

Benicarló  
XXIII Festa de la  
**Carxofa**  
2016



Jornades del Pinxo  
del 15 al 31 gener  
Torrada popular  
dissable 30 gener  
Demostració Gastronòmica  
diumenge 31 gener  
Jornades Gastronòmiques  
del 31 de gener al 6 de març

**Mariano Bueno**

**«La carxofa I el seu  
futur agroecològic.  
Història de cultiu i el  
seu consum»**



Ajuntament de Benicarló



# Alcachofa



Placer



Alimento (Nutrición)

Medicina (efectos terapéuticos)



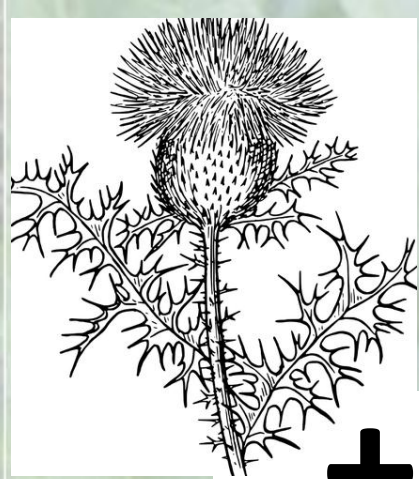
# Origen y cultivo:

- Se la considera originaria de [Egipto](#) o del Norte y el Este de [África](#).
- La planta denominada [Cynara](#) ya era conocida por griegos y romanos.
- Las primeras referencias históricas de su cultivo y consumo - en Sicilia e Italia- datan del siglo XV
- Las múltiples variedades de alcachofas -tal como las conocemos hoy día- serían una evolución biológica (variaciones epigenéticas) de cruces y cultivos de diversas variedades de cardos silvestres y cardos cultivados, mediante selección y reproducción por parte de los agricultores





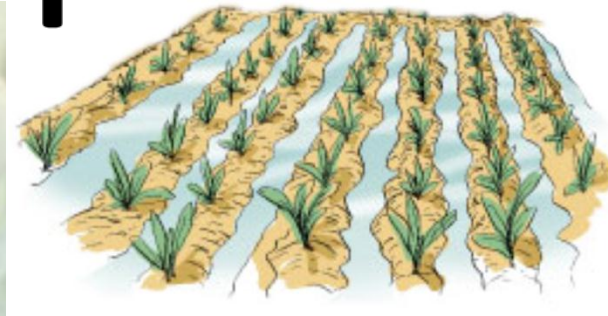
# Evolución Agrícola (Agricultura)



+



+



=







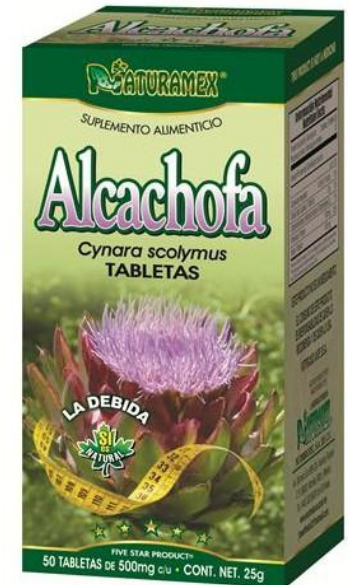
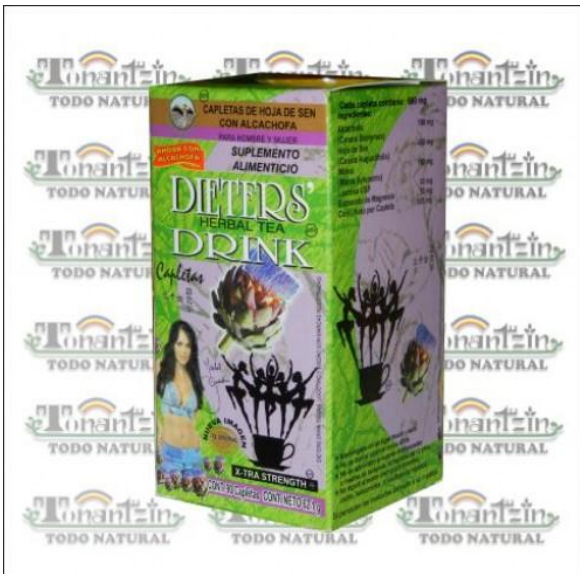
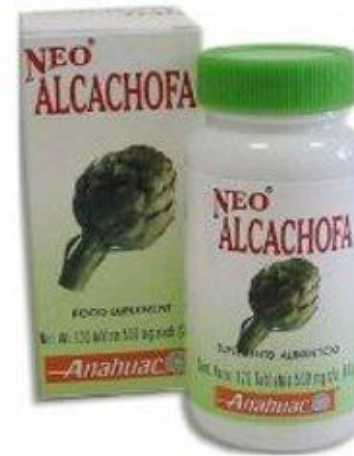


# Usos Medicinales de la alcachofa

- Usos contrastados con datos clínicos: Para el tratamiento de molestias digestivas (por ejemplo: [dispepsia](#), sensación de plenitud, [flatulencia](#), náuseas, dolor de [estómago](#) y [vómitos](#)). Como tratamiento adjunto de la [hipercolesterolemia](#) suave a moderada.
- Usos descritos en la farmacopea y en otros documentos: Se usa oralmente para el tratamiento de la [ateroesclerosis](#) y para disfunciones del [riñón](#) (por su efecto [diurético](#)). Un estudio ha indicado que puede ser beneficioso en el tratamiento del síndrome del intestino irritable, pero más ensayos clínicos son necesarios antes de poder hacerse recomendaciones terapéuticas.
- Usos descritos en medicina tradicional: Utilizada en el tratamiento de la [anemia](#), [diabetes](#), [fiebre](#), [gota](#), [reumatismo](#) y piedras en vías urinarias.

(fuente wikipedia)

# Aprovechando las múltiples propiedades terapéuticas y medicinales de las alcachofas



# ALCACHOFAS = ALIMENTO Y MEDICINA

“Que tu alimento sea tu único medicamento”

Hipócrates -400 A C-



# ¿Alimentación Equilibrada? o ¿Alimentación Saludable?



Alimentación equilibrada, propiciadora de salud



Alimentación desequilibrada, propiciadora de problemas de salud



Alimentación regeneradora, favorece la recuperación de la salud



### Alimentos regeneradores (\*)

Verduras frescas -colores variados-  
Frutas frescas  
Cereales integrales (no refinados)  
Setas: Shitake, maitake, reisi...  
Condimentos saludables: ajo, curry, cúrcuma, perejil, albahaca...  
Aceite de oliva virgen  
Miel, polen...  
Alimentos probióticos:  
lactofermentados como Yogurt y Kefir natural, chucrut, pikles; ajo negro; miso...)  
Plantas medicinales: té verde, romero, tomillo, ajedrea, aloe vera, stevia,...

(\*) procedentes de producción ecológica

### Alimentos generadores (\*)

Cereales integrales  
Legumbres  
Verduras cocinadas  
Aceites vegetales (insaturados)  
Huevos  
Pescado  
Lácteos fermentados (queso, yogurt...)  
Carnes de cría ecológica  
Frutos secos

(\*) procedentes de producción ecológica

### Alimentos degeneradores

Harinas refinadas  
Azúcar blanca refinada  
Aperitivos salados (patatas fritas, snaks, cacahuets fritos o muy tostados,...)  
Leche de vaca y productos lácteos (muy procesados con aditivos y azucarados o con edulcorantes)  
Grasas animales y vegetales saturadas o hidrogenadas  
Carnes procesadas (salchichas tipo hot-dog, embutidos...)  
Carnes requemadas (benzopirenos)  
Bebidas azucaradas o edulcoradas  
Café y alcohol sin moderación

# Comida muy refinada causa obesidad, cansancio y sedentarismo

## Comida sana, cuerpo activo



<http://www.muyinteresante.com.mx/salud/710719/comida-chatarra-provoca-flojera-falta-energia/>

[SALUD](#) / 16/04/14

Un estudio realizado en la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA) y publicado en el diario [Physiology and Behavior](#) ha presentado evidencia de que la comida basura ocasiona cansancio y sedentarismo. En este estudio, liderado por el Dr. Aaron Blaisdell, se establecieron uno de dos regímenes alimenticios a 32 ratas por seis meses. La primera dieta consistía en comidas no procesadas como maíz y pescado, mientras que la segunda comprendía alimentos procesados y con gran cantidad de azúcar.

Después de tres meses, los investigadores observaron una diferencia en el peso que las ratas. Las 16 ratas que consumían la comida basura eran significativamente más gordas. En la segunda parte del estudio, las ratas necesitaban levantar una palanca para poder beber agua o recibir comida. Las ratas que consumían comida chatarra demostraron una menor capacidad para llevar esto a cabo. Tomaban bocanadas de aire más largas y se tomaban descansos más prolongados antes de volver a su actividad. En una sesión de 30 minutos, las ratas con sobrepeso demostraron tomar descansos el doble de largos que aquellas con una alimentación saludable.



## «Engullir» la comida favorece la aparición de diabetes

Ernesto Ortega EFE

Las personas que «engullen» la comida podrían tener un riesgo de diabetes tipo 2 dos veces mayor que aquellos que se toman su tiempo para comer

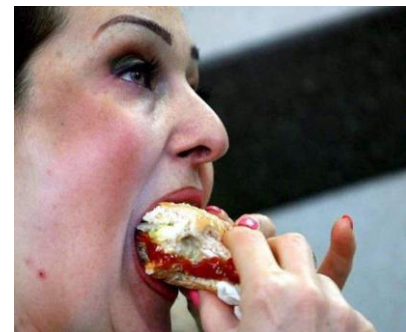
Las personas que «engullen» la comida podrían tener un riesgo de [diabetes tipo 2](#) dos veces mayor que aquellos que se toman su tiempo para comer. Los datos de un pequeño estudio presentado en el Congreso Europeo de Endocrinología que se celebra en Florencia (Italia), señalan que **comer con demasiada rapidez podría aumentar el riesgo de diabetes.**

Aunque han sido muchos los estudios que han relacionado el hecho de comer con rapidez con la [obesidad](#), este es el primero que ha identificado la velocidad de la comida como un **factor de riesgo independiente para la diabetes tipo 2.**

# La comida rápida y la bollería industrial duplican el riesgo de padecer depresión

20minutos.es / EP. 31.03.2012

- Propensos a estar solteros, menos activos y tener un patrón dietético peor.
- Hay una relación directa entre dosis de alimento y grado de depresión.
- Estudio de las universidades de Las Palmas de Gran Canaria y Navarra.



Más datos para mantener lejos de nuestro estómago la comida rápida. Este tipo de alimentos son perjudiciales por muchas razones; la nueva es que **duplican el riesgo de padecer depresión**. Lo señala un estudio de la [Universidad de Las Palmas de Gran Canaria](#) y de la [Universidad de Navarra](#).

Este trabajo de investigación, publicado por la revista [Public Health Nutrition](#), indica que los consumidores de comida rápida tienen el doble de riesgo de padecer depresión. En concreto, **las posibilidades aumentan un 51% si se ingieren** este tipo de alimentos.

El estudio ha contado con casi 9.000 participantes, de los que ninguno había sido diagnosticado de depresión ni había referido consumo de antidepresivos. Durante **los 6 años en los que ha durado el proceso**, 493 personas han sido diagnosticados de [depresión](#).

Como recoge SINC, los científicos españoles han visto que la ingesta de bollería industrial y de comida rápida se asocia a este diagnóstico médico, tal y como ya había adelantado otros trabajos anteriores. Además, el trabajo también confirma que **existe una relación directa en cuanto a dosis de alimento y grado de depresión**.



# Lo más tóxico: los alimentos refinados

## El arroz blanco aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

### El número de diabéticos en el mundo "se ha duplicado", según un estudio

Los científicos de la Escuela de Salud Pública de Harvard analizaron los datos de cuatro estudios previos sobre este vínculo.

Dos estudios fueron llevados a cabo en países asiáticos, donde se consume mucho más arroz, y dos en países de occidente.

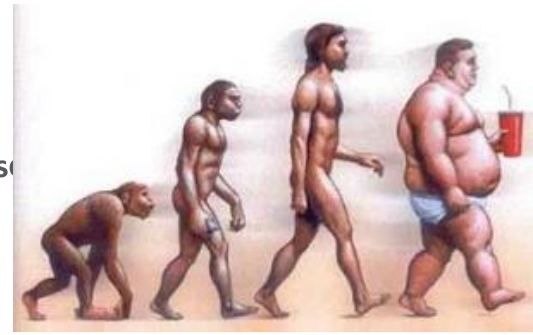
Encontraron que el riesgo de diabetes tipo 2 se incrementa "significativamente" cuando se consume este producto de forma regular.

Tal como señalan los científicos en *BMJ* (Revista Médica Británica), un plato con una porción diaria de 158 gramos de arroz blanco incrementa un 10% el riesgo de padecer de diabetes 2.

Los expertos recomiendan sustituir el arroz blanco -que es un producto refinado-, por el arroz integral.



# Dietas con exceso de azúcar y el cáncer



Los datos epidemiológicos reflejan que la frecuencia de ciertos tipos de cáncer puede llegar a ser el doble en poblaciones con niveles elevados de azúcar en sangre como los obesos o los diabéticos

Los azúcares, necesarios en cantidades moderadas, pueden convertirse en veneno si alcanzan niveles elevados en la sangre.

Científicos de la Universidad Rey Juan Carlos han analizado cómo la obesidad y la diabetes predisponen a padecer cánceres tan comunes como el de colon, o tan fulminantes como el de páncreas.

Los resultados, que serán publicados en el número de febrero de la revista *Molecular Cell*, desvelan los cambios inducidos en la proteína b-catenina por los excesos de azúcar y las enzimas responsables para que aumente el riesgo de padecer cáncer.

RED / AGENCIAS, 22/01/2013, 12:35 H

## Demasiada azúcar nos hace perder la memoria

S. Gutiérrez

ABC Salud /16 de mayo de 2012

Una dieta rica en sacarosa y fructosa produce alteraciones en el cerebro, la memoria y el aprendizaje que dificulta la capacidad cerebral. Ingerir demasiada azúcar puede ser perjudicial para nuestro cerebro. Según un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles (EE.UU.) realizado en ratas **una dieta rica en fructosa produce alteraciones en el cerebro, la memoria y el aprendizaje** que dificulta la capacidad cerebral. El trabajo, que se publica en [Journal of Physiology](#), muestra además que los ácidos grasos omega-3 pueden contrarrestar dicho proceso.

«Nuestros hallazgos demuestran que **lo que comemos afecta nuestra capacidad de pensar**», explica el autor del trabajo Fernando Gómez-Pinilla. Según este experto, comer una dieta rica en fructosa altera a largo plazo la capacidad del cerebro de aprender y recordar información. «Sin embargo, [añadir ácidos grasos omega-3](#) a las comidas puede ayudar a minimizar el daño».

# ¿Comer Plantas Nutritivas o Plantas Terapéuticas?

## Planta terapéutica

### Alimento terapéutico

#### Pimiento picante (Guindilla)

Crece poco y muy lentamente

(Si se gasta toda la energía en protegerse de las agresiones ambientales, apenas se dispone de energía y nutrientes para crecer y dar abundantes frutos)



Abundancia de sustancias terapéuticas: alcaloides, polifenoles, bioflavonoides... (capsaicina, licopeno, ...)

Planta delgada, pequeña (Sanísima, no le atacan parásitos, hongos o bacterias)

Más = defensas

Menos = desarrollo

Menos = Nutrientes

Más = Terapéutico

## Planta nutritiva

### Alimento Saludable

#### Pimiento dulce, de Cultivo Ecológico y

cultivado al aire libre (sin forzar con nitrógeno y abonos químicos, ni muy protegido con plaguicidas, fungicidas,...)

Crecimiento lento y tamaño "normal" o ligeramente grande.

Producción media o abundante (en función de la luz, el riego y la abundancia de materia orgánica disponible).



Planta de tamaño "normal". Muy nutritiva y con un buen equilibrio entre defensas y elementos nutritivos. Nutre y aporta salud a quien la come.

## Planta con mucha agua y escasos nutrientes

### Alimento pobre o mediocre

#### Pimiento dulce "Híbrido" de cultivo "forzado" en invernadero.

Crecimiento rápido,

Tamaño grande (exuberante)

Producción elevadísima, con frutos de enorme tamaño y baja calidad nutritiva)



Planta de gran tamaño y exuberantes cosechas de frutos con mucha agua, pocos nutrientes y escasas sustancias defensivas o terapéuticas (sin defensas, no sabe protegerse ni nos protege)



Aceite de Oliva Virgen Extra (AVOE)

Saludable y  
Terapéutico



Aceite de Oliva Refinado o mezclas (Suave)

Nutritivo



Aceite de Orujo de Oliva (Orujo)

Poco saludable  
o Tóxico (Benzopirenos)

# El consumo de siete frutas o verduras frescas por día alarga la vida

Esta dieta rebajaría en un 42% el riesgo de muerte por enfermedades. La OMS recomienda consumir cinco.

<http://www.elobservador.com.uy/noticia/275307/el-consumo-de-siete-frutas-o-verduras-frescas-por-dia-alarga-la-vida/>

EFE - 01.04.2014, 17:07 hs



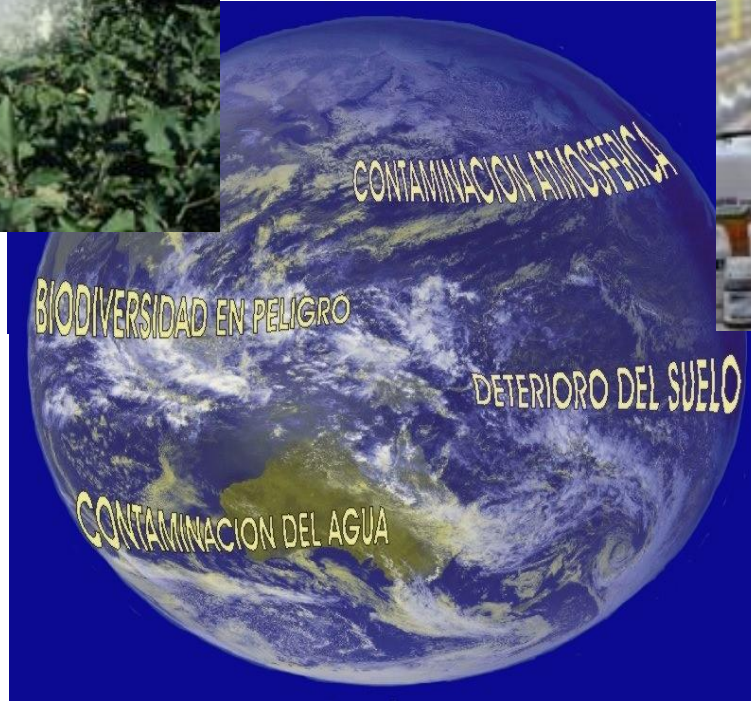
Plantean difusión de beneficios en consumo de frutas y hortalizas

El consumo de siete piezas de frutas y verduras al día tiene más beneficios para la salud que las cinco recomendadas al día, según ha publicado un estudio británico.

El estudio, realizado a 65.226 hombres y mujeres entre 2001 y 2008, indicó que el consumo de siete frutas y verduras al día rebaja en un 42% el riesgo de muerte por enfermedad mientras que las "cinco al día" sólo disminuyen el riesgo en un 29%.

# ¿Cómo producimos los alimentos que comemos?

Abonos Químicos  
Insecticidas  
Fungicidas  
Herbicidas



Factores que modifican la toxicidad de los agentes químicos



En un informe publicado en 2010, la ONU reconoció que la **agricultura** y los **combustibles fósiles** (el petróleo) son las dos **principales amenazas** para el medio ambiente de la Tierra

El modelo productivo y de consumo actual basado en la globalización y el “bajo coste” está generando la deslocalización de la producción de los alimentos y de los bienes de consumo, lo que empuja hacia la ruina de los agricultores y de los sistemas locales de producción, de generación de recursos y de economía local

### *Resultado:*

**Empresas que cierran y tierras abandonadas:  
porque “YA NO SON RENTABLES”**

**Tierras erosionadas y muertas:  
porque “LOS AGROQUIMICOS HAN DESTRUIDO SU FERTILIDAD”**

**Gente sin trabajo:  
porque las MÁQUINAS y la industrialización de todos los procesos productivos, SUSTITUYEN A LAS PERSONAS**

**Ambiente contaminado y tóxico:  
porque los combustibles, los abonos químicos y los plaguicidas HAN CONTAMINADO EL AIRE, EL AGUA, LA TIERRA Y LOS ALIMENTOS**

# ¿Como alimentamos nuestras plantas cultivadas?





# ¿Con comida saludable e INTEGRAL?



(hecha con masa madre)



O: ¿Con comida REFINADA?

(y con levadura química)



La comida para plantas: refinada y sintética  
La denominamos: **FERTILIZANTES QUIMICOS**



# Nutrición agroquímica y SALUD

## UCI para seres humanos



## UCI para plantas cultivadas



# EL AUMENTO DE LAS ALERGIAS A LOS ALIMENTOS PUEDE DEBERSE A LOS PLAGUICIDAS EMPLEADOS EN LA AGRICULTURA Y EN EL AGUA DEL GRIFO

20 Minutos / Europa Pres 14/12/2012

- Un químico usado en pesticidas y para clorar el agua (el diclorofenol), cuando se encuentra en el cuerpo humano, está asociado con las alergias alimentarias.
- Otras fuentes de diclorofenol son los plaguicidas usados en tratamientos de frutas y verduras.
- Las alergias alimentarias en España se han duplicado en los últimos años.

¿Por qué están aumentando tanto las alergias a los alimentos? [En España se han duplicado en los últimos años.](#)

La ciencia intenta explicar **este fenómeno** que **se inició en el último cuarto del siglo XX** y que continúa hoy. Según un estudio norteamericano, los pesticidas del agua del grifo pueden tener parte de culpa.

Los investigadores, cuyo estudio publica la revista [Annals of Allergy, Asthma & Immunology](#), detectaron que **los altos niveles de diclorofenoles**, un químico usado en pesticidas y para clorar el agua, **cuando se encuentran en el cuerpo humano, están asociados con alergias alimentarias.**

El diclorofenol es una sustancia química que **se encuentra comúnmente en los pesticidas utilizados por los agricultores y productos de control de malezas, así como en el agua del grifo.**

Según **Elina Jerschow, autora principal del estudio**, "la investigación muestra que **los niveles elevados de diclorofenol** que contienen los pesticidas **posiblemente pueden debilitar la tolerancia alimentaria en algunas personas**, causando alergia a los alimentos".

Entre los **10.348** participantes en la Encuesta Nacional sobre Salud y Nutrición de Estados Unidos de 2005-2006, 2.548 tenían diclorofenoles medidos en la orina, de los cuales, **2.211 se incluyeron en este estudio.** En **411** de estos participantes se encontró que tenían [alergia alimentaria](#), mientras que **1.016** tenían una [alergia ambiental](#)



# El uso de pesticidas induce al inicio y desarrollo de la enfermedad de Parkinson

**Investigadores españoles prueban en ratones que los plaguicidas pasan del intestino al cerebro y dañan la zona que coordina el movimiento**

Un grupo de científicos ha asegurado que hay una relación directa entre la exposición a pesticidas y la enfermedad de Parkinson, lo que provoca el desarrollo de la proteína encargada de la progresión de esta enfermedad. Así lo publica la revista *Scientific Reports*.

El neurocientífico español **Francisco Pan-Montojo** ha establecido que descubrieron “el mecanismo con el cual los pesticidas inducen la propagación y el inicio de la patología de Parkinson en ratones”.

El trabajo defiende que la «[exposición crónica a pesticidas](#)» provoca que este tipo de productos actúen directamente sobre el intestino, sin pasar de manera previa por la sangre, lo que desencadena la enfermedad. La dolencia se transmite después desde el intestino directamente al cerebro hasta afectar a la llamada 'sustancia negra', que es la parte del tallo cerebral encargada del movimiento y de la coordinación. A partir de ese momento comienzan los temblores y el resto de síntomas que caracterizan a la enfermedad.



“Hasta la fecha los rociados químicos de [paraquat](#), [maneb y ziram](#) se han vinculado al aumento de la enfermedad, no sólo entre los trabajadores del campo, sino en las personas que simplemente vivían o trabajaban cerca de los campos por las posibles partículas inhaladas”, comunicó, Jeff Bronstein, autor principal de uno de los estudios y profesor de neurología de la UCLA.

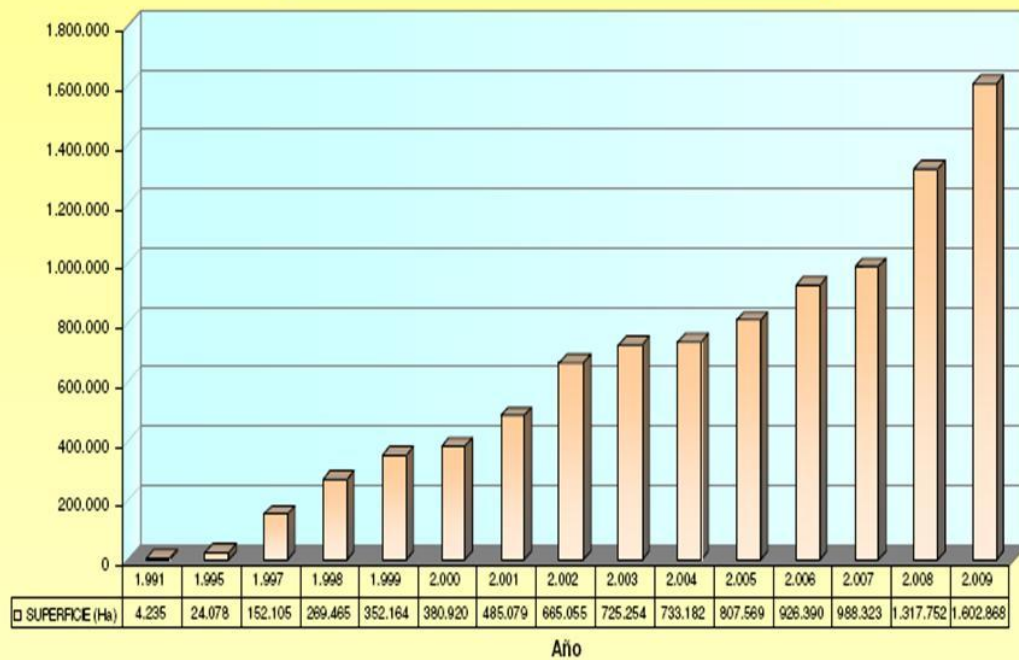
Agencias 15 Enero 2013



**lo que ofrece la agricultura ecológica es alimentos libres de contaminación** , cualquiera que sea su origen (química, microbiana o transgénica), al prohibirse la utilización en su cultivo de fitosanitarios y aditivos químicos usados en la preparación, manipulación y conservación de los alimentos. El Reglamento 834/2007 y su antecesor, el 2092/1991 definen la producción ecológica como aquellas que no utiliza en la producción y transformación de alimentos productos químicos de síntesis. Por esa razón, **los alimentos ecológicos están libres de sustancias que pueden ser perjudiciales para la salud** .



**Evolución de la Producción Agrícola Ecológica  
(1991-2009)  
Superficie**



## España: Crece un 20% la superficie ecológica en Almería

La superficie de producción ecológica en Almería durante el año 2015 ha aumentado un 20% respecto a 2014 y alcanza las 46 775,50 hectáreas, el 5% del total de Andalucía, según los datos provisionales de la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural. Asimismo, es la primera provincia en número de operadores de producción ecológica, representando en 2015 el 19% del total de operadores andaluces, con 2 685 entre productores, elaboradores, comercializadores e importadores.

## España: El 27% de la agricultura murciana será ecológica en 2016

La Consejera de Agua, Agricultura y Medio Ambiente de Murcia, Adela Martínez-Cachá, presentó ayer, 30 de noviembre, ante la Comisión de Economía, Hacienda y Presupuesto de la Asamblea Regional el proyecto de presupuestos de su Departamento para 2016, por una cuantía total de 184 millones de euros. El proyecto "tiene unas bases sólidas, centradas en la planificación ambiental y forestal, la creación de empleo, la innovación y la investigación, la apuesta por la agricultura ecológica y la promoción de los productos regionales a través de la marca de calidad 'Alimentos Región de Murcia', destacó Martínez-Cachá.

### Superficie cultivada en ecológico

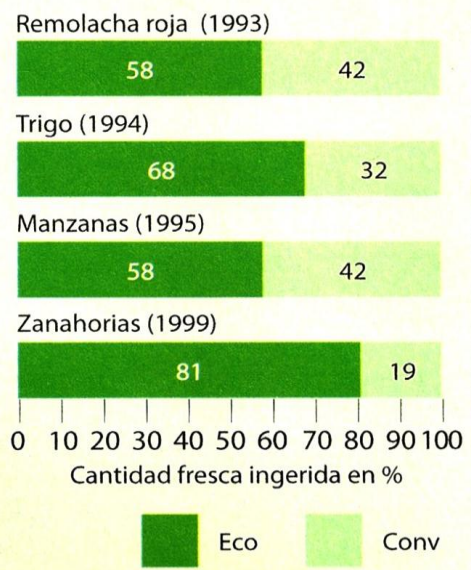
La promoción agroalimentaria, a lo que se destinan 13 millones de euros, es otra de las claves para que en 2016 los productos regionales "se acerquen y sean más atractivos y conocidos a nivel nacional e internacional". Para ello, la marca de calidad 'Alimentos Región de Murcia' permitirá identificar en cualquier parte del mundo "todos y cada uno de los productos murcianos", resaltó la consejera. También se realizarán acciones de patrocinio de estos alimentos con personalidades del sector.

Además, la Consejería dará respuesta a la gran demanda del sector de la agricultura ecológica con el incremento de las ayudas, lo que permitirá que, el próximo año, el 27 por ciento de la superficie cultivada en la Región sea ecológica. Para ello hay una dotación de 53,4 millones para el periodo hasta 2020. Estas ayudas beneficiarán a unas 4.500 familias murcianas.



# ¿Porque cultivar con métodos ecológicos?

Estudios que implican elegir un alimento <sup>20/24/25</sup>  
Se permite a los animales elegir entre cantidades iguales del mismo tipo de alimentos, pero originado por distintos métodos, por ejemplo. Se registran las preferencias de los animales. Los laboratorios de las omnívoras ratas son particularmente satisfactorios para este tipo de experimentos, debido su hábito alimentario discriminatorio. Las ratas son inicialmente cautelosas al probar un nuevo alimento que se les ofrezca; entonces eligen aquel que encuentran más palatable y comienzan a comer más. Su comportamiento instintivo del comer está probablemente influenciado por factores externos (olor y gusto) e internos (estado psicológico). Aún los más escasos residuos de pesticidas podrían jugar un papel en los experimentos que implican la elección de un alimento.



## ¿Porqué comer alimentos y productos ecológicos?



# Mayor contenido de nutrientes, de antioxidantes, polifenoles y sustancias protectoras de la salud y terapéuticas

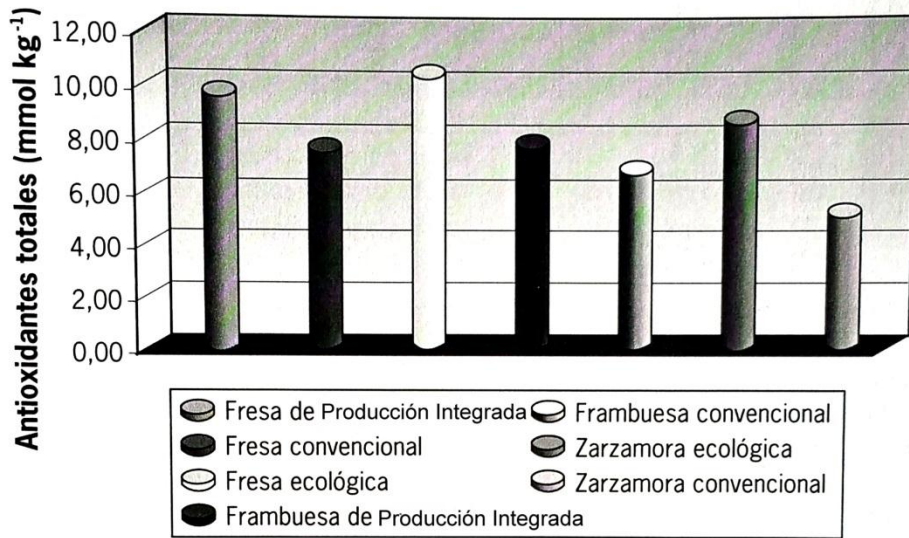


Figura 6.36. Contenido de antioxidantes totales (mmol kg<sup>-1</sup>) en las frutas rojas.

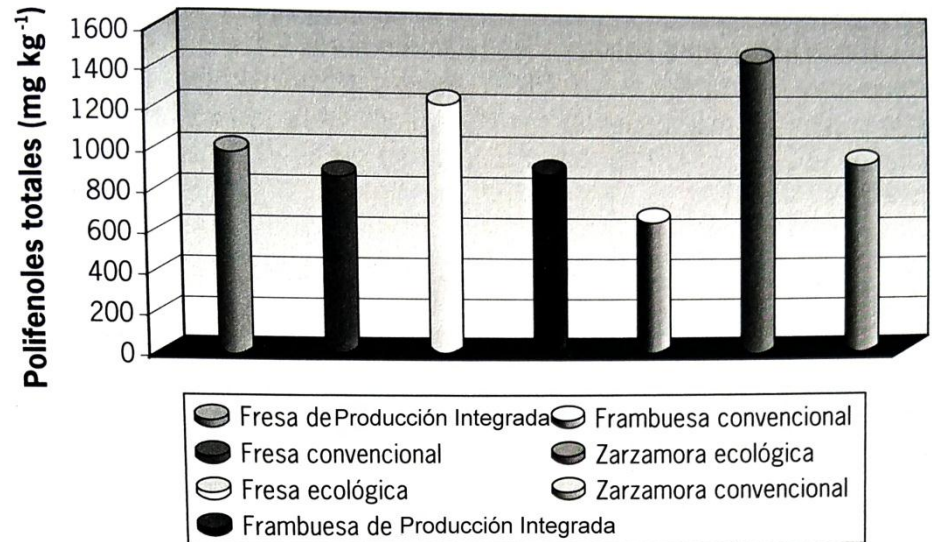


Figura 6.35. Contenido de polifenoles totales (mg kg<sup>-1</sup>) en las frutas rojas.

# Barómetro 'Food', la gran mayoría de los españoles se decantan por restaurantes con menús saludables

Los investigadores han constatado además un aumento de la demanda de menús saludables del 22,3 por ciento durante los últimos doce meses. Además

/ RED / AGENCIAS, 01/02/2013, 12:43 H

El 88 por ciento de los usuarios españoles prefiere restaurantes que ofrezcan menús saludables, según el barómetro europeo 'Food' sobre hábitos alimentarios en el entorno laboral, que recoge también que un 79 por ciento de los consumidores europeos considera que la calidad nutricional de los menús es un factor decisivo a la hora de elegir restaurante, incluso por delante de la proximidad del establecimiento a su lugar de trabajo.

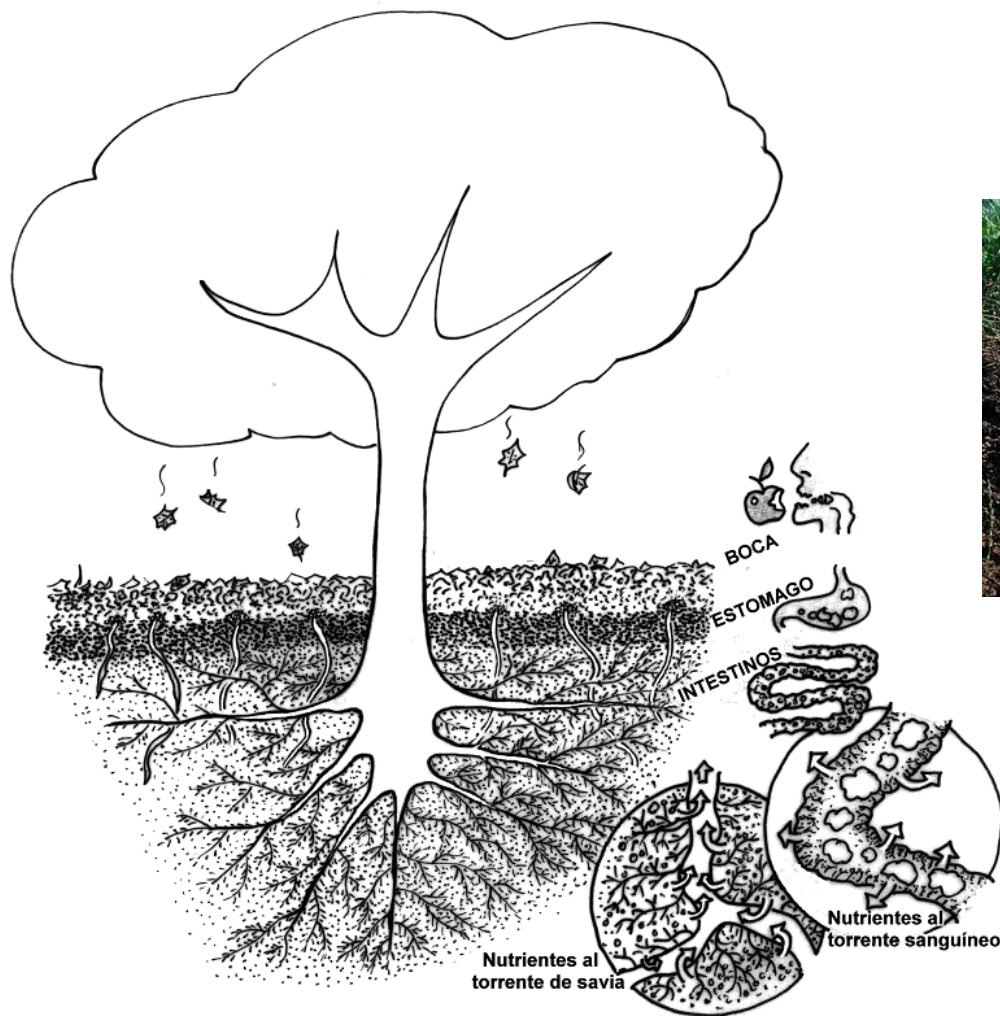
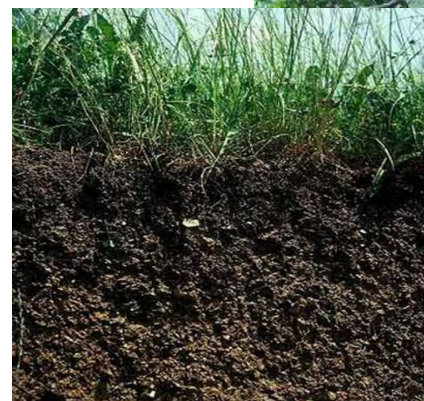
Los investigadores han constatado además un aumento de la demanda de menús saludables del 22,3 por ciento durante los últimos doce meses. Además, un 45 por ciento de los establecimientos de restauración en **Europa** han adaptado sus menús para satisfacer esta demanda, un porcentaje que se eleva al 61,2 por ciento en el caso de los restaurantes españoles.

Para llegar a estas conclusiones, se han realizado más de 6.300 encuestas a trabajadores y 830 a restaurantes de siete de los ocho Estados miembros del consorcio 'Food' --Bélgica, **Eslovaquia**, España, Francia, Italia, República Checa, y **Suecia**--, a los que se unió Portugal en el 2012.



# Nutrición vegetal y reciclado de la materia orgánica

## Sistema digestivo de las plantas



# Papel de la MICROBIOTA intestinal en la salud y en los procesos de enfermedad



**Más de 100 billones de bacterias conviven en nuestro organismo.**

**Nos protegen y son esenciales en la digestión y asimilación de los nutrientes**

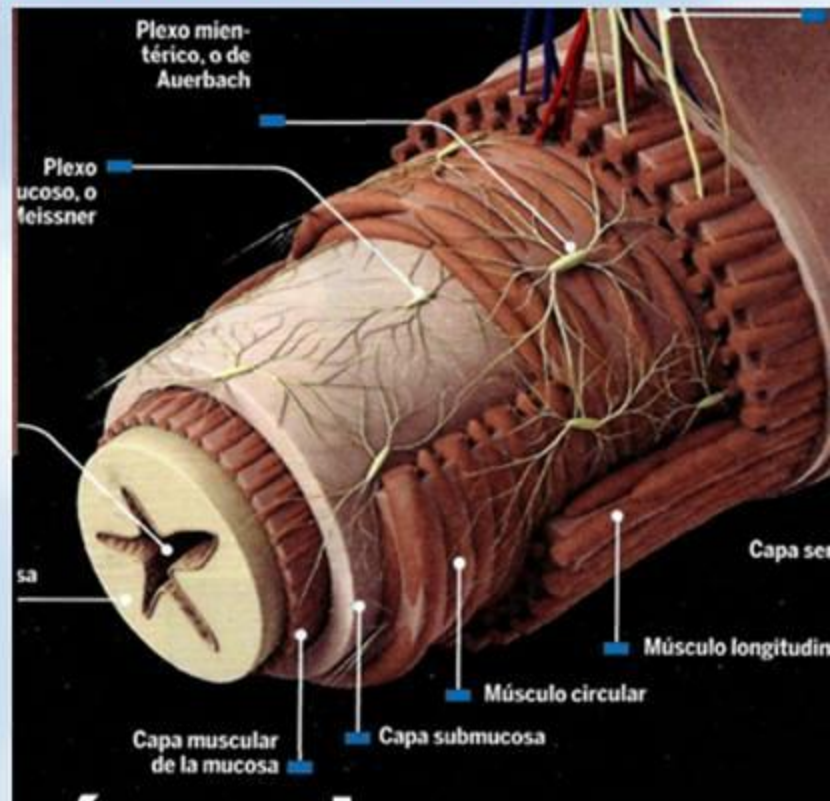
**Controlan el 80% del sistema inmunitario**

**Elaboran la mayor parte del triptófano y de la serotonina que circulan por nuestro organismo**

**Sintetizan el 60% de la dopamina (neurotransmisor que nos genera sensación de placer y de bienestar)**

**Intervienen en la síntesis de: vitaminas (K, B8, B12), serotonina, benzodiazapinas endógenas,...**

## Intestinos: Nuestro SEGUNDO CEREBRO

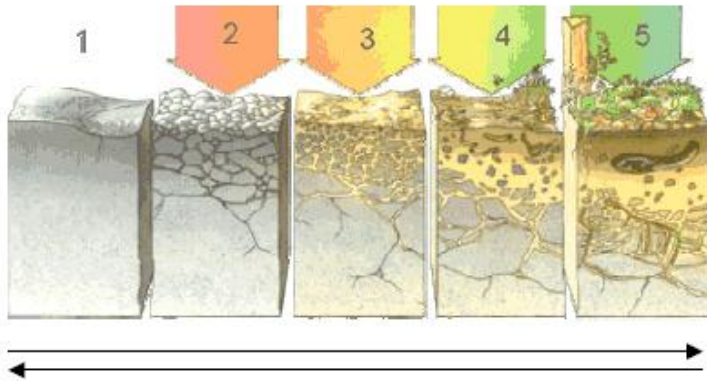


Los intestinos están tapizados de una extensa red neuronal

# La clave del cultivo ecológico esta en generar una fertilidad natural



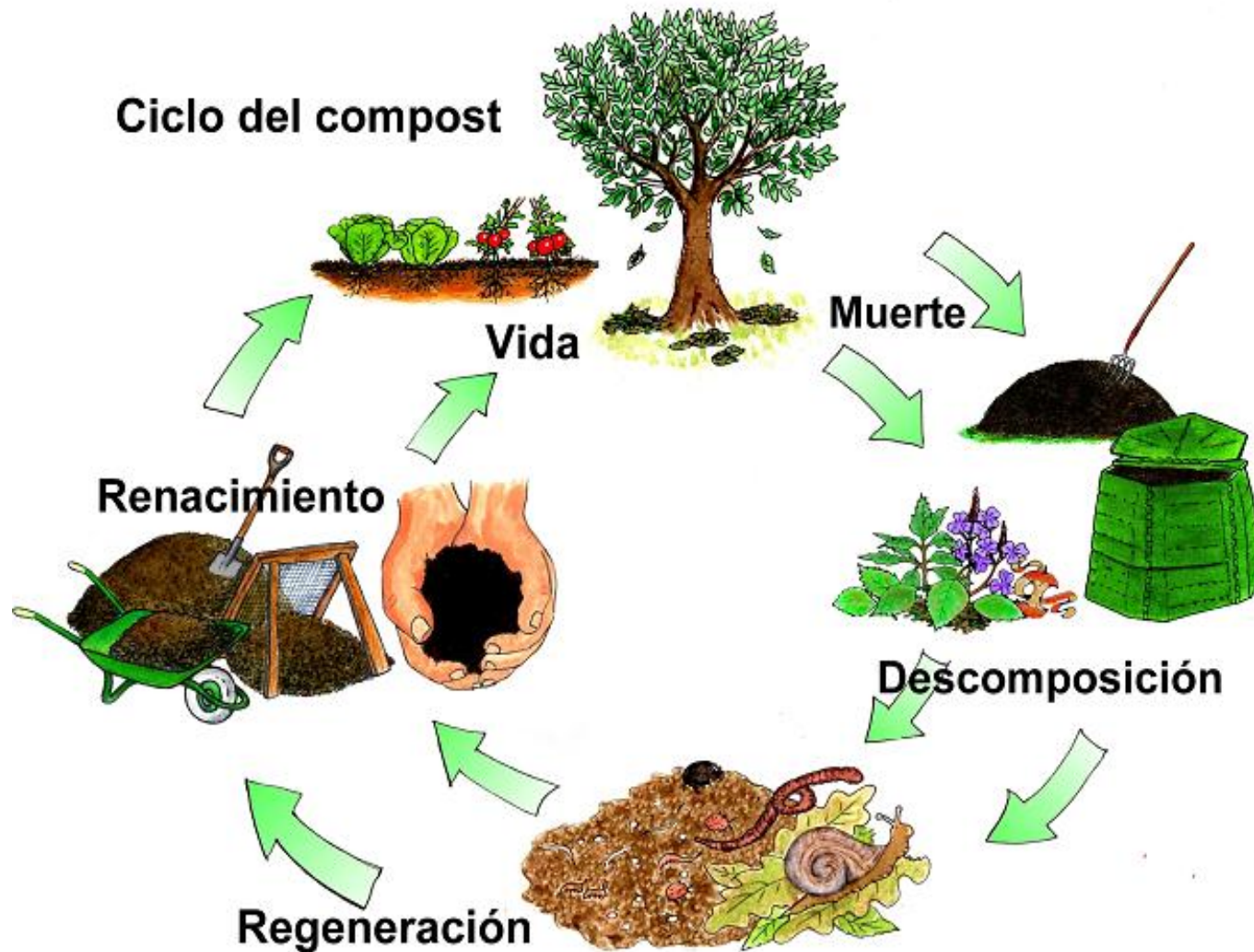
## Reproduciendo la Naturaleza



El primer paso consiste en comprender la generación de la vida sobre la Tierra

Como generar fertilidad y salud en la tierra:

# Compost y compostaje



# Compostaje: Predigestión del alimento de las plantas cultivadas





# La agricultura ecológica podría alimentar a toda la población mundial

Una investigación realizada en la Universidad inglesa de Reading señala que la agricultura orgánica (ecológica) podría sustituir a la convencional en Inglaterra y Gales con una serie de ajustes en la producción y en la dieta, según el economista agrícola Philip Jones (Tredegar, Reino Unido, 2014)





L'hort de les flors

Cultivem Salut



*Hort de les Flors -- Benicarló -- Cultivem Salut*





## Proyecto de Ecohuertos Urbanos Educativos y Sociales en Benicarló











# Benicarló Cultivem Salut

*El domenge 21 de febrer pel mati*

***Vine i participa en  
la "Gran Plantà" d'arbres fruiters  
al nou projecte de hort social:***

***"L'Hort de la Mar"***

*Pots portar arbres fruiters  
de tota classe per plantar,  
una aixada, esmorzar  
i ganes de compartir  
bones experiències*

***Plantem arbres!***

***... Plantem Futur!***

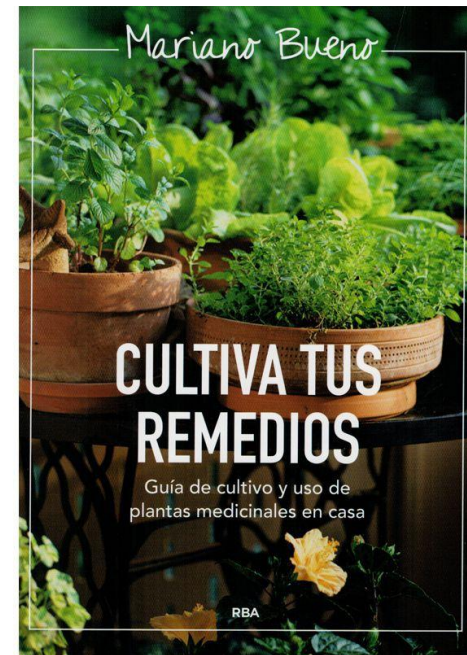
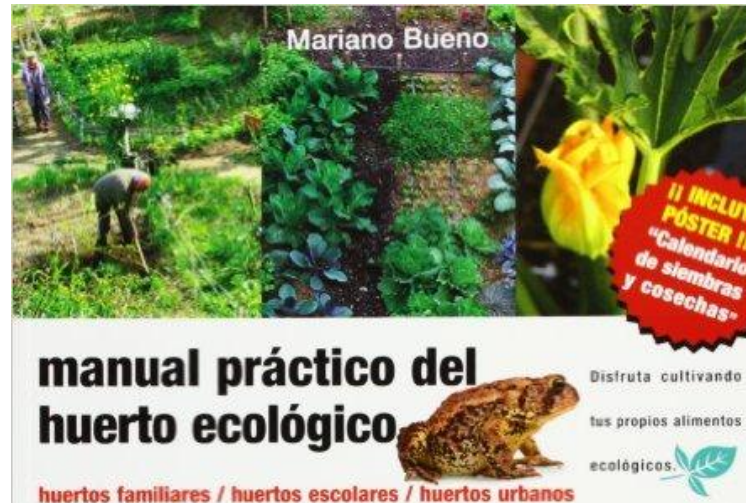


Ajuntament  
de Benicarló





# iii Muchas gracias !!!



**Mariano Bueno**  
**[www.casasana.info](http://www.casasana.info)**