muy áspera. Se puede acelerar la maduración juntándose con peras y manzanas que se estén madurando. Refrigeradas, la piel se pone negra pero el interior no se daña.

Sandía: la mancha clarita en una parte de la corteza no es síntoma de inmadurez, es la parte que ha estado apoyada sobre la tierra durante el crecimiento. Para saber si está para comer, se pone la sandía junto al oído, se aprieta un poco y la pulpa debe crujir.

Tomate: si está verde no debe guardarse en la heladera. Para que madure hay que mantenerlo a 20° C y protegerlo de la luz, porque la luz transforma la clorofila [pigmento de color verde que se halla en hojas y tallos de muchos vegetales] en pigmentos rojos, lo que no significa que esté maduro.

Durazno: cuando está verde tiene aspecto lanoso y se puede dejar un par de días a temperatura ambiente. No aumentará su dulzor, pero mejorará su olor, sabor y gusto. El tono amarillento significa que ya está listo para consumir.

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA LA
SEGURIDAD Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**

Intendente
Fernando Espinoza

Secretario de Desarrollo Social
Nicolás Fusca

Subsecretaria de Desarrollo Social
Mirta Hembert

#SoberaníaYSeguridadAlimentaria
#FortalecimientoComunitario
#EconomíaSocialySolidaria

www.desarrollolamatanza.gov.ar



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

FE **Fernando**
Espinoza
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia