



**Amigos de
la Tierra**

¿Cómo liberar de transgénicos tu comida?

10 recetas de cocina ecológica



Amigos de la Tierra

Amigos de la Tierra
902 366 311
Tambre, 21 -28010 Madrid-
omg@tierra.org www.tierra.org

Edición y diseño: Amigos de la Tierra
Recetas: BIOCOP
Fotos: www.sxc.hu HAAP media Ltd.
Impresión: Mundoprint
Editado por Amigos de la Tierra España
1ª edición mayo de 2007

amigos de la tierra internacional [foei] es una federación de organizaciones de todo el mundo activas en campañas para proteger el medio ambiente y crear sociedades sostenibles
foei se encuentra registrada en amsterdam con el número 40535338

AGRADECIMIENTOS:





Amigos de la Tierra

Amigos de la Tierra es una asociación ecologista que tiene la misión de fomentar el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria. Amigos de la Tierra destaca por su trabajo en la construcción de una ciudadanía ambiental, en el marco de su activa participación en la federación de Amigos de la Tierra Internacional, con más de un millón de socios en 70 países de los cinco continentes.

Nuestras áreas de trabajo abarcan distintos proyectos y campañas que, unidas al trabajo de los grupos locales y a la labor en información, sensibilización, educación y denuncias ambientales, componen una cobertura importante para los asuntos más urgentes del medio ambiente, contribuyendo así a la construcción de una sociedad sostenible.

Las áreas de trabajo de Amigos de la Tierra están centradas en la agricultura y alimentación sostenible, en la reducción y reutilización de residuos, en el uso de energías renovables, cambio climático, cooperación internacional al desarrollo y promoción del voluntariado.

Alejandra Hemingway
Presidenta de Amigos de la Tierra España

¿Qué son los transgénicos?

Los organismos modificados genéticamente (OMG) o transgénicos son seres vivos que se obtienen mediante la ingeniería genética. Esta tecnología salta las barreras entre especies y crea seres vivos que no podrían obtenerse en la naturaleza o con las técnicas tradicionales de mejora genética.

Los cultivos transgénicos se introdujeron en nuestra agricultura y alimentación hace diez años sin estudios que avalaran su seguridad sobre el medio ambiente y la salud, con grandes promesas de aliviar el hambre en el mundo y solucionar los problemas de los agricultores.

Pero la realidad muestra que no han supuesto beneficios para el consumidor o los pequeños agricultores, mientras crecen las incertidumbres sobre sus efectos sobre la salud y son cada vez más evidentes sus impactos ambientales.



¿Qué impactos tienen sobre el medio ambiente?

Los impactos de los cultivos transgénicos son cada día más evidentes: aumento del empleo de pesticidas en el campo, contaminación genética de especies silvestres, aceleración de la pérdida de biodiversidad, insectos y malezas que se hacen resistentes a los tratamientos convencionales... Es prácticamente imposible proteger la agricultura no transgénica de la contaminación por OMG, con lo que una vez liberados al medio ambiente es muy difícil dar marcha atrás.

¿Qué impactos tienen sobre la salud?

Los OMG se han introducido en nuestra alimentación sin que se hayan evaluado de forma adecuada los impactos sobre la salud de los consumidores. Hay demasiadas incertidumbres, como la aparición de nuevos tóxicos en los alimentos, nuevas alergias o resistencia a antibióticos.

¿Hay transgénicos en España?

España cultiva maíz transgénico desde 1998, y es el único país de la Unión Europea que lo hace a gran escala. En 2006 se cultivaron 53.000 hectáreas.

Este cultivo se realiza en unas condiciones de absoluta falta de transparencia y control. Se han denunciado ya múltiples casos de agricultores que ven sus campos de maíz contaminados por polen transgénico, lo que supone una gran amenaza para el sector, especialmente para la agricultura ecológica.

Además, nuestro país importa grandes cantidades de soja transgénica. El control de estos cultivos por parte las autoridades es escaso o nulo y las medidas para prevenir los efectos negativos sobre el medio ambiente y el resto de la agricultura son prácticamente inexistentes. No se está respetando el derecho a la libre elección del agricultor y consumidor de una agricultura y alimentación libre de transgénicos.



¿Ayuda a solucionar el hambre en el mundo?

Se ha comprobado que la introducción de los cultivos transgénicos en la agricultura incrementa las situaciones de pobreza, exclusión social e injusticia. Además, los transgénicos disponibles no son ni más productivos, ni más nutritivos.

Sin embargo, los intereses económicos en juego dan lugar a todo tipo de presiones políticas por parte de las multinacionales de la biotecnología, que intentan controlar la agricultura y alimentación mundial despreciando las consideraciones sociales y ambientales.



NO a los OMG

La oposición a la introducción de los OMG en el medio ambiente y la alimentación es cada vez mayor. Mientras las multinacionales recogen los beneficios y los gobiernos deciden, somos los consumidores los que, junto con los agricultores, asumimos los riesgos y padecemos los problemas derivados de estos cultivos.

En la actualidad, desde Amigos de la Tierra llevamos a cabo una campaña para la declaración de Zonas Libres de Transgénicos. Con ella pretendemos forzar un cambio urgente en la legislación para permitir que los ayuntamientos y autoridades locales que lo deseen puedan declarar su zona libre de transgénicos con el fin de proteger la salud de sus consumidores, el medio ambiente y la agricultura de su zona.

En Europa, más de 170 regiones y 3.400 ayuntamientos han hecho la declaración. En colaboración con muchas otras organizaciones de agricultores, ecologistas o de consumidores, se ha logrado que Asturias, País Vasco, las islas de Menorca y Mallorca y varios ayuntamientos hayan dado este paso en defensa del derecho a cultivar y comer productos libres de transgénicos.

¿Podemos saber si un producto contiene transgénicos ?

Es obligatorio etiquetar todos los alimentos derivados de OMG. Sin embargo, la legislación admite un 0,9% de contaminación de un ingrediente por transgénicos sin necesidad de que aparezca en la etiqueta. Tampoco hay obligación de etiquetar los alimentos como carne, huevos o leche procedentes de animales alimentados con OMG. Si a esto añadimos que no hay control de la contaminación ni del destino de las cosechas transgénicas, hoy en día estos productos están entrando en nuestra dieta sin que se nos informe correctamente ni los consumidores tengamos el derecho de elegir una comida libre de OMG.



¿Cómo podemos evitar comer transgénicos?

Aunque con la legislación y las condiciones actuales es difícil que los consumidores ejerzamos nuestro derecho a no consumir transgénicos, hay cosas que podemos hacer:

⟨No comprar productos que contengan la frase maíz o soja “modificado genéticamente” en la etiqueta. Este rótulo aparece en pocos productos: lecitina de soja, margarinas, mayonesas, maíz...

⟨Evitar en lo posible los productos elaborados y precocinados, ya que suelen contener harinas, almidón o aceite de maíz o soja, con alta probabilidad de contener transgénicos.

⟨Consumir en lo posible productos ecológicos. La etiqueta ecológica certifica que están libres de transgénicos.



¿Cuáles son las alternativas?

Necesitamos caminar hacia una agricultura sostenible que mantenga la diversidad biológica y cultural y la fertilidad de la tierra. Sólo tenemos un planeta y queremos que perdure para las generaciones futuras.

Nosotros podemos favorecer una agricultura más respetuosa con el medio ambiente mediante nuestras decisiones de consumo. Además de evitar los transgénicos, si elegimos frutas y hortalizas de temporada, estaremos ahorrando energía y reduciendo nuestra contribución al cambio climático. Si además compramos alimentos producidos lo más cerca posible, ahorraremos también energía utilizada en transporte y favoreceremos la agricultura local.

La agricultura ecológica

La agricultura ecológica excluye el uso de transgénicos y de productos químicos de síntesis como fertilizantes, pesticidas o antibióticos con el objetivo de preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales.

La agricultura ecológica no significa un retroceso en la modernización de la agricultura. Se trata de hacer compatibles las prácticas agrícolas tradicionales con los modernos conocimientos técnicos y científicos, para obtener alimentos de forma ambiental y socialmente sostenible.

10 Recetas Ecológicas



Quiche integral de espinacas y tomate



INGREDIENTES:

200g. HARINA INTEGRAL, 50g. MARGARINA, 1 HUEVO, 200g. ESPINACAS, 200g. TOMATES, 150g. CEBOLLA, 250g. NATA, 1 HUEVO, 50g. QUESO BRIE, UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA Y SAL, 50g. MARGARINA, 80g. QUESO RALLADO.

Preparación:

Mezclamos la harina integral con la margarina, el huevo batido y dos cucharadas de agua. Amasamos hasta formar una bola que introducimos en la nevera durante 30 minutos. Posteriormente estiramos la masa con el rodillo y colocamos sobre la base del molde de tarta baja, al que previamente hemos puesto un poquito de mantequilla y harina para que no se pegue.

Pondremos papel de horno y un peso encima (rellenamos un bol con arroz o judías para que tenga peso y no suba la masa durante el horneado) e introducimos en el horno durante 20 minutos a 180 °C.

Una vez horneado quitamos el papel y el peso de encima y preparamos el relleno del quiche. Picamos la cebolla en juliana (láminas finas) y la sofreímos con un poquito de aceite de oliva. Cuando esté dorada, mezclamos con las espinacas hasta que estén bien sofridas y ponemos las verduras sobre la masa horneada. Encima de las verduras colocamos unos trocitos de queso brie y un tomate cortado en rodajitas muy finas.

Después hacemos una mezcla de nata, un huevo batido, nuez moscada, sal y lo vertemos por encima de las espinacas y del tomate.

Espolvoreamos por encima un poquito de queso rallado y horneamos el conjunto hasta que se dore la superficie en el horno a 200 °C.

Pastel de tomate



INGREDIENTES:

6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, 1 CEBOLLA GRANDE, 1 CUCHARADA DE SAL, PAN RALLADO, 1/2 CUCHARADA DE PIMIENTA BLANCA MOLIDA, 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO, QUESO RALLADO, 800g. DE TOMATES MADUROS, LECHUGA Y ACEITUNAS PARA ACOMPAÑAR.

Preparación:

En una sartén se calientan cuatro cucharadas de aceite y se sofríe la cebolla durante cinco minutos, sazonándola con la mitad de la sal. Antes de que la cebolla cambie de color, se añade un poco de pan rallado, pimienta y orégano. Se rehoga el pan rallado durante unos minutos y, a continuación, se incorpora el queso rallado, mezclando bien.

Con el resto del aceite, se engrasa un molde que pueda ir al horno. Se sazona el tomate con sal y pimienta y se cubre el fondo del molde con una capa de rodajas.

A continuación, se cubre con una parte del sofrito de cebolla y se vuelve a disponer otra capa de tomates. Se siguen montando capas de sofrito y tomate hasta que se termine con una capa de sofrito y se introduce el recipiente en el horno ya caliente, durante unos 30 minutos aproximadamente.

Este plato se puede servir caliente o frío, acompañado de ensalada de lechuga y de aceitunas.

Paella vegetariana



INGREDIENTES:

2 TAZAS DE ARROZ, 1 CEBOLLA PICADA, 2 DIENTES DE AJO, 100gr. DE GUISANTES COCIDOS, 100gr. DE JUDÍAS VERDES FINAS COCIDAS, 4-6 CORAZONES DE ALCACHOFAS, 1 PIMIENTO VERDE PICADO, 1 LATA DE CHAMPIÑONES COCIDOS, 100gr. DE HABITAS, 1 BERENJENA PEQUEÑA, 1 LATA DE PIMIENTO MORRÓN, 1 CAZO DE SALSA DE TOMATE, ACEITE DE OLIVA, AZAFRÁN, PEREJIL PICADO, SAL Y 4 TAZAS DE AGUA.

Preparación:

Partir la berenjena a rodajas y dejar que escurra bien con un poco de sal para que suelte sus indigestas toxinas. En un cuenco disolver las hebras de azafrán en un poco de agua caliente y reservar.

Picar la cebolla, el ajo y el pimiento verde y pochar en una paella o sartén grande. Cuando tomen color añadir la berenjena a dados y saltear. A continuación agregar los guisantes, las judías, las habas y los champiñones. Dejar cocer unos minutos a fuego medio.

Añadir el arroz y sofreírlo un poco. Echar el tomate y mezclar bien, moviendo el arroz desde el fondo con una cuchara de madera.

Verter el agua con el azafrán disuelto previamente. Dejar cocer a fuego bajo sin tapar. Cuando esté casi hecho colocar los corazones de alcachofa y las tiras de pimiento morrón.

Terminar la cocción. Tapar y dejar reposar unos 5 min. antes de servir.

Crema de verduras



INGREDIENTES:

**1 CEBOLLA, 1 CALABACÍN, 1 MANOJO DE ESPINACAS,
4 ZANAHORIAS, 1 PATATA MEDIANA, 2 QUESITOS,
4-5 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, TROCITOS DE PAN.**

Preparación:

Lavar bien las verduras y trocear, poner a calentar el aceite en una cacerola y añadir la cebolla antes de que tome color. Añadir el resto de las verduras y dejarlas rehogar durante unos 5 minutos.

Pasado este tiempo cubrir con agua añadir los quesitos y la sal tapar y dejar cocer hasta que las verduras estén tiernas unos 20 minutos aprox. Apartar del fuego sacar un poco de caldo y batir con la batidora eléctrica hasta quedar una crema si la queremos más ligera ir añadiendo caldo del que habíamos apartado hasta que esté a nuestro gusto en el momento de servirla le podemos añadir unos trocitos de pan frito.

Mil hojas de salmón al gusto de sésamo



INGREDIENTES:

LOMOS DE SALMÓN, PASTA DE HOJALDRE, 1 CEBOLLA, 4 PATATAS, CANÓNIGOS, CHAMPIÑONES, ACEITE DE SÉSAMO, SÉSAMO TOSTADO Y SAL.

Preparación:

Limpiamos bien el salmón -lo pueden hacer en la pescadería- mejor que le quiten las espinas y dejen solo los lomos. Envolvemos el salmón con la pasta de hojaldre y horneamos hasta que la pasta quede doradita.

En una bandeja a parte, pondremos la cebolla cortada en juliana y las patatas cortadas en láminas finas. Horneamos hasta que estén doraditas y crujientes. Una vez hayamos sacado el salmón del horno y esté un poco tibia, cortarlo en rodajas y servirlo con el acompañamiento de la cebolla y las patatas.

Acabaremos el plato con unos canónigos bien frescos y limpios, con los champiñones en láminas y crudos. Aderezaremos estos, con aceite de sésamo y espolvorearemos el plato con sésamo tostado y sal.

Escalopas de mijo



INGREDIENTES:

100 gr. DE MIJO, 1 PIMIENTO ROJO, 1 BERENJENA, 1 PUERRO, 1 ZANAHORIA, 1 CEBOLLA, 1 HUEVO, PAN RALLADO PARA REBOZAR, RAMITAS DE PEREJIL, SALSA DE SOJA, ACEITE DE OLIVA Y SAL.

Preparación:

Para elaborar la escalopa de mijo se fríen el puerro y la zanahoria muy picaditos con un chorro de aceite de oliva. Se añade a continuación el mijo y se remueven los tres ingredientes antes de añadir dos tazas de agua caliente con un poco de sal y dejar que hierva la mezcla 40 minutos y a fuego lento.

Cuando el mijo esté cocido y espeso se deja enfriar y se trabaja en un recipiente aparte con un poco de salsa de soja. Se forman con las manos cuatro escalopas. Se bate entonces el huevo con las ramitas de perejil picado y se rebozan en esta mezcla las escalopas, pasándolas a continuación por el pan rallado y fríendolas en aceite de oliva.

Aparte, se prepara la escalibada asando el pimiento, la berenjena y la cebolla en el horno. Cuando estén cocidas, se aliñan con aceite de oliva virgen y un poco de sal.

Crema de champiñones



INGREDIENTES:

3 CEBOLLAS, 3 DIENTES DE AJO, 500gr. DE CHAMPIÑONES, 1,5 l. DE AGUA O CALDO, 200gr. DE NATA LÍQUIDA, 100gr. DE MANTEQUILLA, ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA DE CAYENA Y ENELDO.

Preparación:

Calentar tres cucharadas de aceite de oliva en una sartén a temperatura media. Añadir las tres cebollas picadas y los tres dientes de ajo y se rehoga todo durante diez minutos.

Añadimos los champiñones, limpios y cortados, y los tenemos otros diez minutos rehogándose con las verduras. Echamos un litro y medio de caldo o de agua y un grano de pimienta de cayena.

Dejamos hervir todo suavemente durante media hora.

Trituramos todo a la vez que añadimos nata líquida, un poco de mantequilla y uno chorrito de aceite de oliva. Finalmente salpimentar a su gusto y espolvoree en el centro del plato un poco de eneldo.

Arroz con manzana roja



INGREDIENTES:

360 gr. DE ARROZ , 300gr. DE MANZANA ROJA, 2 RODAJAS DE PIÑA, 100gr. DE MELOCOTÓN, ACEITE DE OLIVA, 1 DIENTE DE AJO, 40gr. DE PASAS DE CORINTO Y BROTES DE RÚCULA SALVAJE.

Preparación:

Hervir arroz dejándolo bien al punto y reservándolo una vez colado. Mientras el arroz hierve haremos pequeñas bolitas de manzana, sin pelarlas para mantener visible el color rojo de su piel, también cortaremos en dados la piña y el melocotón.

Pondremos una sartén a calentar con un chorrito de aceite de oliva; añadiremos el ajo laminado. Cuando empiece a dorar el ajo agregamos el arroz hervido que debe saltearse constantemente.

Por último agregamos las pasas de corinto, el melocotón y la piña cortados anteriormente. El salteado debe ser constante y lo debemos prolongar hasta que atemperen las frutas, especialmente el melocotón. También podemos agregar las frutas fuera del fuego y no saltearlas; en este caso apreciaremos mucho mejor la acidez de la piña. Daremos volumen y vistosidad colocando pequeños brotes de rúcula salvaje encima del arroz.

Algas iziki con zanahorias y tofu ahumado



INGREDIENTES:

20 gr. DE ALGAS IZIKI, 1 ZANAHORIA MEDIANA, 250 gr. DE TOFU AHUMADO, 1 CUCHARADA DE SÉSAMO TOSTADO, JENGIBRE FRESCO RALLADO, 1 CUCHARADA DE AZÚCAR INTEGRAL, 3 CUCHARADAS DE MIRIN (VINO DE ARROZ INTEGRAL), 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA, 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA, 1 CUCHARADA DE ACEITE DE SÉSAMO, 150 ml. DE AGUA.

Preparación:

Se dejan las algas iziki en remojo durante 30 minutos, se limpian con agua fría y se escurren. A continuación, se limpia y se corta la zanahoria en tiras finas y el tofu en cuadrados.

En un recipiente aparte se dispone de una cucharada de aceite de oliva y otra de aceite de sésamo, friendo en ellos la zanahoria y las algas hasta que ambos ingredientes estén un poco tiernos.

Se agregan entonces el tofu, media taza de agua y el jengibre fresco rallado. Se tapa parcialmente la sartén y se deja hervir hasta que absorba el agua, añadiendo la salsa de soja y el concentrado de manzana o el azúcar integral. Se mantiene la cocción a fuego lento hasta que la salsa impregne todos los ingredientes. Antes de servir se dispone el sésamo tostado por encima.

Ensalada de verduras y cus-cus



INGREDIENTES:

200gr. DE CUSCÚS, 200gr. DE QUESO FETA, 1 PIMIENTO ROJO, 2 CEBOLLETAS, 1 PEPINO PEQUEÑO, JUGO DE LIMÓN, 1 RAMITA DE PEREJIL, 1 RAMITA DE HIERBABUENA, 1 RAMITA DE CILANTRO, 1 DIENTE DE AJO, 1 PIZCA DE SAL, ACEITE DE OLIVA.

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C, coloca el pimiento en una bandeja que soporte altas temperaturas y ásalo durante 20 minutos.

Sácalo y deja que se enfríe tapado con papel de aluminio. Después haz tiras finas.

Cuece el cuscús y viértelo en un recipiente amplio para mezclarlo con una cucharada de aceite. Limpia las verduras.

Pica las cebolletas y el ajo. Raspa y corta en dados el pepino.

Por otro lado, lava y pica las hierbas aromáticas.

Mézclalas en un cuenco con el jugo de limón, la sal y el aceite.

Añade al cuscús las verduras, el queso feta troceado y el aliño de limón. Mezcla todo y sírvelo.



Nosotros sabemos lo que comemos...

¿y tú?



Sabes lo que comes

Puigmal, 3 - 08185 Lliçà de Vall (Barcelona)

Tel. 93 843 65 17 · Fax 93 843 96 00

biocop@biocop.es · www.biocop.es



**Amigos de
la Tierra**