

act:onaid



Slow Food®



HAY QUE CORTARLA

Cómo elegir la carne:
poca, pero buena,
limpia y justa

Sumario

Introducción

Reparto porcentual del consumo de carne a escala mundial	3
Ambiente	4
Salud	6
Animales	8
Criadores	9
Derecho a la alimentación	10

La cría industrial estandarizada

¿Qué es?	12
¿Qué les sucede a los animales?	12
¿Qué le sucede al medioambiente?	14

¿Sabes lo que consumes?

Consumos anuales de carne per cápita subdivididos por especies	18
--	----

De la ganadería a la venta

¿Cuántas carnes conocemos...	21
...y cuánto nos benefician?	23

Listos para hacer la compra

¿Cómo es de buena la carne que comes?	25
Qué dicen las etiquetas	26
Qué no dicen las etiquetas	26
La etiqueta narrativa de Slow Food	27
Las buenas prácticas	28
Los Baluartes Slow Food	30
Las razas autóctonas	31
Lo que no se debe hacer	32
¿Una vez en casa, cómo conservarla?	32

Recursos

34

Introducción



Slow Food y ActionAid presentan esta guía para dar a conocer mejor uno de los alimentos más consumidos en nuestros hogares: la carne.

Las cifras son inexorables: seguir comiendo carne a los niveles de consumo a los que se ha habituado Occidente -y a los que se están acercando los países emergentes- es insostenible. Cada ciudadano de Estados Unidos consume anualmente cerca de 125 kilos de carne; un europeo 74; un habitante del África subsahariana menos de 20. El Occidente puede permitirse este nivel de consumo gracias a que en dos tercios del planeta se come poquísima carne. Si también China e India comenzaran a comer las mismas cantidades per cápita, la superficie del planeta no sería suficiente para alimentar al ganado.

El dato más preocupante, sin embargo, tiene que ver con la tendencia del consumo global de carne, que se ha multiplicado por cinco en la segunda mitad del siglo XX y que, según estimaciones de la FAO, está destinado a duplicarse para 2050. Este crecimiento del consumo ha determinado una transformación en el sector de la ganadería y de la producción de carne, desencadenando una serie de consecuencias negativas: para el medio ambiente, para la salud humana, para el bienestar animal y desde el punto de vista de la equidad social.

Slow Food te ofrece esta pequeña guía, en versión actualizada, para recordarte que cada vez que haces la compra tus opciones individuales pueden determinar un cambio positivo del sistema alimentario global. En el mercado, en el hogar, en el restaurante o en el comedor colectivo... aplicando en el día a día un conjunto de buenas prácticas, puedes hacer mucho: consume menos carne, pero de mejor calidad y pagada a un precio justo. He aquí el lema de la campaña Slow Meat de Slow Food para una reducción del consumo de carne.

Si lo que deseamos es comer mucho y pagar poco, los ganaderos se verán alentados a producir grandes cantidades de carne de escasa calidad. Cebarán a los animales a ritmos vertiginosos, estimulándolos a crecer y producir a un ritmo que su cuerpo no puede aguantar, acortando y empeorando sus vidas. De esta forma la carne barata llega al mercado y el ciclo vuelve a empezar: el bajo precio impulsa a llenar los carritos y a consumir más...

La mayor parte de nuestras compras alimentarias se produce en supermercados donde un kilo de pollo económico cuesta a menudo menos que un kilo de pimientos. ¿Cómo es posible que cueste tan poco criar a un animal desde su nacimiento hasta su muerte si, a su vez, consideramos los alimentos que ha consumido para crecer?

Dos son las consignas del moderno ciclo productivo de la carne: velocidad y cantidad. Cuanto más se produce a bajo coste, en base a un modelo de cría industrializado, mayores son los costes para el medio ambiente, la salud, los animales, los agricultores y el derecho de las personas a la alimentación. Las ganaderías intensivas requieren más comida que la que producen: los recursos alimentarios consumidos por los animales son netamente superiores a aquellos que nos suministran en forma de carne, leche y huevos.



Reparto porcentual del consumo de carne a nivel mundial

286,200
millones de toneladas de productos cárnicos



Fuente: Meat Atlas, Friends of the Earth Europe

- Asia
- Europa
- Norteamérica
- América Latina
- Africa
- América Central

En la segunda mitad del siglo XX el consumo global de carne se ha multiplicado por cinco y, según estimaciones de la FAO, está destinado a duplicarse para 2050.

Medio ambiente

En las ganaderías de pequeña escala todo, o casi todo, el pienso necesario para alimentar a los animales proviene de la tierra en la que se crían, lo que permite dejarlos crecer a densidades menores y emplear el estiércol como fertilizante para los campos.

Las ganaderías industriales estandarizadas, sin embargo, son todo lo contrario: el estiércol que producen los animales es tan abundante que crea problemas de contaminación y de eliminación; su alimentación procede de cultivos intensivos donde se emplean pesticidas y fertilizantes dañinos para el medio ambiente, y situados con frecuencia a centenares o millares de kilómetros.

Las ganaderías industriales estandarizadas contaminan el agua, el suelo y el aire a causa del exceso de nutrientes que contienen los fertilizantes y el estiércol, y contribuyen de forma significativa a las emisiones globales de gas invernadero y al cambio climático.



Para producir una caloría de alimento animal se necesita una cantidad de agua ocho veces superior a la necesaria para producir una de alimentos vegetales. (de: UNESCO-IWE (Institute for Water Education), The Green, Blue and Grey Water Foot Print of Farm Animals and Animals Products, 2010)

El 70% de la tierra cultivable del planeta está destinado a la producción animal, y el 30% de los cereales que se cultivan están destinados a alimentar a los animales de cría. La ganadería precisamente, junto a la industria maderera, es una de las principales causas de la deforestación en la región amazónica.

El maíz se convierte en pienso que nutre a los terneros que nos proporcionan los filetes y las hamburguesas, los pollos, los porcinos, los pavos, los corderos e incluso los salmones. En un tiempo los animales vivían en los pastos y se alimentaban de hierba principalmente, pero hoy la mayor parte de la carne procede de grandes establos y de animales alimentados con piensos compuestos a base de maíz, soja y, a menudo, desperdicios industriales.



Salud

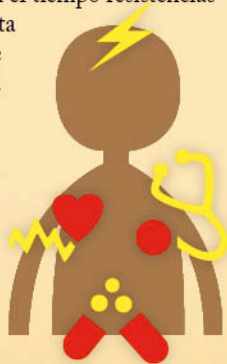
En los países desarrollados se consumen proteínas y grasas animales hasta un punto en que provocan enfermedades. El consumo excesivo de carne -además de otros factores- está asociado a un aumento de la obesidad y a la aparición de trastornos cardiovasculares. Las dietas ricas en grasas saturadas están relacionadas con el desarrollo de la diabetes de tipo 2 y de altos niveles de colesterol en sangre.

Por otra parte, desde hace algunos años se viene poniendo en relieve la relación entre algunas enfermedades oncológicas y los elevados consumos de carne, sobre todo la roja. A partir de tales evidencias, las más recientes directrices (el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard) aconsejan consumir carne roja con moderación (una media de dos porciones a la semana), y sólo ocasionalmente hacer uso de carnes conservadas (salchichas, embutidos). Las formas de preparación tienen también su importancia: hay que evitar las carnes asadas a las brasas, sobre todo cuando se emplean tiempos de cocción prolongados y aparecen marcas superficiales oscuras.

Además, en las ganaderías intensivas a los animales se les suministran antibióticos en prevención de enfermedades, frecuentes a causa de los espacios angostos. Pero las bacterias desarrollan con el tiempo resistencias y los antibióticos ya no consiguen suprimirlas; de esta forma los antibióticos pasan al estiércol y a partir de este penetran en el suelo contaminando ríos y lagos.

Pero esto no es todo, los seres humanos asimilamos los antibióticos presentes en la carne que consumimos, y cada vez es más complicado combatir incluso un normal proceso gripal.

En las pequeñas ganaderías tradicionales no son necesarios los pesados cuidados preventivos, tal y como ocurre en las industriales, y los animales enferman menos en general.



Si el animal ha sido cebado con alimentos como hierba fresca, heno y cereales de calidad, su carne es más sana y gustosa y mejor su perfil nutricional, con presencia de reducidas cantidades de colesterol y grasas saturadas en las zonas musculares.



¡Si comemos menos carne también están mejor las abejas!

¿Qué tienen que ver las abejas con mi filete? Uno de los costes ocultos de la producción intensiva de carne es la pérdida de biodiversidad y de hábitats naturales.

Los monocultivos de cereales, necesarios para alimentar al ganado, dependen del uso de potentes insecticidas para proteger a las plantas de los parásitos. Estos insecticidas no entienden de diferencias: combaten a los insectos nocivos y también a los buenos, y provocan dramáticos efectos en las abejas. En los sistemas de cultivo tradicionales de pequeña escala, los productores pueden aplicar la rotación de cultivos haciendo uso de mecanismos naturales para el control de los parásitos.

He ahí por qué comer demasiada carne puede incidir en la mortalidad de las abejas, y por qué comer poca y de calidad ayuda a su supervivencia.

Para obtener más información ve a:
www.slowfood.com/slowlife/europe/it/i-temi/api/



Animales

Las ganaderías industriales estandarizadas, verdaderas fábricas de carne y de leche, tienen como único objetivo la maximización de la producción, sin prestar particular atención al bienestar de los animales, considerados como bienes comerciales y a menudo criados según prácticas de explotación intensiva.

Una res pesa alrededor de 700 kilos y llega al matadero después de haberse comido de 10 a 12 veces su peso. Además, para que un bovino crezca con mayor rapidez o para impulsarlo a dar más leche, se le ceba con proteínas: de 10 kilos de forraje, 7 están compuestos por alimentos proteicos como el maíz y la soja.

Las vacas de razas tradicionales pueden vivir más de 15 años y paren seis o siete veces. Ciertamente, producen menos leche que las modernas razas seleccionadas, que se sacrifican después de tres o cuatro partos, cuando ya no garantizan rendimientos de leche elevados. La cría intensiva, simplemente, las sustituye y prosigue sin tener en cuenta bienestar animal, residuos, contaminación y pérdida de biodiversidad animal. La moderna vaca lechera es la más explotado de entre todos los animales de cría.

La vida media de un ternero de engorde es de apenas nueve meses. Tres años la vida de las cerdas de cría, cuando normalmente podrían vivir 18, mientras que los lechones de engorde se sacrifican a los 5-6 meses de vida. Los pollos que compramos en los supermercados crecen rápidamente gracias a cruces y selecciones, y pueden pasar al sacrificio a los 35-60 días de vida, mientras que en el caso de un pollo libre es necesario esperar al menos cuatro meses.



5-6 MESES



6 SEMANAS



9 MESES

Para llevar el paso de nuestro sobreconsumo necesitamos fábricas de carne.

Ganaderos

El modelo actual de producción de carne se basa en un sistema de ingresos cada vez más escasos para los productores. Del precio neto que nosotros pagamos sólo una pequeña cantidad va al bolsillo del productor, el resto queda repartido entre intermediarios, industrias de transformación y distribuidores. Un sistema económico basado en el aumento de la producción y la reducción de los costes, que continúa consumiendo territorio y permanece en pie gracias a enormes subsidios pagados con el dinero de los contribuyentes.

Muchos productores de los países industrializados están abandonando sus haciendas agrícolas, pero las ganaderías son cada más grandes y concentradas. La industrialización de la ganadería reduce a su vez los puestos de trabajo. Si los ganaderos pudieran introducir en el mercado carne de calidad producida con los tiempos adecuados, y si los consumidores la comieran menos pagando un precio justo, este círculo vicioso se rompería.



Derecho a la alimentación

Problema: ¿si en el mundo vivimos más de 7.000 millones de personas y la producción actual es suficiente para alimentar a 12.000, como es qué más de 1.000 millones se van a la cama cada noche con el estómago vacío?

Los precios de los alimentos han alcanzado en los últimos años niveles altísimos, provocando crisis alimentarias en muchos países. El aumento del consumo de carne es uno de los motivos de su desenfreno.

De hecho, el crecimiento de la demanda de productos agrícolas es debido no sólo al crecimiento demográfico, sino también al uso de ellos para fines diferentes de la alimentación humana (forraje y biocarburante).

Un panorama dramático, empeorado por el aumento del coste del petróleo y por las especulaciones financieras.

El aumento de la demanda de carne a nivel global sustrae terrenos destinados a la producción de alimentos para el consumo humano para convertirlos a la producción de piensos animales.

En el hemisferio Sur del mundo el consumo de carne no sólo es un lujo, sino que el hambre es la primera causa de muerte. El hambre no es una catástrofe natural, sino la consecuencia de políticas injustas, de egoísmos, explotaciones e indiferencia.



act:onaid



La cría industrial estandarizada

¿Qué es?

La industria ganadera persigue una obsesión: seleccionar razas cada vez más productivas, que necesiten una alimentación cada vez más rica y proteica para suministrar rendimientos elevados de carne, leche y huevos en el menor tiempo posible.

Poco movimiento, ninguna libertad, ciclos vitales reducidos, tratamientos médicos preventivos. A fin de responder a la creciente demanda de carne, producida en tiempos rápidos y con el menor coste posible, los pastos se han visto sustituidos por la estabulación fija, y la hierba, a su vez, por los ensilados.

Se rompe el vínculo entre la ganadería y la agricultura, entre los animales y la tierra.

¿Qué les sucede a los animales?

Los sistemas de cría han pasado a ser cada vez más intensivos a nivel mundial, a fin de responder a los requerimientos de los consumidores de productos animales a bajo precio y a la presión ejercida sobre los ganaderos por la gran distribución. Los animales, por tanto, se han convertido en unidades productivas más que en seres vivos.

Las prácticas de ganadería intensiva en el mundo incluyen:

- acumular grandes cantidades de animales en espacios y jaulas reducidas (¡los establos pueden hacinar hasta 1000 cabezas de bovinos!)
- mantenerlos juntos, en grandes grupos, a menudo sin que puedan ver la luz del sol



- practicar mutilaciones rutinarias, como cortar la cola, los cuernos, el pico y los extremos de las alas
- tratarlos preventivamente con antibióticos para evitar enfermedades (a las que están particularmente sometidos en estas condiciones) y acelerar el crecimiento
- seleccionar a los animales constantemente para que crezcan de forma más rápida o produzcan más leche, carne o huevos
- transportarlos al matadero con viajes muy largos y en condiciones de constricción y alto sufrimiento



En todo el mundo, cerca de 60.000 millones de animales, sin tener en cuenta peces y otros animales marinos, crecen y son sacrificados cada año para satisfacer nuestra demanda de alimento, un número que, si se mantiene a los ritmos actuales, está destinado a duplicarse a lo largo de este siglo. Es importante asegurar que hayan crecido en condiciones respetuosas, para evitar estrés y sufrimientos inútiles, y permitir que expresen sus comportamientos naturales. No podemos aceptar un sistema en el que los animales se críen en condiciones crueles.

Los animales son seres sensibles: pueden sufrir, estar estresados o ser felices, gozar de su propia vida. La carne de los animales crecidos con respeto por su bienestar, además, ¡es mejor para el gusto y para la salud!

El bienestar animal es cada vez más importante para los consumidores, hasta el punto de que están dispuestos a modificar sus hábitos alimentarios favoreciendo aquellos alimentos producidos con un mayor respeto por los animales.

¿Qué sucede en el medio ambiente?

Producir un kilo de carne de res equivale a producir una cantidad de gases de efecto invernadero, responsable del calentamiento global, igual a 36,4 kilos de CO₂: el equivalente a las emisiones medias de un automóvil que recorre 250 kilómetros.

Según la FAO la cría de ganado es responsable del 18% de los gases de efecto invernadero que atrapan el calor en la atmósfera determinando el aumento de la temperatura terrestre, y luego:

- deshielo de los glaciares y aumento del nivel de los mares
- calamidades naturales como las inundaciones y las tormentas
- adelgazamiento de la capa de ozono
- acidificación de los océanos
- constante y creciente desertificación

Pero la emisión de gases de efecto invernadero no es la única consecuencia para el medio ambiente:

- el suelo y el aire están contaminados a partir de residuos y desperdicios de las ganaderías y de los productos químicos usados en los campos
- se sobreexplotan recursos hídricos para criar a los animales e irrigar los campos en que se cultivan los piensos
- se destruyen con frecuencia hábitats y ecosistemas para utilizar los terrenos como pastos, campos o ganaderías.



¿La sostenibilidad se puede medir!

¿Consumen las ganaderías extensivas más o menos recursos medioambientales respecto a una ganadería industrial intensiva? Indaco2, *spin-off* de la Universidad de Siena, ha evaluado la sostenibilidad ambiental de las ganaderías de algunos Baluartes Slow Food, analizando todo el ciclo de vida del animal y de sus producciones. Mediante el cálculo de algunos indicadores medioambientales, como por ejemplo la huella de carbono, ha sido posible confrontar el impacto sobre suelo, agua y atmósfera de diferentes tipos de ganadería. Los resultados han demostrado cómo las emisiones generadas por las ganaderías de los Baluartes (ver pág. 30) son en general más bajas respecto de aquellas ganaderías convencionales intensivas, pero sobre todo son más bajos los impactos generados por la producción de piensos y el sistema de cría que llevan a cabo estas granjas.

Slow Food colabora con "Allevamiento Etico", una asociación que señala ganaderías italianas particularmente cuidadosas respecto a las exigencias etológicas y de comportamiento del animal, la relación hombre-animal y el respeto por el medio ambiente.

Para obtener más información ve a:
www.allevamento-etico.eu



INDACO
 INDICATORI Ambientali e CO₂

Para saber más:
www.indaco2.it

¿Sabes lo que consumes?

¿Hemos pensado alguna vez en los muchos tipos de carne existentes y, sin embargo, cuántas de ellas consumimos habitualmente? En Europa se consumen principalmente porcinos y aves, en Estados Unidos bovinos, en Oriente aves de corral. Este desequilibrio a favor de unos pocos tipos de animales favorece la industrialización de la ganadería. En efecto, las exigencias del mercado inducen a los ganaderos a producir estas pocas especies de forma intensiva y casi exclusiva.

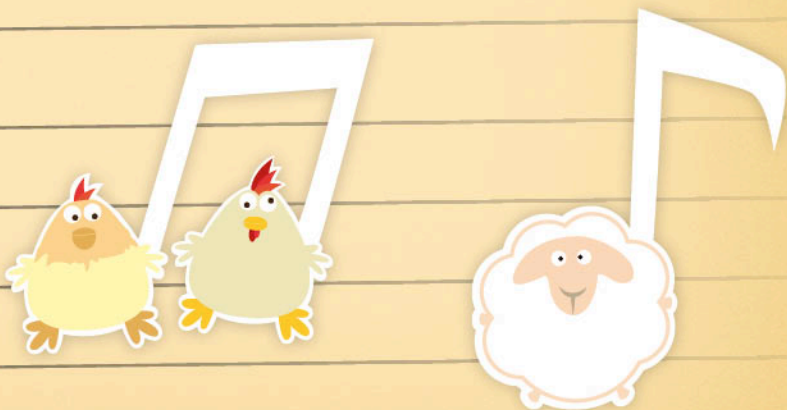
¡Cambiamos la música! Comprar pavo, pato, pollo, faisán, búfalo, siempre criados en condiciones respetuosas con su bienestar, como, por ejemplo, al aire libre... también nos permite ahorrar a menudo. Descubre las recetas tradicionales y aprende a utilizar también las partes alternativas y menos conocidas del animal.



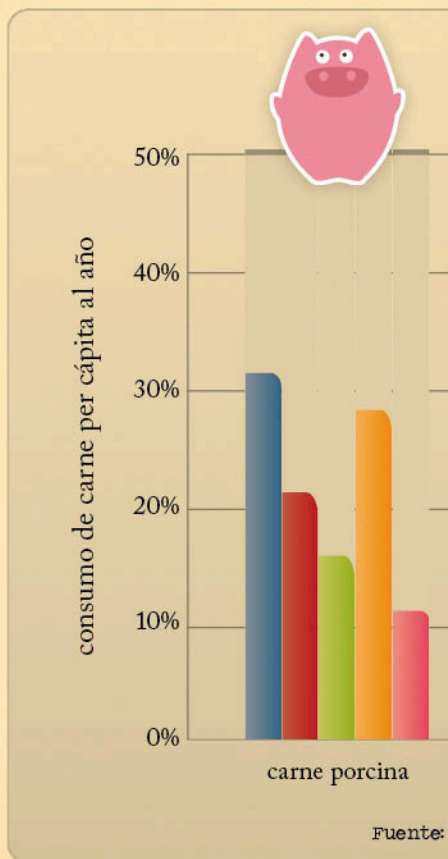
Si en nuestra dieta aprendemos a diversificar tipos de animales y de razas contribuimos a aligerar estas presiones.

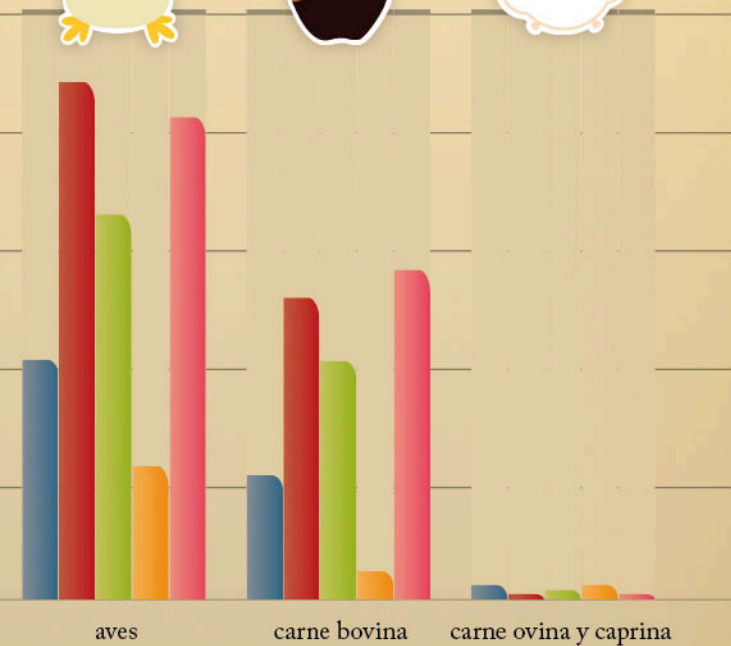
Y otro tanto ocurre con los cortes: una res no sólo está compuesta por filetes y lomos, y un pollo no sólo es la pechuga. Las partes menos demandadas por los consumidores pierden valor y terminan en la basura, aumentando así los desperdicios. Gracias a la recuperación de las recetas tradicionales podemos aprender a consumir todo el animal, teniendo en cuenta cortes alternativos y mostrando así nuestro respeto no sólo por los animales, sino también por los ganaderos, que tienen derecho a ver reconocido el valor completo del animal.

LOMO + FILETE
40 KG



Consumo anual de carne per cápita dividido por especies





De la cría a la venta

Los animales deberían ser respetados y tratados con cuidado durante toda su vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Aun en las últimas fases de vida y durante el sacrificio se deberían evitar sufrimientos inútiles.

Además, un sacrificio cometido sin atención también influye en la calidad final de la carne. Si el animal sufre mucho o se atemoriza aumenta el estrés y, en consecuencia, la adrenalina en la sangre. Así la carne presentará defectos visibles: será pálida, blanda, de aspecto húmedo y a menudo poco sabrosa.

Tras el sacrificio se presenta la maduración de las carnes en cuartos enteros y a temperaturas entre 1 y 4°C. Especialmente en los bovinos y en la caza esta fase tiene por objetivo conseguir carnes más tiernas, pero también puede afectar al sabor y a la jugosidad. Una maduración apresurada produce carnes difíciles de masticar y menos digeribles.



¿Cuánto debería durar la maduración? Pocos días para los pollos; de 4 a 10 días para los porcinos, ovinos, caprinos y caballos; de 7 a 20 días para los becerros.

Cuántas carnes conocemos...

Las carnes pueden ser divididas en tres familias.

ROJAS

Son ricas en mioglobina, proteína que transfiere oxígeno a los tejidos, y tienen un alto contenido de hierro. De ellas forman parte, por ejemplo, los bovinos adultos, las ovejas, las cabras y los búfalos.





BLANCAS

También denominadas rosadas, no contienen mioglobina. Abarcan a los bovinos jóvenes, los porcinos y los animales de corral (pollos, ocas, patos).



OSCURAS

También denominadas negras, presentan un color rojo oscuro por la intensa actividad de las fibras musculares, ricas en oxígeno. De ellas forman parte la caza de pelo (ciervos, jabalíes) y de pluma (faisanes, perdices y codornices)

... ¿y cuánto nos benefician?

La carne, además de otros alimentos como el pescado, las legumbres, la leche y sus derivados, supone una importante fuente de proteínas y aporta otros nutrientes importantes. Sin embargo, fibras y carbohidratos están presentes en baja cantidad, y por ello no puede representar un alimento completo, de hecho, favorecer su consumo puede potenciar el seguimiento de una dieta desequilibrada, con posibles consecuencias para la salud.

¿Qué nutrientes aporta la carne?

Los cartílagos son colágenos, y no grasa; tienen un excelente contenido proteico, ayudan la salivación y el ejercicio dental que refuerza los músculos faciales y el desarrollo del paladar. ¡No los descartes!

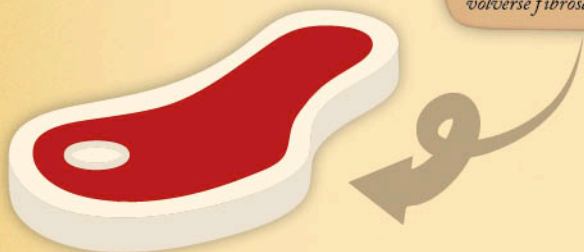
Proteínas

Las proteínas son indispensables para el crecimiento y la manutención del cuerpo. Además de la carne de un corte concreto, también el perlado revestimiento de los músculos es rico en colágeno, una proteína importante.

Carbohidratos, vitaminas y sales minerales

El único carbohidrato presente es el glucógeno, que disminuye después del sacrificio. Tiene un alto contenido en hierro, así como en vitaminas que, no obstante, son inactivadas por el calor de la cocción, perdiendo así muchas funciones beneficiosas. Si la carne es fresca y segura desde el punto de vista higiénico, conviene consumirla cruda de vez en cuando: se ahorra tiempo, dinero y energía y el valor nutritivo es superior.

La grasa ayuda en la cocción. Las carnes de animales jóvenes y alimentados a base de ensilados pierden mucha agua en la cocción y pueden acabar volverse fibrosas.



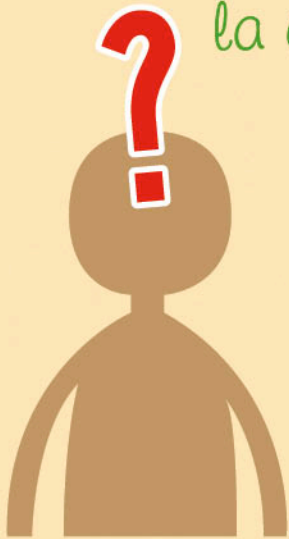
Grasas

La presencia de grasas en la carne no es negativa, no sólo por sus características nutritivas, sino también porque la presencia de grasa intramuscular en forma de finas estrías o de pequeñas manchas blancas es señal de animales bien alimentados y que han gozado de un cierto bienestar. A menudo, la grasa y el tejido conectivo se descartan a priori, creando problemas a los ganaderos: la dificultad de vender algunas partes del animal, sobre todo esas grasas, los impele a actuar forzosamente y, con frecuencia, de forma poco sostenible sobre la selección genética, sobre la alimentación y sobre el bienestar animal.

En comparación con la carne fresca, la carne congelada y después descongelada pierde sustancias nutritivas como la vitamina E y el ácido fólico.

Listos para hacer la compra

¿Cuál es la calidad de la carne que comes?



¿Cómo reconocer una carne de buena calidad en el momento de la compra?

La ternura no puede ser el único parámetro a considerar: también es importante la presencia de grasa, por ejemplo, porque en la cocción ayuda a obtener carnes sabrosas y tiernas.

No son de buen augurio, en términos cualitativos, las carnes flácidas y pegajosas al tacto, y son preferibles aquellas que presentan tonos rosa o rojo uniformes

El color pálido suele ser una mala señal, sobre todo en el porcino, si además está

combinado con una humedad acentuada y una pátina superficial.

La grasa ha de ser blanca; la tendencia hacia lo amarillento indica enranciamiento, pero también puede depender de una alimentación del animal a base de pastos y heno, un aspecto que, en este caso, es positivo.

Quanto parlano le etichette

Las etiquetas no expresan toda la información necesaria para efectuar compras responsables, pero nos pueden ayudar indicando:

- país de nacimiento, de cría y de sacrificio
- peso y denominación comercial (especie, categoría, corte)
- fecha de caducidad
- modo de conservación
- nombre y dirección del establecimiento que ha seleccionado al animal y elaborado el corte

Eventuales informaciones adicionales, como la alimentación con granos orgánicos, las técnicas de cría, los métodos de engorde, la raza, la ganadería de nacimiento, pueden aparecer en la etiqueta sólo si han sido aprobadas por el Ministerio de Agricultura correspondiente y están sometidas a rígidos controles para garantizar la veracidad, motivo por el que han de ser tenidas en cuenta.

Qué no nos cuentan las etiquetas

- no dicen si los animales han sido criados de manera intensiva
- no proporcionan información alguna sobre el origen de la carne presente en productos transformados

Es importante que las etiquetas proporcionen toda la información necesaria para hacer compras responsables; la obligación de informar sobre el método de producción en la etiqueta contribuiría a lograr el objetivo.

La etiqueta narrativa de Slow Food

Slow Food subraya desde siempre la importancia de una comunicación transparente en las etiquetas de los productos alimentarios, para que los consumidores puedan tomar decisiones conscientes y los productores resaltar la singularidad de su producto.

Por tanto, a fin de ofrecer a los consumidores una información más completa y transparente, Slow Food ha puesto en marcha el proyecto de la etiqueta narrativa. La etiqueta narrativa no sustituye a la etiqueta legal, sino que la completa y la integra mediante informaciones adicionales y detalladas sobre variedades y razas protagonistas de los proyectos, sobre técnicas de cultivo, sobre el tratamiento de los productos procesados y sobre los territorios de procedencia, sobre el bienestar animal y sobre los modos de conservación y consumo.

RAZA

GANADERÍA

SUPERFICIE DE PASTO

CARGA ANIMAL

POR HECTÁREA

ALIMENTACIÓN

SACRIFICIO

Para obtener más información
y para realizar una etiqueta
narrativa ver:

[www.fondazioniSlowFood.it/
i-nostri-temi/etichetta-narrante](http://www.fondazioniSlowFood.it/i-nostri-temi/etichetta-narrante)



Las buenas prácticas/1

¿Qué anteponer cuando se hace la compra?

- » consume menos carne y de mejor calidad
- » compra carne de animales criados y sacrificados en tu país, mejor si son locales
- » elige la carne de calidad proveniente de ganaderías sostenibles, que respeten el bienestar animal
- » varía las especies de animales y las razas que escoges, privilegiando la carne alternativa y las razas autóctonas
- » elige la carne proveniente de consorcios, asociaciones o empresas con reglamentos rigurosos sobre alimentación y bienestar animal, además de comercializada con información clara sobre la trazabilidad del producto, y... ¡lee bien las etiquetas!
- » desconfía de los precios demasiado bajos porque a menudo son señal de una pésima calidad de la alimentación recibida por los animales, de explotación, de costes ocultos que recaen sobre el medio ambiente, o aun de las pésimas condiciones de quienes trabajan en las ganaderías y en la industria de la carne
- » valora con más tolerancia la presencia de grasa en la carne
- » ahorra haciendo compras menos convencionales, adquiriendo órganos, vísceras y cortes menos conocidos... prueba a recuperar las recetas tradicionales, que indican cómo emplear todas las partes del animal, y evitarás desperdicios

- » pide a tu carnicero carne de calidad y estímulo para que elija aquella de animales criados con atención por su bienestar
- » aumenta el consumo de legumbres y vegetales que pueden sustituir la carne
- » escoge productos locales y de temporada, evitando los productos de importación



Las buenas prácticas/2

estimula a los representantes políticos y de las instituciones a:

- » revisar las políticas agrícolas, incentivando el bienestar animal y la cría sostenible, ecológica, de razas locales, orientada hacia mercados vecinos, desincentivando así la producción industrial de carne
- » favorecer las ganaderías de ciclo cerrado, que reutilizan el estiércol como abono
- » promover políticas de desarrollo sostenible en los países del hemisferio Sur



Los Baluartes Slow Food

Las razas animales protegidas por Slow Food a través de los Baluartes respetan reglamentos rigurosos fundamentados en la conservación de la biodiversidad y la sostenibilidad de las prácticas de cría.

Slow Food, además, considera que el respeto por el bienestar animal es fundamental para el logro de la sostenibilidad, y por ello está trabajando para mejorar las condiciones de los animales de cría. En los Baluartes:

- las razas autóctonas se ven favorecidas y tuteladas al estar vinculadas al territorio y a sus tradiciones, así como al contexto ambiental, social y económico de la zona
- la alimentación de los animales se basa principalmente en henos, forrajes, mezclas de cereales, avena y leguminosas, evitando productos genéticamente modificados y ensilados de maíz

El logo de los Baluartes en la etiqueta permite reconocer a estos productos en el mercado. En www.fondazioniSlowFood.com/it/cosa-facciamo/i-presidi/ se puede hallar la lista de los productores adheridos al proyecto.



Baluarte Slow Food

Las razas autóctonas

Una raza se define como autóctona o local cuando sus características están vinculadas al clima, a las condiciones geográficas y socioeconómicas del territorio en que se ha desarrollado, o al cual se ha adaptado en el curso del tiempo.

En Europa la mitad de las razas existentes a principios del siglo XX se han extinguido, y un tercio de las que sobreviven están en peligro de extinción en los próximos 20 años. La responsabilidad mayor recae sobre la industrialización y la difusión de formas de cría intensiva en gran escala. La producción industrial de carne, leche y huevos se basa, en efecto, en un número limitado de razas de alto rendimiento adaptadas a una cría de tipo intensivo.

Las razas locales son importantes porque, a lo largo del tiempo, se han adaptado a climas y ambientes diferentes, a territorios inaccesibles y hostiles y a áreas marginales. Además, si son criadas de manera sostenible en sus territorios de origen, proporcionan leche y carne de gran calidad para la producción de quesos, embutidos y otros derivados: un patrimonio de tradiciones gastronómicas preservado y transmitido por las pequeñas comunidades locales durante siglos.

Para obtener más información
[www.fondazione Slow Food.com/it/
cosa-facciamo/arca-del-gusto/](http://www.fondazione Slow Food.com/it/cosa-facciamo/arca-del-gusto/)



Arca del Gusto

Cosas que no se deben hacer

- comer carne cotidianamente en el almuerzo y en la cena
- utilizar con frecuencia cocciones a elevadas temperaturas y a las brasas, que pueden hacer perder a las carnes importantes principios nutritivos
- comprar carne de animales provenientes de ganaderías intensivas que tienen en poca consideración el bienestar animal y ambiental

¿Una vez en casa, cómo conservarla?

Es fundamental respetar las temperaturas justas no sólo por seguridad higiénica, sino también por la calidad organoléptica. El cuidado de las temperaturas comienza con el transporte de la carne desde el lineal refrigerado hasta el frigorífico de casa: si el tiempo necesario es superior a dos o tres horas y la temperatura supera los 25°C, la calidad puede quedar comprometida y es conveniente recurrir a las bolsas térmicas.

¿Cómo se reconoce una carne mal conservada?

- la carne, en crudo, “pierde” agua
- las partes grasas asumen un color amarillento
- las partes magras son de color rojo oscuro o tienden al marrón violáceo
- la carne desprende mal olor a causa de la proliferación microbica



Existen diferentes formas para la conservación de la carne.

Fresca

En el frigorífico a 4°C los tiempos de conservación no son largos: seis o siete días para cortes enteros, tres o cuatro para carnes en piezas y filetes, uno o dos para carne picada y carpaccios.

Cocida

Las carnes cocidas duran más tiempo (3-4 días), pero si no se conservan correctamente pierden las características organolépticas en breve.

Si no se posee un abatidor de temperatura hay que refrescar la carne durante 20-30 minutos y después ponerla en el frigorífico dentro de un recipiente hermético.

Congelada

Técnica apta para las conservaciones largas: hasta 12 meses para los bovinos, 6 para los porcinos, 3 para las aves. La carne descongelada no puede ser congelada de nuevo.



Al vacío

Apta, más que para las carnes frescas, para aquellas preparadas para durar en el tiempo como los embutidos y los alimentos cocidos.

La carne conservada al vacío adquiere un color oscuro que mejora cuando se expone al aire.

Documentación

Publicaciones

- *Atlas de la carne*, Friends of the Earth Europe e Heinrich Böll Foundation, 2014
- *Tackling Climate Change Through Livestock*, Fao, 2013
- *Livestock and Climate Change – What if the key actors in climate change are ... cows, pigs, and chickens?*, World Watch Institute, 2009
- *Livestock's Long Shadow*, Fao, 2006

Filmes

- *The End of the line*, Rupert Murray, UK 2009
- *Food Inc.*, Robert Kenner, USA 2008
- *Fast Food Nation*, Robert Linklater, USA 2006
- *Earthlings*, Shaun Monson, USA 2005
- *We feed the world*, Erwin Wagenhofer, Austria 2005
- *La pesadilla de Darwin*, Hubert Sauper, Austria-Bélgica-Francia 2004

Libros

- *Farmageddon: The True Cost of Cheap Meat*, Philip Lymbery, 2015
- *Con-vivere. L'allevamento del futuro*, De Benedictis, Pisseri y Venezia, 2015
- *Leconnivoro*, Massimo Andreuccioli, 2014
- *Comer animales*, Jonathan Safran Foer, Seix Barral 2011
- *El dilema del omnívoro*, Michael Pollan, 2008. Cuadernos Mugaritz de Gastronomía, 2011
- *Las vidas de los animale*, J.M. Coetzee, 2003. Random House 2011
- *Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture*, J. Rifkin, 2002



Slow Food®

Slow Food es una asociación sin ánimo de lucro, comprometida con la promoción de una alimentación buena y de calidad proveniente de producciones que cuidan el ambiente, tutelan la biodiversidad y reconocen una justa remuneración a los productores.

Para obtener más información: www.slowfood.com

Para mantenerse actualizado sobre la campaña Slow Meat de Slow Food para una mejora del bienestar animal y una reducción del consumo de carne, accede a la web www.slowfood.com/slowmeat

Para consultar el documento de posición de Slow Food sobre el bienestar animal y conocer los resultados del sondeo realizado entre los socios europeos accede a la web:

www.slowfood.com/sloweurope/it/i-temi/benessere-animale/



Slow meat: menos, mejor

Además de campaña de Slow Food sobre la carne, Slow Meat es un evento que tiene lugar en Denver, Colorado, organizado por Slow Food USA, que reúne a ganaderos, agricultores, carniceros, cocineros, consumidores y expertos para compartir ideas sobre cómo cambiar de rumbo y pasar hacia un consumo de carne buena, limpia y justa.

Para obtener más información www.slowfoodusa.org/slow-meat.

act:onaid

ActionAid es una organización internacional independiente comprometida en la lucha contra las causas de la pobreza y de la exclusión social. Desde hace más de treinta años colabora con las comunidades del hemisferio Sur para garantizarles mejores condiciones de vida y respeto por los derechos fundamentales.

Para saber más sobre la lucha contra el hambre y qué puedes hacer personalmente ve a www.operazionefame.it o su www.actionaid.it.



Colophon

Textos a cargo de
Arianna Banfi
Elisa Bianco
Edoardo Maturò
Annamaria Pisapia
Emma Slawinski

Coordinación científica
Silvio Greco
Anne Marie Matarrese
Cinzia Scaffidi

Con la contribución de
Silvia Ceriani
Jacopo Ghione
Megan Larmer
Elena Marino
Bianca Minerdo
Raffaella Ponzio

Proyecto gráfico e ilustraciones
Marco Binelli

Impresión
La Stamperia, Carrù (Cn)

Slow Food © 2015
Action Aid © 2015
Slow Food Editore © 2015

Cofinanciado por la Unión Europea.

Los contenidos y las opiniones expresados en esta publicación son de responsabilidad exclusiva de Slow Food; la Unión Europea no es responsable del uso que pueda realizarse a partir de la información contenida en la misma.

