

ALIMENTACIÓN LOCAL

María del Sol Salcedo Morilla

Académica Numeraria

RESUMEN

PALABRAS CLAVE

Agua.
Hambre.
Nutrición.

El Día Mundial de la Alimentación es una celebración de carácter internacional, cuyo objetivo es fomentar la sensibilización y la acción en favor de las personas que padecen hambre y responde a la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria y dietas nutritivas para todos. Insistimos en la importancia del comercio de proximidad y la necesaria utilización de productos de la tierra. El lema de 2023 es El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás.

ABSTRACT

KEYWORDS

Water.
Hunger.
Nutrition.

World Food Day is an international observance of which aims to raise awareness of the importance of food security and food safety and action in favour of the hungry and responds to the need to ensure food security and nutritious diets for everyone. We insist on the importance of local trade and the necessary use of local products. The 2023 slogan is: Water is life. Water nourishes. Leave no one behind.

El Día Mundial de la Alimentación fue proclamado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) en 1979, eligiendo este día por coincidir con el nacimiento de esta organización un 16 de octubre de 1945. La celebración es de carácter internacional —se celebra en más de 130 países del mundo, convirtiéndolo en uno de los días más celebrados de Naciones Unidas—. Estos eventos tratan de fomentar la sensibilización y la acción a escala mundial en favor de las personas que padecen hambre y responde a la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria y dietas nutritivas para todos. Tiene el cometido de dar a conocer y divulgar los problemas relacionados con el hambre y concien-

ciar a todos los pueblos del mundo para que realicen un mayor esfuerzo para luchar contra el hambre, la malnutrición, la desnutrición y todos los problemas asociados. Este año la celebración del Día Mundial de la Alimentación tiene como lema: «El agua es vida, el agua nutre. No dejar a nadie atrás». Desde la FAO recuerdan que la clave de la solución está en desperdiciar menos, alimentarse mejor y adoptar un estilo de vida sostenible. El objetivo es erradicar el hambre para 2030. Esto puede traducirse en no tirar comida, consumir las frutas y verduras consideradas feas, que por contraposición están en mejor punto de madurez; adoptar una dieta sostenible, utilizando recetas sencillas que suelen ser las más saludables; y producir más con menos, para lo que se recomienda a los grandes y pequeños agricultores diversificar los cultivos y poner en marcha una agricultura integrada, a medio camino entre la biológica y la industrial.

La desnutrición y la malnutrición no son propias solamente de países pobres, puesto que los países ricos presentan problemas provocados por el exceso y la mala selección y combinación de los alimentos incluidos en la dieta. Comer muy poco lleva a la desnutrición, pero comer mucho lleva a la obesidad, el sobrepeso, a los que se asocian la diabetes, la tensión alta, el colesterol, sobrecarga en las articulaciones, factores de riesgo para una vida larga y de buena calidad. Y esto es propio de los países ricos e industrializados, entre los cuales, a pesar de la crisis, está incluida España, cuya dieta alimenticia, especialmente en el Este y en Andalucía, a pesar de que las estadísticas actuales sitúan a ésta entre las regiones más pobres de Europa, tradicionalmente ha sido absolutamente mediterránea, pero los cambios sociales que se han ido produciendo a partir de los años 60/70 del pasado siglo y en los que llevamos de éste, han provocado que un alto porcentaje de la población haya ido abandonando los buenos hábitos mediterráneos, en favor de la comida rápida e industrial, mucho menos saludable.

Convencidos de la necesidad de actuar en nuestro entorno cercano, celebramos hoy aquí el Día Mundial de la Alimentación. Don Manuel M.^a López Alejandro, Enólogo, Presidente del Aula del Vino de Córdoba, Presidente de las Catas-Concursos Premios Mezquita del Vino y del Aceite. Don Manuel Blázquez Ruíz, catedrático de Química Física de la Universidad de Córdoba y decano de la Facultad de Ciencias y el profesor-doctor, don Rafael Jordano Salinas, catedrático de Nutrición y Bromatología, Coordinador del Campus Universitario de Rabanales.

Insistimos en la necesaria utilización de productos de la tierra; siete denominaciones de origen que tiene la provincia: cuatro de aceite de oliva:

Baena, Lucena, Montoro-Adamuz y Priego; una de jamón ibérico —Los Pedroches—; una de vinos y una de vinagre —Montilla-Moriles—. Y la marca de garantía Naranjas del Valle del Guadalquivir. Aplaudimos los actos de promoción, ferias y catas: jamón, lechón, patatas rellenas, carne de membrillo, queso, marisco, matanza, dulces artesanos, vinos de tinaja, bacalao, cordero, chorizo, y muchas rutas de la tapa... Biocórdoba, Cata de vinos de Montilla-Moriles, Premios Mezquita de aceites y vinos ibéricos. Muestras anuales, como el Califato Gourmet y muestras permanentes, como el Mercado Victoria.

EL AGUA ES VIDA. EL AGUA NUTRE. NO DEJAR A NADIE ATRÁS

«Nuestro planeta se llama Tierra, pero su superficie está compuesta en su mayor parte de agua. El agua fluye dentro de nosotros y es la fuerza motriz que une a toda la naturaleza. El agua es alimento, prosperidad, energía, vida. Durante siglos, el agua ha sido un elemento fundamental en nuestra alimentación. Sin embargo, demasiadas personas se quedan sin ella, mientras que las otras la dan por sentado. La rápida urbanización, el crecimiento económico y de la población y el cambio climático, están poniendo este valioso recurso bajo presión. Lo que comemos y cómo se produce, repercute en la disponibilidad y calidad del agua. Transformando los sistemas alimentarios podemos mejorar la eficiencia en el uso del agua y salvarguardar nuestros océanos y ríos. Juntos, cuidemos de nuestra agua y cultivemos un futuro sostenible. El agua es vida. El agua nutre».

«Los gobiernos, el sector privado, los agricultores, el mundo académico, la sociedad civil y las personas individualmente, debemos trabajar juntos para abordar los desafíos mundiales vinculados con el agua. Necesitamos producir más alimentos, fibra, piensos y biocombustibles con menos agua, al tiempo que garantizamos su justa distribución, la protección de nuestros sistemas alimentarios acuáticos y que no se deje a nadie atrás.

Cada uno de nosotros puede tomar medidas relacionadas con el agua para el futuro de la alimentación, las personas y el planeta».

El agua es el elemento mayoritario en todos los seres vivos. En el ser humano constituye el 60% de su masa corporal, formando parte de las vísceras, fluidos orgánicos y de la cavidad entre los distintos órganos. La cantidad que diariamente necesita una persona adulta de tipo medio es de 2 a 2 litros y medio. Ésta la obtiene de la bebida, de la mayoría de los alimentos sólidos que se consumen y del metabolismo final de los nutrientes

en las células. En ocasiones, nuestro organismo presenta un déficit de agua que debe ser suplido con ingestiones mayores de líquido. Este estado se llama deshidratación y, así como podemos resistir muchos días sin comer, nuestra esperanza de vida sin beber agua no pasa de cuatro o cinco días.

Las aguas minero-medicinales, las minerales naturales, las de manantial y las potables preparadas, así como las de consumo público, cuando por circunstancias accidentales no pueden distribuirse normalmente, se comercializan envasadas. En muchos restaurantes, junto a la carta de vinos se ofrece la carta de aguas e incluso se organizan hermanamientos entre estas aguas y otros productos alimenticios.

El agua es un bien común; aunque no tan común, según vemos lo que en algunos lugares cuesta conseguirla. El agua es un bien escaso, aunque su definición incluya que es el componente más abundante de la superficie terrestre, que forma la lluvia, las fuentes, los arroyos, los ríos, los lagos y los mares y que es parte constituyente de todos los organismos vivos. El agua pura —bien lo sabemos quienes en el colegio aprendimos la enciclopedia Álvarez de cabo a rabo— es incolora, inodora e insípida, propiedades bastante dudosas, sobre todo en la que anda por ahí suelta, que tiene que pasar por depuradoras antes de ser candidata a potable.

El agua ha sido y es indispensable para la vida en todos los tiempos y en todo tiempo, pero en verano es la vida misma. Antiguamente, cuando en Córdoba no había más aire acondicionado que el abanico y situar la mecedora en medio del pasillo, abriendo todas las puertas para que hubiese corriente, la chiquillería invadía los cines de verano con la cantimplora al hombro, alternando los copiosos tragos de agua con la ingesta de pipas y altramuces.

Las antiguas confiterías, La Perla, La Mexicana, La Neoyorkina —quién las recuerda ya— tenían una pileta de mármol donde reposaba un vaso — hoy día, serían desechables y de un solo uso— para que cada cual se sirviese a discreción el agua que salía del grifito dorado. Apagaba a la vez la sed producida por los dulzores pasteleros y por el calor. En varios puntos de la ciudad, las aguadoras, mujeres con delantales blancos, sin más mostrador que las sillas de enea donde se sentaban, vendían el agua de sus botijos a dos reales el vaso y a peseta la «jartá». En las fuentes públicas el agua manaba fresca —es que viene de la sierra, decían los vecinos— y potable.

Actualmente, continúa siendo igual de necesaria. Se recomienda beber dos litros de agua al día. En el gimnasio vamos como sonámbulos de un

aparato a otro, con toalla al hombro o al cuello y botella de agua en la mano. En los colegios, niñas y niños han dejado de formar colas y agolpamientos ante la fuentecilla del patio de recreo, porque todos disponen de una botella de agua, tan presente en su mesa como el lápiz, la goma y el sacapuntas (a veces, no, casi siempre, las botellas se vuelcan con el consiguiente alboroto; ¡ea, ya hay motivo para interrumpir la clase!). Los presentadores de televisión aparecen bebiendo directamente de botellas rosas y azules, que dentro solamente tienen agua (es de suponer, porque a la vista de las cosas que ocurren y se dicen en los platós, cabría dudarlos). En las obras, los albañiles beben de una especie de bidones —creo que de cinco litros— que seguramente conservan el agua helada, pero son feos y antiestéticos hasta dejárselo de sobra.

Nada que ver con el botijo de La Rambla, panzón, de barro poroso, asa en la parte superior, una boca ancha para llenarlo y un pitorro que modera la salida del agua para evitar el atragantamiento. Ya no se encuentra más que en los museos de artesanía y en alguna casa castiza. Ha sido desplazado por las botellas y las jarras filtrantes. ¡Con lo bien que refrescaba el agua el botijo! Su funcionamiento es el siguiente: el agua se filtra por los poros de la arcilla y, en contacto con el exterior, se evapora, produciendo un enfriamiento en el interior, que puede llegar a 15° menos respecto a la temperatura ambiental. Este sistema de refrigeración requiere un ambiente exterior seco, que es una de las características de nuestros veranos. O sea, que el botijo es tan nuestro como el aceite de oliva, el vino y el pan.

Insisto un poco en esto de la temperatura porque, además de poseer un alto grado de transparencia que la haga apetecible, su temperatura debe oscilar entre los 7° y 11°. Temperaturas superiores la hacen desagradable; en cuanto a las inferiores, cabe constatar que los gustos y modas actuales se dirigen hacia las bebidas cada vez más frías.

Sanitariamente hablando, el agua se puede dividir en tres calidades distintas: potable, que es apta para el consumo humano; tolerable, que, aunque no reúne unas características óptimas, se puede consumir y no potable, cuando contiene elementos nocivos. Pero lo que determina la verdadera calidad del agua es su pureza química y biológica, esto es, la ausencia de compuestos minerales nocivos y de microorganismos que originan enfermedades tales como el cólera o las fiebres tifoideas.

El contenido total de sales de calcio y magnesio que contenga un agua es lo que determina su dureza. Si la proporción es elevada, las aguas son

duras y no aptas para el uso doméstico e industrial. Las demasiado cargadas de cal se llaman «crudas» y no se prestan para la cocción de las legumbres. En caso contrario son «aguas blandas». En algunos pueblos todavía pasan los aguadores que reparten aguas de fuentes cercanas reconocidas por su blandura.

En cuanto a su valor nutritivo, sabemos que su riqueza calórica es nula y, por lo tanto, no engorda. A pesar de ello se suele desaconsejar su ingestión durante las comidas en las dietas de adelgazamiento, ya que favorece el paso del alimento y aumenta el apetito.

Aunque las dos terceras partes de nuestro planeta están formadas por agua, la mayoría de ésta es salada o se encuentra en estado sólido. Hay que desarrollar métodos de desalinización a bajo costo para un futuro más seguro en cuanto a abastecimiento.