

Consum conscient de carn



AQUÍ HI HA TALL

A l'hora de plantejar-nos el consum conscient d'aliments, la carn és un d'aquests que no deixa indiferent. És imprescindible? N'hem de menjar cada dia per obtenir prou proteïnes? Les granges del segle XXI tenen poc a veure amb la ramaderia de dècades passades. Recórrer la cadena agroalimentària d'un pit de pollastre “global” pot ser una il·lustrativa manera de conèixer què hi ha a la rebotiga de la nostra alimentació. Entendrem també perquè l'abundància de la nostra dieta la fa cada vegada més insana. I és que en aquest viatge que volem començar aquí la salut, la justícia i la sostenibilitat hi tenen molt a dir, i com sempre veurem que hi ha una interessant “escudella” d'opcions al nostre abast.

La carn ha estat en moltes èpoques i cultures un aliment no consumit habitualment, pel fet de ser costós: per produir-ne calen molts més recursos que per produir vegetals. A Europa durant l'Edat Mitjana es menjava força carn perquè la densitat de població era relativament baixa i es podia dedicar prou superfície a pastures. Amb el creixement demogràfic la carn fresca es va anar convertint en un article de luxe, fins que l'arribada de la industrialització, a partir del s. XIX, va anar multiplicant la productivitat i abaratint el producte final.

Avui produir carn continua sent més costós en recursos naturals que produir vegetals, però els mecanismes productius i econòmics han evolucionat de tal manera que dinar en una hamburgueseria pot ser tan barat com menjar amanida i pasta a casa, i a la dieta de molts occidentals hi ha carn habitualment (de fet n'hi ha massa).

QUÈ ÉS LA CARN

La carn són músculs d'animals (mamífers i aus) juntament amb els teixits que hi estan units: teixit conjuntiu (lligaments,

CURIOSITATS

- La substància més abundant al nostre cos després de l'aigua són les proteïnes.
- Els herois d'Homer només s'alimentaven de rostits.

tendrums...) i greix. També, en el terme carn hi solem incloure alguns òrgans (fetge, cervell, etc.) i els embotits. En aquest estudi ens centrem en carn fresca.

1 PER QUÈ MENGEM CARN?

L'espècie humana és *omnívora*, és a dir, pot menjar aliments vegetals i animals. Ara bé, menjar carn **no ens és imprescindible** o almenys no ho és per a tothom, tal com mostren les persones que viuen sanes sense menjar-ne (vegeu el requadre *Sense carn des de fa milers d'anys*).

La carn en general és un aliment de gust viu. Menjar carn agrada també per la textura, pel treball particular que fa la dentadura quan la masteguem. Els principals nutrients que ens aporta són **proteïnes, greixos** i alguns **minerals** i **vítamines**.

PROTEÏNES

Al nostre cos, les proteïnes formen els elements **estructurals** (membrana de les cèl·lules, ossos, músculs, lligaments, ungles...) i molts elements que compleixen **funcions vitals bàsiques** (hemoglobina, enzims, diverses hormones i anticossos...).

Podem obtenir proteïnes d'aliments **animals** i **vegetals**, però curiosament no aprofitem totes les que mengem. Si considerem cada aliment aïllat, aprofitem més proporció de proteïnes dels aliments animals que dels vegetals. Les principals **fonts alimentàries de proteïnes**, en ordre de quantitat de proteïna que en podem aprofitar per gram, són: ous (sobretot la clara), lactis, carn i peix, llevat de cervesa, llegums, cereals, fruita seca i llavors

(pipes, sèsam); les proteïnes del llevat de cervesa i dels llegums, especialment la soja, són pràcticament tan aprofitables com les de la carn.

Menjar determinades **combinacions** d'aliments ajuda a aprofitar-ne més proteïnes, per exemple és molt bona la combinació de cereals amb llegums (fixem-nos que a bona part del món la dieta tradicional es basa en arròs o blat de moro amb fesols o lleties). Vegem perquè.

Les proteïnes que mengem no les fem servir directament, sinó que en digerir-les les trenquem en les seves peces bàsiques, els **aminoàcids**,¹ i amb aquests muntem les nostres pròpies proteïnes. Alguns aminoàcids els podem construir també nosaltres mateixos, però n'hi ha 8 (10 en el cas dels infants) que hem d'obtenir forçosament dels aliments, per això es diuen **aminoàcids essencials**.

Per construir proteïnes necessitem disposar de "jocs d'aminoàcids essencials" en els quals hi hagi una certa proporció de cadascun. Els jocs d'aminoàcids de les proteïnes animals s'assemblen més als que necessitem que els de les vegetals, per això n'aprofitem més. Quan mengem dos aliments junts disposem dels seus dos jocs alhora, i això pot servir per aconseguir més "jocs vàlids" que menjant tots dos aliments però per separat.

GREIXOS

Els greixos ens serveixen com a magatzem d'energia, constitueixen diverses hormones, formen part de les membranes cel·lulars...

També n'hi ha d'animals i de vegetals. Igual que en el cas de les proteïnes, la diferència més important entre uns i altres de cara a la nostra alimentació és la proporció de les diferents peces bàsiques, que en aquest cas són els **àcids grassos**. N'hi ha de dos grans tipus: insaturats i saturats. Tots dos tipus ens són necessaris, però un excés de greixos saturats és perjudicial per a l'organisme, i alguns insaturats ho poden ser si ens falta vitamina E. Si ordenem les principals **fonts alimentàries de greixos** en ordre de menor a major **relació insaturats/saturats** obtenim, a grans trets: xai, porc, vedella, lactis, conill, ous, pollastre i aus, peix, cereals, olis vegetals (excepte el de palma i el de coco, que tenen més saturats), alvocat, fruita seca i llavors.² D'altra banda, la majoria de vegetals rics en greixos també són rics en vitamina E, cosa que no passa en els animals. ▶ p. 8

¹ N'hi ha 20 i són idèntics a tots els éssers vius.

² Cal tenir en compte, però, que la proporció depèn molt de quins greixos mengi l'animal. Per exemple els porcs que s'alimenten d'agllans tenen molta més proporció de greixos insaturats.

ELS PUNTS CALENTS DE LA CARN

1 PER QUÈ MENGEM CARN?

- Som **omnívors**, podem menjar animals i vegetals.
- La carn és un aliment **gustós** i amb una textura atractiva. Ens aporta **proteïnes, greixos** i alguns minerals i vitamines.
- La proporció de greixos **insaturats/saturats** és més saludable en els vegetals que en els aliments d'origen animal.

OPCIONES DE CONSUM

- Menjar carn **no ens és imprescindible**, ja que trobem tots els seus nutrients en altres aliments. **Repensem-nos** perquè mengem carn.
- Aprofitem millor les proteïnes vegetals si mengem determinades **combinacions d'aliments**, especialment llegums amb cereals.
- El **vegetarianisme** pot venir motivat per diferents consideracions. Més enllà de no menjar carn sol ser una **actitud vital** respecte l'aliment, la salut, la natura.



QUEDA'T AMB AIXÒ:

- Menjar **menys carn** és més sa, més just, més sostenible i més barat.
- La ramaderia **extensiva**, especialment l'ecològica, és més sostenible i ajuda a mantenir el món rural viu.
- **Trobaràs** carn "extensiva" a botigues ecològiques i carnisseries que venguin carn d'Indicacions Geogràfiques Protegides o de ramaders coneguts.

2 QUINA CARN MENGEM?

- La **cria extensiva** del bestiar respecta en la mesura del possible la seva forma de vida natural (menjar, activitats...) i integra la ramaderia en el territori agrari (els purins adoben les pastures i cultius). Ajuda a mantenir el **medi rural viu**.
- En la **cria intensiva** els animals es tracten (aliment, espai vital...) perquè produeixin el màxim de carn en poc temps. És una ramaderia **deslligada del territori** i lligada al mercat global i a les corporacions.

OPCIONS DE CONSUM

- La normativa de la **ramaderia ecològica** garanteix una cria extensiva i sense pesticides ni additius.
- Moltes **Indicacions Geogràfiques Protegides** de carn corresponen a manejos extensius.
- Un índex per reconèixer carn extensiva és que sol tenir més **vetes de greix**. La intensiva té més greix però menys visible.

3 ON I A QUI COMPREM LA CARN?

- Els **supermercats i grans superfícies** s'abasteixen en general de grans productors de carn **intensiva**.
- Les carnisseries solen tenir carn de cria intensiva, tot i que la poden seleccionar de millor qualitat. Alhora, són la principal via de comercialització de la carn **extensiva**.
- La carn **envasada** comporta un malbaratament de recursos del tot prescindible.

OPCIONS DE CONSUM

- Les **cooperatives de consum** i algunes **carnisseries** compren directament a ramaders de carn **extensiva o ecològica**.
- Alguns ramaders de carn extensiva **venen directament** a la seva finca, en una botiga seva o a domicili.

4 QUANTA CARN?

- La carn és l'aliment que **més recursos naturals requereix** per ser produït (terra, aigua, energia).
- La producció de carn, especialment la intensiva, té un paper important en **problemàtiques ecològiques**, com el canvi climàtic o la deforestació.
- Les principals **malalties** del nostre món (cardiovasculars, diabetis, alguns càncers) tenen molt a veure amb un **excés de carn** a la dieta.

OPCIONS DE CONSUM

- Menjar **menys carn** és més just, més sa, més sostenible i més econòmic.
- Molts vegetals ens aporten **proteïnes**.
- Molts **plats tradicionals** (escudelles, arrossos...) combinen una mica de carn amb altres aliments.

5 UN COP A CASA

- És important **conservar bé** la carn per no malbaratar menjar ni recursos.
- Si la carn (o qualsevol aliment) se **socarrima** es generen unes substàncies cancerígenes.
- Quan cuinem amb **alumini**, aquest passa a l'aliment i perjudica el nostre sistema nerviós. El tefló també ens perjudica.
- No llencem les restes de carn a un **compostador** casolà, el compost es podria atraurir rates.

OPCIONS DE CONSUM

- A la nevera, evitem el **contacte** de la carn o el seu suc amb altres aliments.
- Mengem la carn juntament amb **aliments no àcids** (hortalisses, fruita) per reduir el risc d'osteoporosi.
- Quan cuinem la carn moltes **vitamines** se'n van amb el suc, no ens el perdem.

- p. 5 ▶ Per tot això és convenient obtenir **més greixos dels vegetals** que dels animals, i dintre d'aquests racionar més els que estan al principi de la llista anterior.

ALTRES NUTRIENTS

La carn té quantitats significatives de ferro, zinc, fòsfor i vitamines del grup B. Les vísceres i en particular el fetge tenen més vitamines i minerals. Altres fonts importants de ferro i zinc són els llegums, els cereals i la fruita seca. Les algues contenen molt ferro i les ostres molt zinc. Totes les vitamines del grup B es troben en aliments vegetals excepte la B12, que obtenim també dels ous, els lactis i el llevat de cervesa; no n'hi ha a cap vegetal, per això a diversos aliments processats per a vegetarians estrictes s'hi posa vitamina B12 sintètica.

De totes maneres, més que fer aritmètica entre diferents fonts de nutrients el que ens va millor és tenir una **dieta variada i equilibrada**.

SENSE CARN DES DE FA MILERS D'ANYS

Les recomanacions més antigues que es conserven de mantenir una **dieta vegetariana** són de Pitàgores i de grans corrents religioses índies, al s. VI aC.

La motivació per no menjar carn pot venir d'una postura ètica davant del sofriment o el propi ser animal, de consideracions espirituals o regles religioses, de preferències o requeriments quant a nutrició i salut, d'un rebuig a la ramaderia industrial... Per a alguns ser vegetarià és tota una filosofia de vida basada a proporcionar salut i vigor al cos i a l'esperit. De fet els que van encunyar el terme (a Anglaterra, el 1847) el van derivar del llatí *vegetus*, que vol dir *vivaç, ple de vida, vigorós* (i és també origen de la paraula *vegetal*).

En el nostre món contemporani s'ha qüestionat la conveniència d'una dieta vegetariana per a la salut, especialment la més estricta (sense ous ni lactis). No obstant cada vegada és més acceptat que són dietes molt sanes, compatibles amb qualsevol tipus de vida o etapa vital. De fet hi ha cultures ancestrals vegetarianes, com els *sicks* de l'Índia, en les quals s'observen índexos molt baixos de determinades malalties.

El cas és que fins i tot quan no ens interressi adoptar una dieta totalment vegetariana, conèixer més cultura i gastronomia vegetarianes pot ajudar-nos a trobar una dieta més equilibrada o a ampliar els coneixements de cuina.

2 QUINA CARN MENGEM?

Les característiques d'una carn concreta vénen donades sobretot per l'animal i per com s'hagi criat (*maneig ramader*).³

RAMADERIA EXTENSIVA

La ramaderia extensiva té molt en comú amb la **ramaderia tradicional**. Es dona gairebé exclusivament en vedella, xai i cabres.

El bestiar s'alimenta en bona part de pastures (idealment en terres no aptes per a conreus). Els farratges i el pinso (cereals, llegums) se solen cultivar en

campus propis o propers. Els excrements del bestiar s'usen per abonar aquests camps (o d'altres), de manera que ramaderia i agricultura es complementen i permeten en moltes regions la sostenibilitat dels sistemes agraris.

Algunes característiques que, com veurem, diferencien aquesta ramaderia de la intensiva:

- L'animal menja **poc pinso** industrial.
- S'usen **races autòctones**, ben adaptades a les condicions particulars del lloc i a una cria extensiva. Es potencia la muntada natural, i per tant no cal comprar semen industrial.
- Els animals viuen en les seves condicions de vida naturals, per això solen mantenir-se **sans** i fèrtils. Es necessiten pocs medicaments i atencions veterinàries.
- És un model a la mesura de les **explo-tacions familiars** perquè, tot i que la productivitat per animal és inferior a la intensiva, els costos no són gaire importants i no hi ha necessitat d'augmentar molt la producció.

- El nombre de caps de bestiar ha de mantenir una proporcionalitat amb les terres disponibles, per la necessitat de disposar de pastures i produir farratges. Per això els **purins són assimilats** per les terres.
- Gràcies al tipus d'alimentació la carn té en general una **proporció greixos insaturats / saturats més saludable** que amb la cria intensiva.

RAMADERIA INTENSIVA

És el model clarament majoritari, perquè la ramaderia s'ha industrialitzat igual que l'agricultura i seguint la mateixa tònica de l'evolució global en les esferes econòmica, social i cultural.

Els aspectes més rellevants de la cria intensiva són els següents:

³ Al número 16 d'*Opcions* (dedicat al iogurt) ja vam conèixer els diferents tipus de maneig, en explicar la ramaderia del boví de llet. En aquest número els descrivim amb més detall.





Alimentació La dieta dels animals (farratges, ensitjat, pinso...) està dissenyada perquè converteixin l'aliment en múscul com més de pressa millor. Per aconseguir-ho hi ha una àmplia gamma de pinsos industrials amb diversos continguts en complementos com vitamines, greixos, etc. i també **additius** com estimulants. Un dels principals ingredients dels pinsos és la **soja**, perquè com que conté molta proteïna accelera el desenvolupament de la carn. En general els aliments s'han cultivat en agricultura intensiva, i molts són transgènics.

El fet que els animals s'engreixin tan de pressa permet sacrificar-los més joves que amb la cria extensiva; per exemple un pollastre intensiu es pot matar quan té 43-45 dies, un d'extensiu quan en té 80.

Com sabem, de tant en tant hi ha **crisis alimentàries** provocades per pràctiques inadequades en l'alimentació del bestiar (vaques boges,⁴ pollastres amb dioxines...). Hi ha controvèrsia sobre com afecten la salut dels propis animals i la dels humans.

Genètica selecció genètica animal s'ha fet tradicionalment buscant les característiques desitjades o necessitades per cada regió, cosa que ha donat lloc a les races autòctones. La ramaderia intensiva busca per sobre de tot una sola cosa (que l'aliment es converteixi en múscul ràpidament), de manera que es tendeix a criar cada vegada menys races diferents. La selecció la fan grans empreses que subministren semen als ramaders, i la reproducció es fa per **inseminació artificial**.

La **uniformitat genètica** té un risc a mitjà o llarg termini: quan en un futur sorgeixi una complicació (un canvi climà-

tic, una nova malaltia...) afectarà per igual tot el bestiar, de manera que es propagarà més fàcilment; això dificultarà o impossibilitarà trobar una solució. La FAO estima que almenys el 30% de les races d'animals domèstics estan en greu risc d'extinció, i que desapareixen tres races cada dues setmanes.

Instal·lacions Les granges intensives s'assemblen a una nau industrial de fabricació en sèrie. Les condicions de vida dels animals, que estan permanentment en un estabte, poden arribar a ser realment indignes.⁵ Perquè s'engreixin de pressa se'ls fa menjar com més millor (per exemple a les aus se'ls allarguen les hores de llum) i que es moguin el mínim, perquè no gastin energia. En un estabte hi caben molts animals en poc espai i hi pot haver mecanismes automàtics de neteja i alimentació; això permet fer molta producció amb poc sòl i pocs treballadors. L'estalvi en aquests costos es contrapesa amb la inversió inicial necessària (naus, maquinària, basses per a purins...) i amb els costos mensuals en pinsos, veterinari i fàrmacs (vegeu a continuació).

Salut Els estabtes priven els animals de tenir el seu comportament natural: no caminen i es mouen poc, no respiren aire fresc, no interaccionen entre ells, no mengen el que els és propi... Tot això comporta una **salut dèbil**⁶ en general, estrès, pèrdua de fertilitat, debilitació del sistema immunitari... Altres factors que perjudiquen la salut del bestiar són els residus de pesticides que hi ha al seu menjar, que se'ls acumulen als teixits grassos, o el fet que alguns dels additius alimentaris tenen elements radioactius (el fosfat dicàlcic).⁷

Per compensar aquesta salut dèbil els pinsos solen contenir també additius com ara tranquil·litzants, i de fet el veterinari no tracta als animals "quan" estan "malalts" sinó que gestiona permanentment el seu dèbil estat de salut, sobretot mitjançant additius als pinsos, per tal que no afecti la productivitat. És molt generalitzat administrar als animals un "kit de recuperació" que conté bàsicament antibiòtics per aturar les infeccions. A Europa la meitat dels antibiòtics els usen els animals, i d'aquests pràcticament un terç s'administren amb els pinsos de manera preventiva. Entre el 2000 i el 2004 les vendes de fàrmacs per a la "salut" animal va créixer un 24%.⁸

La ramaderia intensiva té dos **efectes negatius** clars sobre el medi local:

- **El món rural agonitza** Perquè una granja intensiva sigui rendible ha de ser força gran, per això les explotacions familiars no són viables. Això juntament amb tot un seguit de factors socials o culturals fa que milers de ramaders aban-

⁴ De fet aquesta crisi va dur a la prohibició d'algunes farines animals en els pinsos. Avui se'n poden fer servir algunes, sobretot de peix, i també greixos animals.

⁵ Algunes organitzacions de defensa animal: www.defensaanimal.org, www.addaong.org.

⁶ L'OMS defineix *salut com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia o dolor*.

⁷ Revista *El Temps*, febrer del 2006.

⁸ Veterinaris sense Fronteres: *La revolució ganadera*. Disponible a www.veterinariossinfronteras.org/DetalleDenuncia.asp?IdProyecto=6.

domin.⁹ En el cas del pollastre, el conill i el porc a penes queden explotacions familiars.

- **Contaminació de l'aigua i del sòl**
Una granja amb 2.000 porcs (una mida mitjana) genera 27 tones de fems i 32 d'orins cada setmana. El 2002, 26 de les 41 comarques catalanes tenien problemes de contaminació d'aigües per purins per culpa sobretot dels 10 milions de porcs que s'estimava que hi havia a Catalunya. Alguns municipis tenen nivells de contaminació sis vegades superiors al límit que marca l'OMS.¹⁰

COM IDENTIFICAR "CARN EXTENSIVA"

Per tot el que hem vist, la ramaderia extensiva és **una millor opció** per a un consumidor conscient, i és la que està defensant molta gent que busca equilibri, sostenibilitat i justícia.

Avui les explotacions extensives en vacum són minoria, i es donen sobretot en zones de muntanya. En oví i cabrum n'hi

ha més, però també hi ha un procés d'intensificació en marxa. En porcs i aviram n'hi ha molt poques. Tanmateix tenim diverses opcions al nostre abast:

Producció ecològica Sens dubte és una opció molt interessant per al consumidor conscient. Se certifica d'acord amb una normativa que fomenta la cria extensiva (espai suficient, aire lliure, pastures, terres on llençar els purins, límits en l'ús d'antibiòtics...). A més el menjar del bestiar també ha de ser de cultiu certificat ecològic (sense transgènics ni agroquímics). Trobarem carn ecològica principalment a les botigues especialitzades en ecològic i en cooperatives de consum ecològic.

Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP) Són denominacions d'origen de carn fresca, és a dir: identifiquen *una qualitat superior, conseqüència de característiques pròpies i diferencials degudes al medi geogràfic en el qual es produeixen* [...].¹³ per tant s'ator-



guen a produccions locals amb races autòctones; majoritàriament són explotacions extensives petites o mitjanes. A l'Estat espanyol n'hi ha 15, amb diferents característiques però en general són una opció interessant. N'hi ha per a vedella, xai i pollastre.

Porc de gla Identifica carn de **porc ibèric** criat en extensiu. El porc ibèric també pot ser criat en semiextensiu (en aquest cas es diu d'*enceball*, en castellà *recebo*) o semiintensiu (d'*engreix*, en castellà *cebo*).

Aus La ramaderia avícola és potser la més intensificada. És relativament usual trobar pollastres **de pagès**, però aquesta denominació no està regulada. Sí que estan regulades les llegendes que es poden posar a l'etiqueta (*galliner amb sortida lliure, de cria en llibertat...*) que expliquen alguna cosa sobre la forma de cria.

També hi ha moltes *marques de qualitat* semblants a les IGP però que exigeixen condicions poc significatives. Hi ha certi-

LÍMITS: ENCARA QUE NO ES VEGIN HI SÓN!

Com tants altres aspectes de la nostra civilització, el maneig ramader intensiu es caracteritza per la **globalització** (una zona agrícola-ramadera no pot ser autosuficient perquè necessita un complet "maletí tecnològic" que se li subministra des de diverses parts del món; es diu que la ramaderia intensiva està **deslligada del territori**) i la **concentració empresarial** (tant aquests subministraments com la pròpia producció, transformació i comercialització de la carn estan dominats per poques empreses).¹¹

El fet de no obtenir els recursos necessaris d'un entorn proper fa que els límits de sostenibilitat es desdibuixin. Per exemple, si Catalunya produís la soja que consumeix el seu bestiar (que només és una de les matèries primeres dels pinsos) els cultius ocuparien un 47% de la superfície catalana; li quedaria només un 18% del terreny agrícola i forestal que té per a la resta de cultius, i ni un sol bosc. De ben segur que hi hauria menys ramaderia. El volum de ramaderia que té només és possible perquè aquesta gran extensió de cultiu de soja (i de molts altres subministraments) és a milers de quilòmetres. Ara bé, que sigui possible -de moment no vol dir que sigui sostenible; el cultiu "global" de soja (i altres) té tot un ventall de conseqüències negatives que ens afecten, encara que no les hàgim de conèixer ni sofrir ara i aquí.¹² Els límits són "més lluny", però hi són.

En la ramaderia extensiva, pasturar en excés i els efectes que això pot tenir sobre l'erosió o la coberta vegetal, la tala indiscriminada per ampliar les pastures, etc., poden ser problemàtiques ecològiques. Però estan lligades a un territori concret que veiem i en el qual clarament hem de buscar equilibris tot sotmetent-nos a uns límits.

¹¹ Vegeu *El Context*, a la p. 11).

¹² Vegeu la secció *Viatges*, a la p. 27.

⁹ Vegeu *El Context* al núm. 16 d'*Opcions*, p. 14.

¹⁰ Diari *El País* - Catalunya, 2 de juliol del 2002.

¹³ Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació,

ficacions creades per les comunitats autònomes, com la *Q de "Qualitat"* a Catalunya o l'*Euskolabel* a Euskadi; aquest últim és dels més estrictes, proper al nivell de les IGP.

Amb les crisis alimentàries solen aparèixer denominacions com *vedella natural*, *pollastre vegetarià*, *pollastre groc*... Darrere no hi solen haver realitats que les justifiquin.

Preguntar, conèixer Preguntem al carnisser si sap d'on ve la carn o com s'ha criat el bestiar, coneguem directament una granja.

Reconèixer-la En general la carn de cria extensiva sol tenir més vetes de greix que podem veure a simple vista. La de cria intensiva sol ser més tova i melosa perquè té més greix (ja que l'animal es mou poc,

menja aliments més energètics i és més jove), però aquest greix no es veu perquè està infiltrat entre les fibres musculars.

El gust de la carn ecològica o d'una IGP és més apreciat. Pel que fa al color no es pot dir res perquè es donen tots els casos (pollastres que han menjat colorants de la pell o no, carn sense envasar o en atmosferes modificades...).

EL CONTEXT

La pilota és meva i jo decideixo qui juga

Vaig al supermercat, compro quatre pits de pollastre envasats. Pago i me'n vaig a casa. Aquest és l'últim acte d'una cadena productiva, la de la carn en aquest cas, que té els trets propis de la nostra època: funciona a escala planetària (**globalització**), i el control està en molt poques mans (**concentració empresarial**). Com a consumidor tinc accés al "cabàs global": aliments d'origen molt diferent que trobo a tots els punts de venda del planeta, però a tot arreu els mateixos o molt semblants. Segons els teòrics del mercat la meua manera de consumir porta la batuta de tota la cadena, però els meus hàbits i preferències són interpretats i modelats per les grans cadenes de supermercats (la **gran distribució**). És aquesta qui escriu majorment la partitura, que interpreta juntament amb agricultors, ramaders, proveïdors de subministraments¹ i indústries transformadores. Com menys operadors hi hagi en una mateixa baula més **poder** tindran, perquè constituiran un embut pel qual tant clients com proveïdors hauran de passar.

CONCENTRACIÓ HORITZONTAL...

Es coneix per **concentració** o **integració horitzontal** el fet que hi hagi pocs actors en una mateixa baula de la cadena productiva, ja sigui perquè uns han crescut molt o perquè diversos s'han fusionat o agrupat d'alguna forma. La concentració es dóna especialment en les baules ocupades històricament per empreses (transformació, distribució), però també cada cop més entre les associades tradicionalment amb autònoms (agricultura, ramaderia).

Per exemple, en el cas dels **ramaders** i segons ens explicava el 2001 el Ministeri d'Agricultura: *En línies generals s'està produint una concentració de l'oferta de bestiar [...] mitjançant [...] cooperatives, agrupacions, o empreses ramaderes cada vegada més grans. [...] En porcí no hi ha ramaderies independents, han desaparegut les explotacions petites. [...] Entre aproximadament la mitja dotzena de cooperatives i unes altres sis empreses industrials, juntament amb dos o tres grans empresaris ramaders de porcí, controlen més del 80% de la producció porcina nacional. [...] En el boví... es podria estimar que entorn del 40-45% de la producció està controlada per sis/set empreses ramaderes.*²

Dintre de la **indústria càrnia**, entre les quatre empreses més grans controlen entorn d'una quarta part del mercat. Gairebé un de cada dos pollastres a l'Estat espanyol són de les empreses Sada o Coren.³

I així en tots les baules de la cadena. Els embuts més estrets són els que hi ha a ambdós extrems: els subministraments agrícoles i ramaders i la distribució.

A més de la concentració també s'està donant un fenomen de **coordinació**. Per exemple, Dupont (una de les principals empreses químiques) i Monsanto (l'empresa de llavors més gran del món) van arribar a un acord d'intercanvi de tecnologies i abandonà dels litigis per patents, i Monsanto va fer el mateix amb Bayer i Dow Chemical. Danone i Coca-cola van llançar juntes un negoci d'aigua envasada als EUA.⁴

¹ Llavors, semen, pinsos, medicaments...

² Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació: *Sector càrnic espanyol*, abril de 2001.

³ Diari *El País*, 30 de gener del 2005.

⁴ Vegeu la secció *Lligams* al núm. 12 d'*Opcions*.



Subministraments per a l'agricultura

Llavors: 10 empreses, 50% vendes

Plaguicides: 10 empreses, 84% vendes

Biotecnologia: 10 empreses, 74% vendes

Mercat mundial de productes agrícoles

Blat de moro: 3 empreses, 50% vendes

Soja: 3 empreses, 80% importacions europees

70% vendes EUA

60% vendes Brasil

1 empresa, 75% importacions Espanya

Subministraments per a la ramaderia

Pinsos: 4 empreses, 34% producció EUA

1 empresa, 25% producció Espanya

Fàrmacs i additius alimentaris:

3 empreses, 30% vendes

10 empreses, 55% vendes

Genètica: 1 empresa, líder en semen per a

vacum i gambes

6 empreses, 100% semen per a pollastres,

3 d'elles 80%

1 empresa, 25% semen per a porcs

Indústria alimentària

Aliments processats: 10 empreses, 24% vendes

Distribució d'aliments

10 empreses, 24% vendes

5 empreses, 55% vendes Espanya

NOMBRE D'EMPRESSES A EUROPA

| | |
|------------------------|-------------|
| Agricultors i ramaders | 3.200.000 |
| Subministradors | 100.000 |
| Transformadors | 8.600 |
| Distribució | 110 |
| Supermercats | 600 |
| Botigues | 170.000 |
| Clients | 89.000.000 |
| Consumidors | 160.000.000 |

Font: les dades s'han recopilat de documents d'ETCGroup, Ethical Consumer, FAO, Ministeri d'Agricultura i Veterinària sense Fronteres entre altres fonts. Si no s'especifica el contrari, les dades són mundials.

...I VERTICAL

Cada vegada més, una mateixa empresa té activitat en diverses baules de la cadena, ja sigui perquè s'ha diversificat o perquè s'ha fusionat; és el que se'n diu **integració vertical**. Per exemple, els tres principals grups empresarials del sector avícola a Espanya (Coren, Guissona i Grup Sada) tenen fàbriques de pinsos, granges, veterinaris, escorxadors, sales d'especejament i càmeres frigorífiques, fàbriques de processament de la carn, seccions financeres de crèdit i en alguns casos fins i tot botigues, establiments de menjar ràpid i supermercats on venen gran part de la seva producció (54% en el cas de Guissona).

En el cas dels ramaders i els seus clients i/o proveïdors, la integració pren forma de contracte. Una **empresa integradora** abasteix el ramader d'animals per engreixar, pinso, medicaments, servei veterinari, combustible, maquinària, etc., i li recollirà el bestiar quan hagi arribat al pes desitjat. Fins i tot pot donar-li crèdits per adaptar les instal·lacions al maneig intensiu. Per la seva banda el ramader simplement es limita a controlar el bon funcionament de la granja. El preu del bestiar engreixat el posa l'empresa.

Aquest tracte proporciona seguretat al ramader, perquè té unes vendes assegurades i a més se li resolen moltes qüestions logístiques. Però d'altra banda el preu de venda és molt ajustat, la dependència és total i el contracte sol ser molt desequilibrat per a ambdues parts; per exemple, en cas que hi hagi una caiguda de la demanda serà el ramader qui absorbeixi gran part dels perjudicis. No obstant, si vols estar en el mercat majoritari has d'intensificar la producció, i si ho fas tens poques possibilitats de sobreviure sense integrar-te, sobretot en porcí i aviram. A l'Estat s'estima que un 80-85% dels ramaders de porcí, un 95-98% dels d'aviram i un 40-45% dels de vacum estan integrats.

També es dona la **coordinació vertical**. Per exemple Monsanto i Cargill (vegeu el requadre) han format una *joint venture* (projecte empresarial conjunt) que s'ofereix com a empresa integradora a agricultors de soja o blat de moro i a ramaders.⁵ O per exemple, una granja de pollastres, una empresa que fabrica un plat precuinat i una gran superfície poden treballar coordinadament per oferir al consumidor un producte que satisfaci... els desitjos de la gran superfície. Ja que és aquí on hi ha la taula de comandaments de la cadena.

⁶ www.renessen.com.

EL QUE MANA LA DEMANDA

En les últimes dècades la cadena agroalimentària ha passat a ser el que en Economia se'n diu un *model de demanda*: el funcionament ve determinat per les característiques i canvis en la demanda. Però la demanda en aquest cas no són directament els consumidors, sinó la baula anterior: la distribució. Aquesta interpreta les nostres preferències i les transmet amb molta efectivitat cap endarrere en la cadena.

En aquesta baula la concentració és molt gran, i va creixent. Des del departament de compres de 7 empreses es gestiona la demanda del 75'5% de l'alimentació a Espanya.⁶ Aquestes poques empreses formen la **gran distribució**, i als seus supermercats i hipermercats hi comprem el 60% de la carn fresca i el 75% dels productes elaborats.

Aquesta quota de mercat tan gran, és a dir, el fet de vendre a tanta gent, li dona molt poder: els productors hi veuen una porta d'accés a molts consumidors. Ara bé, ser proveïdor seu també implica assumir una sèrie de condicions: cal produir molt volum i molt regularment (les estacions no existeixen), els productes han de ser molt homogenis dintre de cada lot i al llarg del temps, t'has d'emmotllar a uns requisits de logística, cobraràs d'aquí a uns quants mesos... I tant aquestes condicions com els preus vénen donats pel comprador i poden canviar en qualsevol moment de manera unilateral. Com més petit siguis, més poder té la gran distribució per imposar condicions; per exemple en general paga preus més baixos a proveïdors més petits.

Aquest tipus de relació comercial tan asimètrica fa que els que abasteixen la gran distribució siguin proveïdors grans i amb un model de producció molt industrialitzat. En el cas de la carn seran majoristes de mida mitjana o gran i empreses integradores, que com hem vist imposaran al seu torn condicions del mateix tipus als ramaders, que per tant també hauran de ser grans i de producció intensiva.

PASSAR O NO PASSAR PER L'EMBUT, AQUESTA ÉS LA QÜESTIÓ

L'expansió de la ramaderia intensiva, doncs, no és un fenomen aïllat sinó un aspecte més d'un model agroalimentari governat des dels

Fins quan volem que la gran distribució i la seva coordinació en cascada "interpreti les nostres" preferències i modeli el món en el nostre nom?



embuts o colls d'ampolla que genera la concentració empresarial. A la il·lustració podem veure algunes mostres de la magnitud del poder que s'ostenta des d'aquests embuts. L'esdevenir de les nostres societats (en aquest cas com ens alimentem, com es desenvolupa el món rural, quins valors presideixen les relacions econòmiques...) està acolorit principalment per la paleta d'aquest model, mentre que altres formes diferents de producció, comercialització i consum

tenen una repercussió infinitament menor, i la seva supervivència és àrdua i difícil.

La pregunta més immediata és, potser, fins quan volem que sigui la gran distribució i la seva coordinació en cascada la que "interpreti les nostres" preferències i modeli el món en el nostre nom. Hi ha altres opcions que ens permeten tenir un paper més actiu i conscient sobre l'aliment i el món que volem. Podem escollir no passar per l'embut.

UNES QUANTES MOSTRES

Campofrío és l'empresa líder del sector carni a Espanya, amb una quota de mercat del 13'5%. El seu accionista principal és Smithfield Food (EUA), el primer productor de porc del món amb més de 15 milions de porcs cada any propis i 26 milions comptant els de ramaders integrats. També és el processador de carn de porc més gran dels Estats Units.

Cargill és la primera empresa del món en comercialització de productes agrícoles i en fabricació de pinsos, i una de les principals productores nord-americanes de boví i porcí. També fabrica ingredients per a menjar processat. Va ser un dels motors de la integració de ramaders i està sent un motor de la integració d'agricultors a l'Amèrica Llatina (per assegurar-se el proveïment de soja). Proveeix a petits i mitjans agricultors amb llavor de soja i agroquímics de Monsanto, els lloga la maquinària i els finança la inversió amb les terres com a aval. Si la collita no es dona bé, els agricultors perdran les terres. Cargill també processa ferro i altres metalls i productes petrolífers.

Grup Sada és la principal empresa productora de pollastres d'Espanya (30%). Utilitza genètica principalment d'**Hybro** i pinsos de **Nanta**, primer productor espanyol de pinsos per a pollastres. Nanta utilitza majoritàriament els additius (vitamines, promotors del creixement, etc.) de l'empresa **Trouw**. Sada, Nanta, Trouw i Hybro pertanyen a la mateixa empresa de capital holandès: **Nutreco**, que a més és líder absolut en la producció, alimentació i distribució de salmó de piscifactoria.

⁶ Vegeu un extens estudi sobre comerços d'alimentació al núm. 12 d'*Opcions*.

3 ON I A QUI COMPREM LA CARN?

Des que un animal surt de la granja fins que arriba al plat passa per l'escorxador, els processadors i les empreses de distribució i venda.

La producció de porcs i aviram està majoritàriament **integrada**: el ramader treballa per a una empresa que li recull el bestiar i ell ja no s'ocupa de res més.¹⁴ En boví, oví i cabrum també hi ha producció integrada però menys. Els ramaders no integrats venen a través de majoristes o corredors de bestiar, i en alguns casos directament a carnisseries o consumidors.

ESCORXADOR

Avui tots els animals s'han de sacrificar en un escorxador autoritzat (excepte en les matances del porc, que es poden fer a casa amb supervisió de l'ajuntament i d'un veterinari). Els escorxadors poden pertànyer a una empresa càrnia o poden ser empreses independents (públiques o privades) que ofereixen el servei a ramaders, majoristes o carnisseries. Els últims anys el nombre d'escorxadors ha disminuït per les exigències sanitàries i el funcionament del mercat pel que fa a volum i concentració.

Si els animals quan moren estan en tensió la carn no queda bona, per això se'ls estaborneix abans de matar-los (tristament no és per cap altra raó...).

Després del sacrifici la carn de vedella i xai ha de passar un període de **maduració** d'almenys 3 o 4 dies; les denominacions de qualitat n'exigeixen almenys 7 o fins i tot diverses setmanes. En el cas del pollastre la maduració pot ser d'entre 2 i 10 hores. La carn de porc no ha de madurar.

MANIPULACIÓ

Molts carnisseries fan ells mateixos l'especejament, desossat i filetejat de la carn. També poden fer-ho majoristes, empreses càrnies o distribuïdores (supermercats i grans superfícies). En aquests casos es tendeix cada vegada més a **envasar-la** per oferir al consumidor una safata de porxpan amb unes quantes racions. En aquests envasos en comptes d'aire hi ha una certa barreja de gasos perquè la carn mantingui

el color i es conservi més temps. Comprar carn envasada comporta un malbaratament de recursos del tot prescindible.



DISTRIBUCIÓ I VENDA ON COMPREM LA CARN?

Supermercats i grans superfícies
És on comprem entorn del 60% de la carn fresca. Pertanyen a empreses de distribu-

ció que es proveeixen majoritàriament de **grans majoristes** o **empreses càrnies** que solen tenir contractes de producció amb ramaders **intensius** integrats.¹⁴ També hi podem trobar carns ecològiques o certificades de qualitat, però són molt marginals.

En alguns d'aquests establiments hi ha carnisseries fora de la línia de caixes, que poden funcionar independentment de l'empresa distribuïdora.

Carnisseries Tenen proveïdors variats, però el més usual actualment és que comprin a un o dos **majoristes** que al seu torn, com en el cas anterior, compren a ramaders de producció **intensiva**. Poden seleccionar més per qualitat que les grans superfícies, pel fet de moure volums molt menors.

També hi ha carnisseries que compren **directament a ramaders** que coneixen. És el cas típic a comarques amb tradició de producció ramadera de muntanya, generalment **extensiva**, tot i que també en trobem casos a la majoria de ciutats. El 85% de la carn certificada amb una **IGP** es ven en carnisseries locals. També dintre d'aquestes apartat hi trobem cada vegada més carnisseries que venen majoritàriament carns de producció **ecològica**.

I tenim finalment les carnisseries amb **producció pròpia** (o el que és el mateix,

MOLT MOVIMENT, CONTROL DIFÍCIL

TodTots hem vist a la carretera camions carregats d'animals, i és que al llarg de la seva vida un animal de producció càrnia ha pogut fer diversos **viatges**, alguns d'internacionals. Una vedella nascuda a França pot ser engreixada a l'Aragó o a Catalunya, sacrificada a Itàlia i venuda la seva carn a Grècia. Cada any Espanya importa 1'5 milions de porcs vius de la Unió Europea i n'exporta 1'3 milions a països de la UE. Aquest trajecte ingent és un dels sumands significatius en el **cost energètic** total de la producció de carn.

La **traçabilitat** és un sistema de control que va sorgir amb les vaques boges pel qual qualsevol peça de carn de consum ha de tenir una identificació que consisteix bàsicament en el número que s'ha assignat a l'animal del que prové (tots els animals tenen un "dni") i un codi de barres. El seu objectiu primordial és poder localitzar ràpidament l'origen d'una contaminació o un brot infecció i possibles contagis. El sistema només funciona plenament en vacum, en els altres sectors funciona per lots o granges. En alguns casos es fa servir l'atribut de la traçabilitat com un element de màrqueting enganyós; és important tenir clar que la **traçabilitat no és qualitat**.

¹⁴ Vegeu *El Context*, a la p. 11.

¹⁵ Interprofesional de la Carne de Vacuno Autóctono de Calidad, www.invac.org.

ramaders amb botiga pròpia). Sol ser carn de qualitat, **extensiva** o **ecològica**. Alguns d'aquests ramaders reben comandes per telèfon o internet i fan venda directa a domicili.

Cooperatives de consum Gairebé totes s'abasteixen de ramaders ecològics que coneeixen directament.

OPCIIONS DE CONSUM: UN PARELL DE MOSTRES

A cada número d'*Opcions* hi incloem un apartat amb una descripció de diverses opcions de consum i les seves característiques pel que fa als Punts Calents que estudiem. En el cas de la carn fresca no hi ha marques que puguem associar a empreses productores, per això hem substituït aquest apartat per un parell de mostres que considerem una bona opció de consum conscient. Cada vegada més, trobarem casos semblats a tot el país.

Tocats de l'ala

És l'apartat de carnisseria d'una botiga ecològica de Mataró, www.monviu.com. Compra



la carn directament a diversos ramaders d'explotació familiar i producció ecològica:

- En **Miquel Pujol** cria porcs, pollastre i vedelles i en conrea el menjar, tot amb certificació ecològica. Ven a diverses carnisseries i a algunes cooperatives agroecològiques de consum. 93 854 09 01
- **Cal Pauet** és una finca que cria xai ecològic de raça ripollesa. El ramat pastura cada dia, mig dia al bosc, mig dia al prat. També produeix farina de blat i d'espelta, diversos grans i patates. Fa venda directa a la finca, a domicili i a cooperatives de consum. 93 823 02 52

- **La Kresta** és una explotació a l'aire lliure agroecològica de pollastre (raça del Penedès) i ous. Ven a cooperatives de consum agroecològic. www.lakresta.com.
- **Cal Tomàs** és una explotació familiar de vedella ecològica als Pirineus que fa pasturatge i transhumància. També ven per internet. www.ecologicaltomas.com.

Carnicería Las Nieves

És la botiga que van obrir en Francisco i la seva esposa a Celaya (Cantàbria). Ell és un ramader de vaques ecològiques, ella despatxa a la botiga on venen només la seva carn. 942 590 080.

4 QUANTA CARN?

La producció mundial de carn s'ha multiplicat per quatre des del 1960, i la població s'ha multiplicat per dos.¹⁶ Llevat de casos particulars, el gran increment en el consum de carn al Nord va ser la segona meitat del segle XX; al Sud va començar més tard però s'hi està donant molt més de pressa, perquè les circumstàncies són cada vegada més favorables a aquesta evolució. No obstant, hi ha diverses consideracions que ens fan pensar que és convenient menjar menys carn.

LA CARN DEVORA RECURSOS

La carn és l'aliment que **més recursos naturals** requereix. Per produir una calorica o fins i tot una proteïna d'origen animal

es necessita molt més terreny, aigua i energia que per produir una calorica o una proteïna d'origen vegetal, com veurem a continuació.

Això passa tant amb un maneig intensiu com extensiu. L'intensiu consumeix clarament més energia per quilo produït (per exemple en transport) i potser també més terra que l'extensiu, encara que no hem trobat estudis que facin aquesta comparació. De totes maneres, amb el model intensiu es produiran (s'estan produint) sens dubte molts més quilos de carn pel fet que no està lligat a uns límits físics propers (vegeu el requadre *Límits: encara que no es vegin hi són!* a la p. 10), i per tant consumirà més recursos.

Terra agrícola No tots els vegetals que ingereixen els animals passen a formar part de la seva carn o llet aprofitable. Per això una certa àrea de cultiu dóna per alimentar més gent si ens mengem directament la collita que si la donem al bestiar per menjar-nos després la seva carn. Per exemple, un camp d'una hectàrea alimentarà 22 persones en un any si s'hi conreen patates, 19 si s'hi conrea arròs, 2 si s'usa per alimentar bens i 1 si alimenta vedelles.¹⁷ Una dieta amb molta carn requereix uns 4.000 m² de cultius, mentre que una dieta bàsi-

¹⁶ FAOStat (estadístiques de la FAO).

¹⁷ Organització Mundial de la Salut: *Dieta, nutrició i prevenció de enfermedades crónicas*. 2003.



cament vegetariana en requereix 1.000 m².¹⁸ A nivell mundial el 50% del blat, el 70% del blat de moro i el 95% de la soja es destinen a la ramaderia.¹⁹ El 1999 la superfície mundial de pastures era més del doble que la de cultius.²⁰

Per això es relaciona la desnutrició al Sud amb l'acaparament de terres per satisfer la dieta del Nord, molt més carnívora.²¹

Aigua Per produir un quilo de patates se'n necessiten 150 litres; de blat, 1.400; de carn de pollastre, 4.000; i de carn bovina, 15.000 litres.²²

Energia Per obtenir una calor de vedella de ramaderia intensiva s'han pogut utilitzar fins a 30 calories (en maquinària, transport, etc.).²³ La diferència entre consumir una dieta rica en productes carnis i una de vegetariana durant un any equival a 10.000 km conduïts, o sigui la quantitat mitjana que circula un espanyol (30 km diaris aprox.).²⁴

A grans trets l'espècie animal que més recursos requereix per quilo produït és la vedella, després el porc, el xai, el conill i el pollastre. De totes maneres això és relatiu perquè per exemple una vedella que pasturi en zones de muntanya no concreables pot comportar un ús de recursos més sostenible que un pollastre d'una granja

molt intensificada. És a dir, si comparem el requeriment de recursos entre diferents espècies i diferents manejos només podem parlar a grans trets, perquè la casuística és molt variada.

PITJOR QUE MOLTES INDÚSTRIES

*La creixent demanda de productes animals tindrà probablement impactes ambientals indesitjables.*¹⁶

Canvi climàtic Segons un recent estudi dues dietes amb la mateixa càrrega calòrica, una de molt basada en la carn i l'altra sense productes animals, han generat indirectament quantitats molt diferents de CO₂. Segons aquest estudi, estalvies tantes emissions fent una dieta vegetariana durant un mes (125.000 quilos)²⁴ com deixant de recórrer 700 km en un cotxe mitjà que funcioni amb gasolina.²⁵

Això sense comptar que la ramaderia és la principal emissora de metà, un altre dels gasos que causa efecte hivernacle.

Deforestació Per exemple, la soja per a pinsos i les pastures causen entorn del 47% de la deforestació de l'Amazones,²⁶ i això es repeteix en moltes altres zones del planeta.

ELS EXCESSOS ENS FAN MAL

Avui és ben sabut que menjar tanta carn no ens és saludable. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ho explica així: *Uns*

*quants factors de risc, evitables en gran mesura, són responsables de la major part de la càrrega mundial de malalties. Això és reflex de canvis significatius en els hàbits dietaris i nivells d'activitat física [...] com a resultat de la industrialització, la urbanització, el desenvolupament econòmic i una globalització creixent del mercat alimentari.*²⁷ Una de les coses que l'OMS recomana és menjar menys greixos saturats.

Menjar massa carn, especialment la més grassa (xai, porc), duu a un excés de colesterol i greixos saturats, que s'acumulen a les venes i causen **malalties cardiovasculars** (arteriosclerosi, hipertensió, infart...), diabetis de tipus 2 i alguns càncers (colon, pàncrees o estómac, aquest relacionat sobretot amb els embotits i la carn salada).¹⁷ Altres problemes menys "famosos" d'un excés de carn són:

- Pot contenir **residus de tòxics** (pesticides, fàrmacs, toxines metabòliques com urea), especialment les vísceres. Els ramaders han de respectar un temps d'espera abans de sacrificar un animal que hagi pres antibiòtics; sembla que avui això es controla estrictament.
- La carn acidifica la sang. El cos neutralitza aquest efecte prenent calci dels ossos, i això incrementa el risc d'**osteoporosi**. Això també passa perquè la carn té molt fòsfor.

IDEES PER MENJAR MENYS CARN

Com hem vist la carn no ens és imprescindible, o almenys no ho és per a molta gent, i menjar-ne en excés origina diversos problemes. Per tant menjar menys carn és una proposta **més sana, més justa, més sostenible i més barata**.

¹⁸ Jorge Riechmann: *Cuidar la T(t)ierra*. Icaria ed. 2003.

¹⁹ Ecologistes en Acció: pòsters educatius.

²⁰ FAO: *Agricultura mundial: hacia los años 2015/2030*. 2002.

²¹ Vegeu la secció *Viatges*, a la p. 27.

²² Elaboració pròpia a partir de Worldwatch Institute: *L'estat del món 2004*. Centre Unesco de Catalunya 2004.

²³ Diversos autors: *Factor 4. Informe al Club de Roma*. Círculo de lectores, 1997.

²⁴ Elaboració pròpia a partir de G. Ishel i P. Martin: *Diet, energy and global warming*. Revista *Earth interactions* vol. 10, 2006.

²⁵ Ministeri d'Indústria: *Guía de vehículos turismo en España, con indicación de consumos y emisiones de CO₂*. Disponible a www.idae.es.

²⁶ Greenpeace, document intern, 2005.

²⁷ www.who.int/dietphysicalactivity/en.

Escudella de proteïnes Tal com hem vist al Punt 1 (p. 5), la carn no és l'única font de proteïnes. Les dels **llegums** són gairebé tan aprofitables i abundants com les de la carn i derivats animals. Algunes **combinacions** que milloren l'aprofitament de les proteïnes: llegums+cereals, carn+cereals (per exemple en un entrepà), lactis+fruita seca. Consultar la cultura vegetariana ens pot suggerir altres substituïts per a les proteïnes animals, com el **llevat de cervesa** o l'alga **espirulina**.

Amb poca carn podem fer molt Per menjar carn no cal menjar tot un tall (bistec, llonza, etc.). La nostra cultura alimentària tradicional fa un ús interessant de la carn, amb plats essencialment de llegum o cereal amb verdura i una mica de carn (tot i que avui es tendeix a augmentar-ne la proporció). **Escudella, patates, arròs a la cassola, paella...** proporcionen tot un plat nutritivament complet i de gust intens com el que busquem a la carn; com tantes vegades no es tracta d'inventar res.

També podem reduir la quantitat de carn que mengem a les barbacoes si les acompanyem amb verdures, patates...

Convé saber que en un gram d'embotit hi ha més carn que en un gram de carn fresca, perquè conté molta menys aigua.

Posa una mica de vegetarianisme a taula Podem instaurar uns quants dies cada setmana sense carn, o prescindir-ne en algun dels àpats, o provar de fer una dieta vegetariana per un temps... Un menú sense carn pot consistir per exemple en una amanida ben abundant i un plat de cereal, llegum o patates amb verdures. Alguns "segons plats" vegetals: empanades de verdures, croquetes o canelons de bledes o d'espínacs, rodanxes d'albergínies i carabassó arrebossades, tot tipus de truites, falafel, pebrots i albergínies farcits de verdures i gratinats, pizzes, lassanya vegetal, ous ferrats o durs i farcits... Hi ha molta bibliografia sobre dieta vegetariana per consultar com nodrir-nos bé sense carn.

En molts casos aquesta dieta ens sortirà més barata a curt termini pel que estalviem en comprar i a llarg termini pel que estalviarem en metges i medicaments.

DARRERE DE LA CARN LA SOJA, I DARRERE DE LA SOJA...

Fa cinquanta anys la soja no existia al nostre país. Després van arribar els productes de soja per a vegetarians. Avui són bastant comuns, sobretot la llet. Com ha estat possible aquest canvi tan substancial?

Els Estats Units van començar a produir soja durant la Primera Guerra Mundial, per abastir els seus aliats europeus amb oli comestible i glicerina per a explosius. A partir d'aquí en van fer una promoció molt forta; durant el Pla Marshall van triplicar les vendes de soja a Europa, i va començar a ser un ingredient dominant en els pinsos animals. El negoci està principalment en mans de tres multinacionals: Bunge, ADM i Cargill. Els EUA van ser el principal exportador de soja fins el 2003.²⁸

Durant els 90 les multinacionals van expandir el cultiu a Amèrica Llatina, terra de sòl i mà d'obra barates, sobretot amb varietats transgèniques. La secció *Viatges* (p. 27) ens descriu una petita mostra dels efectes d'aquesta invasió sobre les persones i els llocs afectats.

Malgrat l'aura d'aliment "sa i natural", la soja té molt a veure amb desequilibris hormonaus (conté moltes isoflavones, un tipus d'hormones femenines) i amb el desbalanceig entre els àcids grassos 06/03 (conté molt 06). Segurament hom menja més soja del que es pensa, perquè n'hi ha a tota mena d'aliments processats.

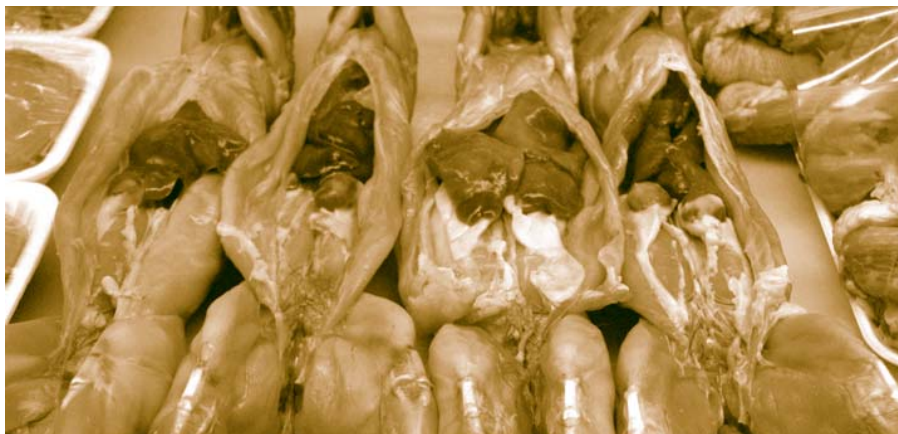
Donat que la gran majoria de la soja que es conrea és transgènica, i ja que la llei obliga que si un aliment conté més d'un 0'9% en pes d'ingredients transgènics ho indiqui a l'etiqueta, hom pot preguntar-se com és que no trobem aquesta indicació a cap dels aliments processats. Després de fer una petita recerca no hem pogut treure'n l'aigua clara i compartim el temor d'altres organitzacions com Greenpeace que aquesta normativa d'etiquetatge no sigui en realitat una manera de fer callar el rebuig als aliments transgènics.

²⁸ Diari *The Guardian*, 25 de juliol de 2006.

Sabor, sabor... Per donar un gust intens als menjars sense haver de recórrer a les carns podem reaprendre a fer servir l'all, les espècies, oli, vi, llevat de cervesa...

Carn de soja o soja a la carn? La soja se'n ven com el substituït ideal per a la carn, perquè el contingut en proteïnes és molt similar. No obstant **no és**

una bona opció des d'un punt de vista de consum conscient; el requadre *Darrere de la carn la soja, i darrere de la soja...* explica alguns dels motius. Quan mengem carn també estem consumint indirectament molta soja, perquè la major part de la collita mundial (un 95%) es dedica a fabricar pinsos industrials; un altre motiu per menjar menys carn.



5 UN COP A CASA



- Quan cuinem la carn part de les **vitamines** se'n van amb el suc; no ens el perdem!
- Dosifiquem les barbacoes i **evitem socarrimar** la carn. Si cremem o fregim massa qualsevol aliment es formen hidrocarburs aromàtics policíclics, unes substàncies cancerígenes.
- Evitem embolicar aliments amb **alumini** i dur-los a molta temperatura. L'alumini passa al menjar i ens pot danyar connexions neuronals del cervell, això pot afavorir que apareguin **demències** senils.

El tefló també passa als aliments i ens perjudica.

RESIDU

Les restes de carn són **matèria orgànica** i per tant es poden compostar, però no és aconsellable llençar-les a un compostador casolà perquè és difícil mantenir-lo en les condicions adequades perquè aquestes restes no es podreixin. Si es podriessin proliferarien els microbis i atrauríem rates.

GUARDAR-LA

- A la nevera, evitem que la carn o el suc entri en **contacte** amb altres aliments, perquè conté microbis.
- **Descongelem-la** el més **gradualment** possible: del congelador a la nevera i després a fora.
- Si la carn ha perdut el **color viu** no vol dir que sigui dolenta, només que s'ha oxidat. Si es vol evitar es pot untar amb oli.

QUINAR-LA

- La carn és **àcida**, convé menjar-la juntament amb aliments bàsics (fruites i hortalisses) per evitar que provoqui **osteoporusi**. Els cereals són àcids, els greixos neutres.

Algunes fonts d'informació que hem consultat

Ramaders (Pep Bover, Ecoviand de Brugarolas, Francisco, Miquel Pujol), **empreses** del sector (diversos carnisers del Mercat de Santa Caterina de Barcelona, majoristes, Servicarns), **organitzacions gremials** (Asociación de Detallistas de Carne de Madrid, Asociación Interprofesional del Cerdo Ibérico, Interprofesional de la Carne de Bovino Autóctono de Calidad, Propollo - Organización Interprofesional de la Avicultura de Carne de Pollo), **centres de recerca** (Centro de Investigaciones Agrarias de Mabegondo (Galícia), Institut d'Economia i Geografia del CSIC, Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario (Astúries), **experts** (alimentació: Montse L. Tolosana, Frederic Vinyes; veterinaris: Ferran García, Marta García Rivera, David Miño), **administracions** (Departament de Qualitat Alimentària i Laboratori Agroalimentari del Dpt. d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya, Dpt. d'Ordenació de Bones Pràctiques del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació), **organitzacions sindicals** (secció de ramaderia de COAG - Coordinadora d'Organitzacions d'Agricultors i Ramaders), **segells de qualitat** (Directiva Europea sobre Producción Ecológica, EuskoLabel), **revistes** (Agricultura y sociedad, Alimarket, Arbor, Economía Agraria, Ganadería Sostenible Cornisa Cantábrica, Mundo Ganadero), **llibres** (diversos autors: *Agricultura y sociedad en el cambio de siglo*. McGrawHill 2002; F. Vinyes: *¿Carne? ¡No, gracias!* Ed. Océano 2005; H. McGee: *On food and cooking*. HarperCollinsPublishers 1991) i les que apareixen referenciades com a notes al peu.

sesamo
menjar sense bèsties

CUINA VEGETARIANA per a GOURMETS
Sopars a la carta i menú al migdia

C/ Sant Antoni Abat, 52 - BCN tel. 93 441 64 11
Sant Antoni (L2) www.sesamo-bcn.com

Obert de 13 a 17h i de 20 a 1h. Tancat diumenge al migdia i dimarts.

EcoHABITAR

Alternativas para formas de vida más conscientes

Revista de Bioconstrucción, Permacultura, Tecnologías Alternativas y Vida Sostenible

Puedes encontrarla en tiendas especializadas, o

SUSCRIBETE

Tel: 978 78 14 66 - Fax: 978 78 14 77 - Correo E: suscripcion@ecohabitar.org