



# **CONSUMO DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN ANDALUCÍA: ESTADO Y POTENCIALIDADES SEGÚN LOS CANALES DE COMERCIALIZACIÓN Y PERFILES DE PERSONAS CONSUMIDORAS**

**Un abordaje integral sobre los hábitos de consumo y el consumo  
de productos ecológicos**



**Autoría: AISEC**

**30 de octubre de 2015**

# Índice de contenido

1 METODOLOGÍA.....	5
2 RESULTADOS.....	6
2.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS .....	6
2.1.1 Edad - Sexo.....	6
2.1.2 Nivel de estudios.....	7
2.1.3 Situación laboral.....	7
2.1.4 Situación laboral y Sexo.....	8
2.1.5 Modo de vida/convivencia.....	8
2.1.6 Modo de vida/convivencia y número de hijas/os.....	9
2.1.7 Hijas menores de 6 años.....	9
2.1.8 Persona responsable de Cocinar.....	10
2.1.9 Persona responsable de hacer la compra.....	11
2.1.10 Comer fuera de casa.....	12
2.1.11 Alergias e intolerancias alimentarias.....	13
2.1.12 Dietas .....	13
2.1.13 Consumo de productos ecológicos.....	14
2.1.14 Principal canal de compra de alimentos.....	15
3 PERFIL GD “CONCIENCIADOS”.....	16
3.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN.....	16
3.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO.....	23
3.3 DISCURSOS SOBRE COMER SANO.....	28
3.4 CAMBIO DE HÁBITOS.....	32
3.5 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.....	34
3.6 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS.....	37
3.6.1 Dificultades e Inconvenientes.....	37
3.6.2 Facilidades y Ventajas.....	41
4 PERFIL GD “CONCIENCIADOS MEDIOS”.....	46
4.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN.....	46
4.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO.....	51
4.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS.....	55
4.3.1 Dificultades e Inconvenientes.....	55
4.3.2 Facilidades y Ventajas.....	61
5 PERFIL GD “ECOMODERNOS”.....	67
5.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN.....	67
5.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO.....	74
5.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS.....	78
5.3.1 Práctica de consumo ecológico.....	79
5.3.2 Dificultades e Inconvenientes.....	80
5.3.3 Facilidades y Ventajas.....	84
6 ANÁLISIS DE DISCURSOS – GD RURALES.....	91
6.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN.....	91
6.2 DISCURSOS SOBRE EL SAA.....	105
6.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS.....	113
6.3.1 Práctica de consumo ecológico.....	113
6.3.2 Dificultades.....	114
6.3.3 Facilidades.....	117
7 VALORACIÓN DEL CONSUMO ECOLÓGICO.....	127

8 CONCLUSIONES.....131

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Edad - Sexo.....	5
Ilustración 2: Nivel de estudios.....	6
Ilustración 3: Situación laboral.....	6
Ilustración 4: Situación laboral y Sexo.....	7
Ilustración 5: Modo de vida/convivencia.....	7
Ilustración 6: Modo de vida/convivencia y número de hijas/os.....	8
Ilustración 7: Hijas menores de 6 años.....	8
Ilustración 8: Persona responsable de Cocinar.....	9
Ilustración 9: Persona responsable de Cocinar (GD).....	10
Ilustración 10: Persona responsable de hacer la compra.....	10
Ilustración 11: Persona responsable de hacer la compra (GD).....	11
Ilustración 12: Comer fuera de casa.....	11
Ilustración 13: Alergias e intolerancias alimentarias.....	12
Ilustración 14: Dietas.....	12
Ilustración 15: Consumo de productos ecológicos.....	13
Ilustración 16: Consumo de productos ecológicos (GD).....	13
Ilustración 17: Principal canal de compra de alimentos.....	14

# 1 METODOLOGÍA

La investigación se realiza mediante Grupos de discusión, una técnica de investigación cualitativa que permite captar los distintos discursos sociales colectivos que existen según las características sociodemográficas de la población elegida. En este caso, el diseño se ha realizado organizando la muestra en dos ejes: 1) grado de consumo de productos ecológicos, 2) estilo de consumo y canales de compra utilizados. A su vez, sobre la base de estos dos ejes se han incorporado una serie de variables como 1) hábitat (rural-urbano), 2) nivel económico, 3) sexo, 4) edad y 5) cargas familiares.

Así, se han planteado distintos grupos que han abarcado capitales de provincia de Andalucía oriental y occidental (a excepción de Huelva y Almería) y tres zonas rurales con iniciativas de consumo de productos ecológicos consistentes (Guadalhorce, Subbética, Lebrija).

Por tanto, los perfiles generales con los que se ha trabajado han sido: 1) Perfil “Concienciado”: alto consumo ecológico y sensibilidad social-ambiental, 2) Perfil “Concienciado Medio”: menor consumo de productos ecológicos y menor sensibilidad social-ambiental, 3) Perfil “Ecomoderno”: alto consumo de productos ecológicos y menor sensibilidad social-ambiental, además de los tres grupos de Perfil “Rural” seleccionados según sus dinámicas territoriales y con diversidad de nivel de consumo de productos ecológicos y sensibilidad social-ambiental.

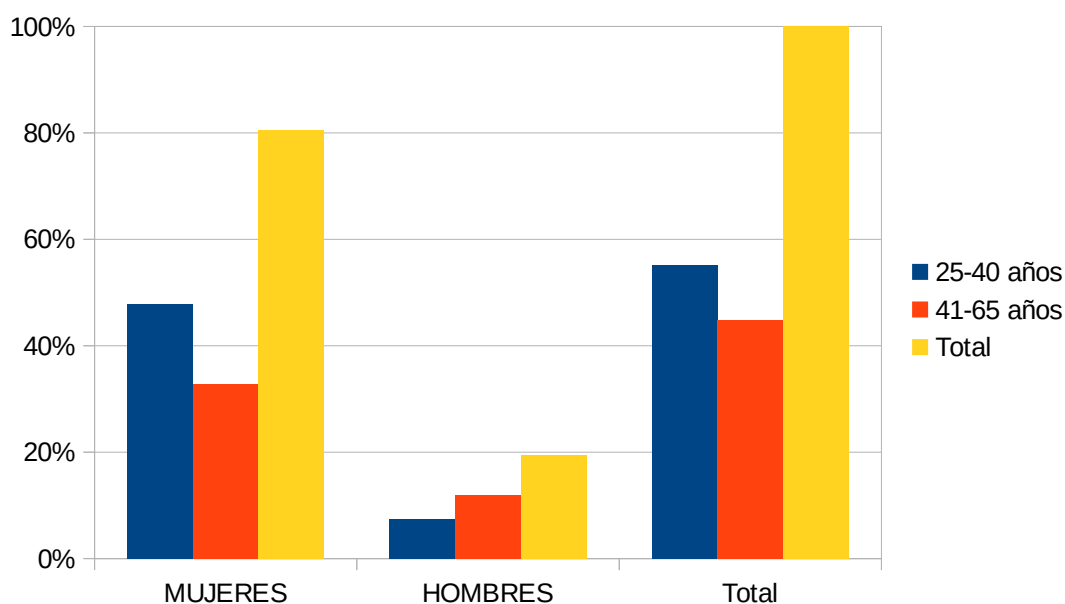
Los grupos de discusión han tenido como impulso inicial el tema “¿Qué es Comer bien?” para a partir de ahí comprobar cuál es la deriva discursiva del grupo en torno a la alimentación, la agricultura, el sistema agroalimentario y sobre la agricultura ecológica.

El informe presenta inicialmente unos resultados cuantitativos descriptivos de las personas asistentes a los grupos recogidos a través de una encuesta, y a continuación analiza las dinámicas discursivas de cada Perfil social organizadas en tres bloques temáticos: 1) el Comer bien, 2) el Sistema agroalimentario y 3) los productos ecológicos.

## 2 RESULTADOS

### 2.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

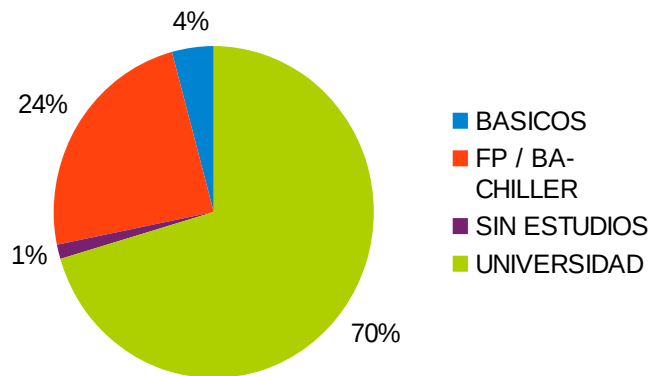
#### 2.1.1 Edad - Sexo



*Ilustración 1: 1 Edad - Sexo*

La **Ilustración 1** relaciona el sexo y la edad, esta última categorizada en dos rangos (de 25 a 40 años, la más jóvenes, y de 41-65 años las más mayores), establecidos en el diseño metodológico. En cuanto al sexo, destaca la participación de mujeres (80%) frente a la de hombres (20%). La promoción de una mayor asistencia de mujeres es parte del diseño metodológico. Respecto a la edad, se aprecia un predominio de edades menores entre las mujeres respecto a los hombres. Y de personas jóvenes frente a mayores independientemente del sexo de las mismas.

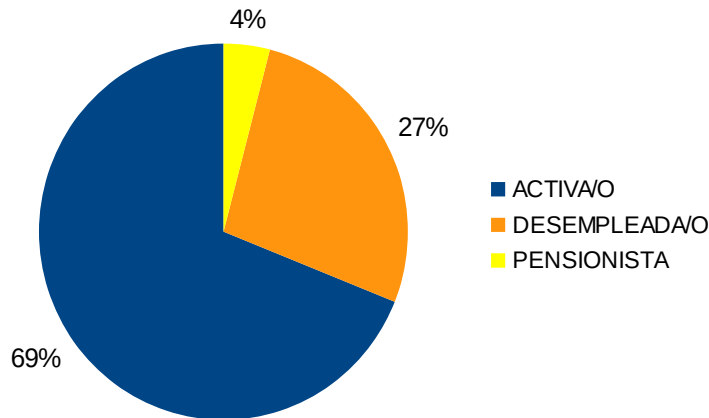
### 2.1.2 Nivel de estudios



*Ilustración 2: Nivel de estudios*

La **Ilustración 2** nos muestra la proporción entre los distintos niveles de estudios de las participantes. Destacan los extremos, pues solo el 1% y el 4% de las asistentes no tenían sus estudios primarios completados, o solo tenían estudios básicos (primaria), mientras que las personas con formación universitaria alcanza el 70%, dejando un 24% de personas con estudios de formación profesional (FP) y bachiller.

### 2.1.3 Situación laboral



*Ilustración 3: Situación laboral*

La **Ilustración 3**, muestra la distribución de la situación laboral de las asistentes, cuestión que hemos tomado como referente básico para identificar tanto a personas con ingresos fijos (estabilidad económica), en este caso, el 73% (69% en activo y 4% pensionadas) como a personas sin empleo / sin ingresos (precariedad económica), en este caso, un elevado 27% desempleadas/os. Esta alta tasa refleja la precariedad laboral y la falta de empleo que se vive en el Estado en general.

## 2.1.4 Situación laboral y Sexo

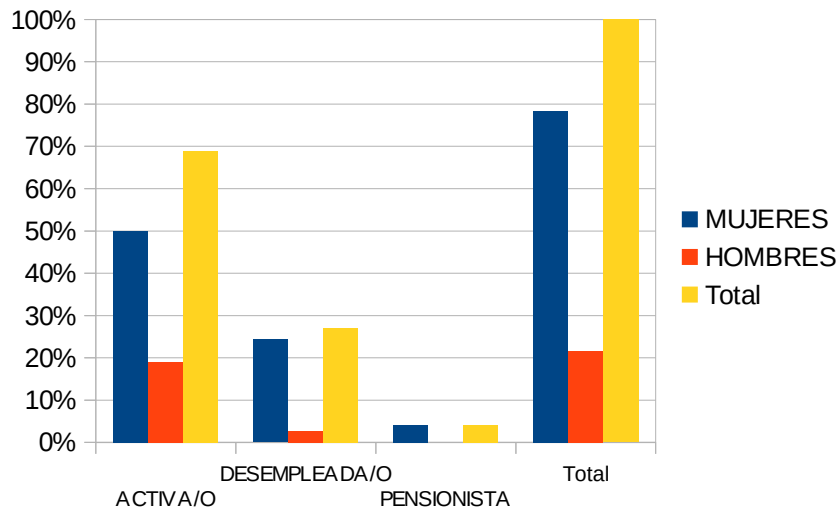


Ilustración 4: Situación laboral y Sexo

La variable empleo/ingresos se complementa con la descripción aportada en la **Ilustración 4**, referente a la distribución por género entre las participantes en activo, desempleadas o pensionistas.

## 2.1.5 Modo de vida/convivencia

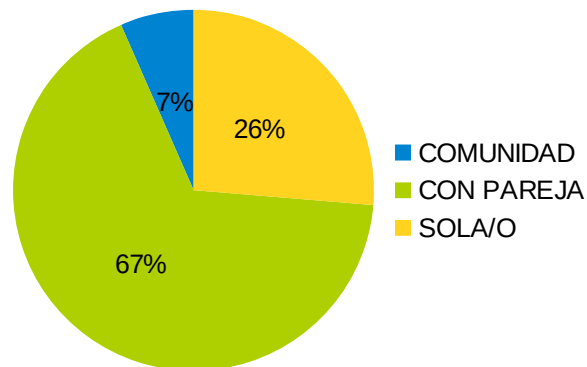


Ilustración 5: Modo de vida/convivencia

En referencia a la distribución del modo de vida/convivencia, en la **Ilustración 5** apreciamos que el 67% de las participantes viven con su pareja, el 26% viven solas o con sus hijas/os y el 7% viven en comunidad (comparten casa con varias personas). Este último modo de convivencia resulta especialmente interesante al vincularlo con el desarrollo de las tareas del hogar y los cuidados de la vida como son el “cocinar” y el “hacer la compra”, roles íntimamente unidos al consumo y la cuestión alimentaria. A posteriori se comentan los resultados descriptivos de esta relación.



### 2.1.6 Modo de vida/convivencia y número de hijas/os

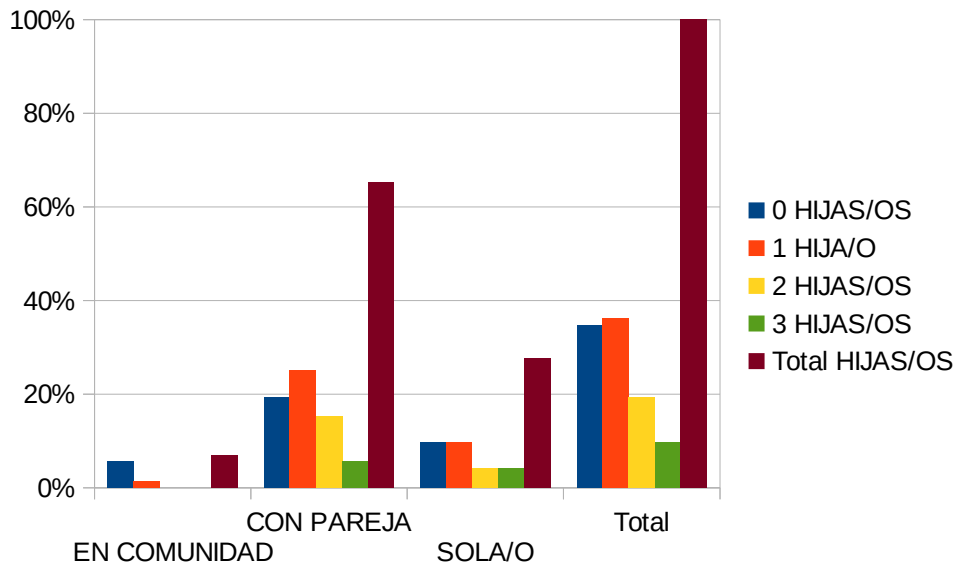


Ilustración 6: Modo de vida/convivencia y número de hijas/os

Respecto al número de hijas/os, la **Ilustración 6**, nos muestra el reparto del número de hijas/os en relación al modo de convivencia, predominando una mayor proporción de madres/padres entre las personas que viven en pareja (65%), frente al 28% de personas que viven solas y tienen hijas/os, y al 7% de las que tienen hijas/os y viven en comunidad.

### 2.1.7 Hijas menores de 6 años

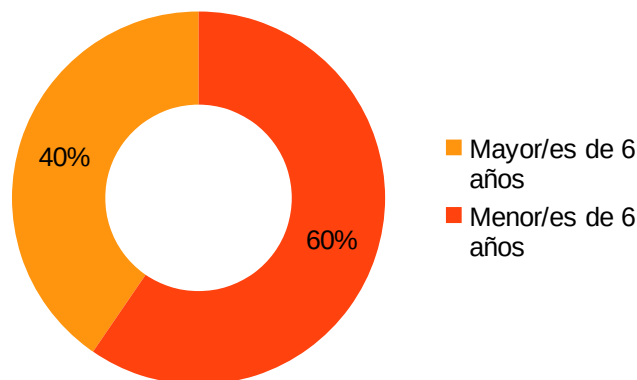
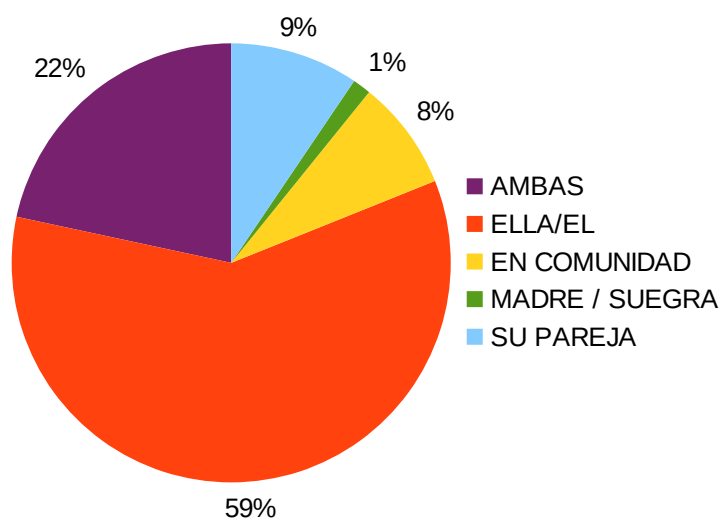


Ilustración 7: Hijas menores de 6 años

Del 65% de asistentes con hijas/os, en la **Ilustración 7** se aprecia que el 60% tiene alguna hija/o menor de 6 años o menor, mientras que el 40% no tiene hijas/os pequeñas/os. El hecho de establecer un rango de edad entre los 0 y los 6 años, pretende visibilizar la convivencia con bebés y niñas/os pequeñas/os, de 0 a 3 años porque es una etapa fisiológica y sensitiva fundamental para la constitución del paladar, y por lo tanto de los hábitos alimentarios (etapa en la que se introducen por primera vez los principales grupos de alimentos), y de 4 a 6 años por ser la edad de incorporación a

la educación formal de primaria y por tanto a nuevos estímulos, entre ellos también los alimentarios (comedores escolares, almuerzos de las compañeras/os). Durante el desarrollo de los grupos hemos identificado que es especialmente en estas dos etapas cuando se producen mayores cambios en la familia en búsqueda de hábitos alimentarios más sanos. La maternidad ha sido contemplada en casi todos los grupos como un detonante para esta modificación de hábitos en la que las mujeres-madres predominan en un discurso sobre la búsqueda de la salud a través de la alimentación, el dar ejemplo y la responsabilidad de educar nutricionalmente a sus hijas/os.

### 2.1.8 Persona responsable de Cocinar



*Ilustración 8: Persona responsable de Cocinar*

La **Ilustración 8** nos habla, por otro lado, sobre el quién cocina en casa. En este caso, el 59% de las asistentes asumían de manera cotidiana la labor de cocinar en su casa, el 22% compartían esta tarea con su pareja, el 8% la comparten con el resto de habitantes de la casa, en el caso de personas que viven en comunidad, y el 10% no cocinan su comida en casa, un 9% en la que cocina su pareja y un 1% en el que son la madre o la suegra de la persona la que cocina para ella. Este último dato es especialmente llamativo, pues son mujeres-madres de fuera de la unidad familiar, aunque si muy cercanas las que asumen esta responsabilidad.

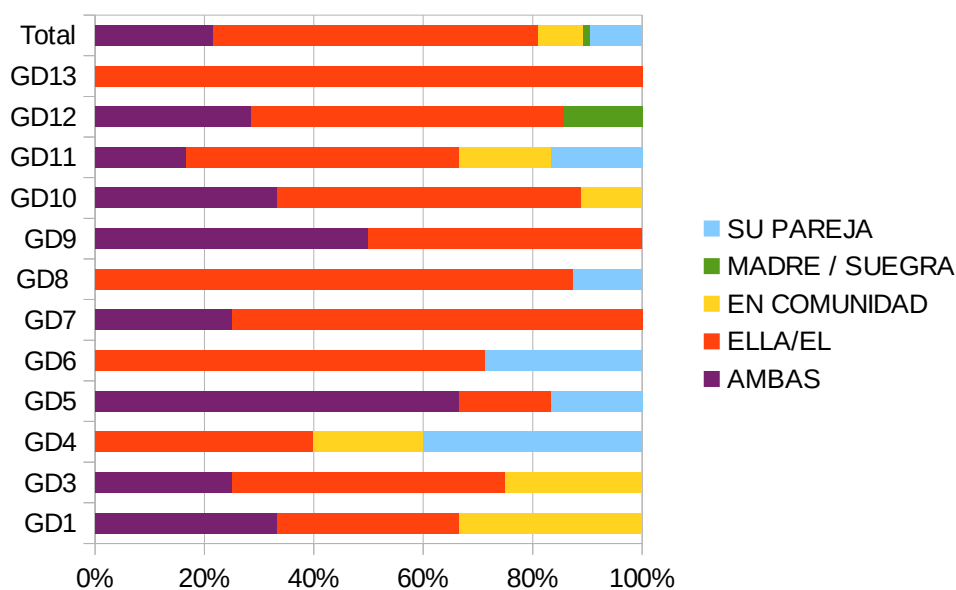


Ilustración 9: Persona responsable de Cocinar (GD)

En la **Ilustración 9** puede observarse la distribución de esta labor (el cocinar) entre los distintos grupos de discusión.

### 2.1.9 Persona responsable de hacer la compra

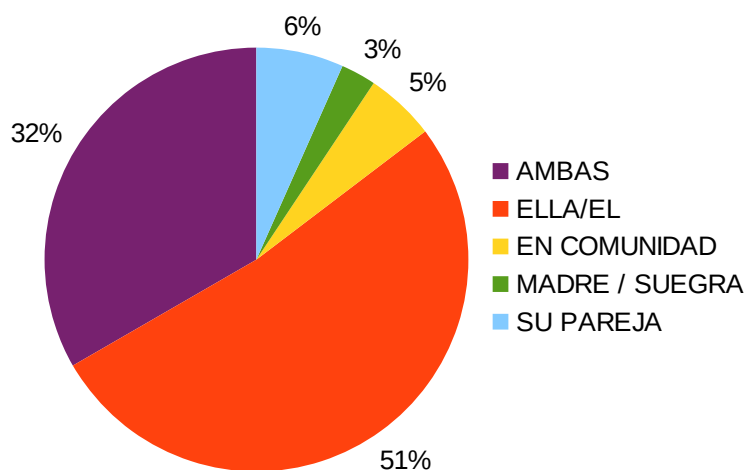


Ilustración 10: Persona responsable de hacer la compra

Respecto a otra tarea fundamental para la cubrir las necesidades alimentarias, la **Ilustración 10** muestra la distribución entre asistentes de quién hace la compra en casa. El 51% de las asistentes hacen ellas mismas la compra, el 32% comparten esta labor con su pareja y el 5% con sus compañeras/os (comunidad), mientras que en otros casos, es su pareja (6%) o su madre o suegra (3%) quien hace la compra. Tanto en lo referente a cocinar como a hacer la compra, por cuestiones metodológicas se ha fomentado la inclusión en los grupos de personas autónomas que en su mayoría realizaran o al menos participaran en la realización de estas tareas, por el vínculo directo entre la preparación y compra alimentos con la elección de los alimentos y los hábitos de consumo.

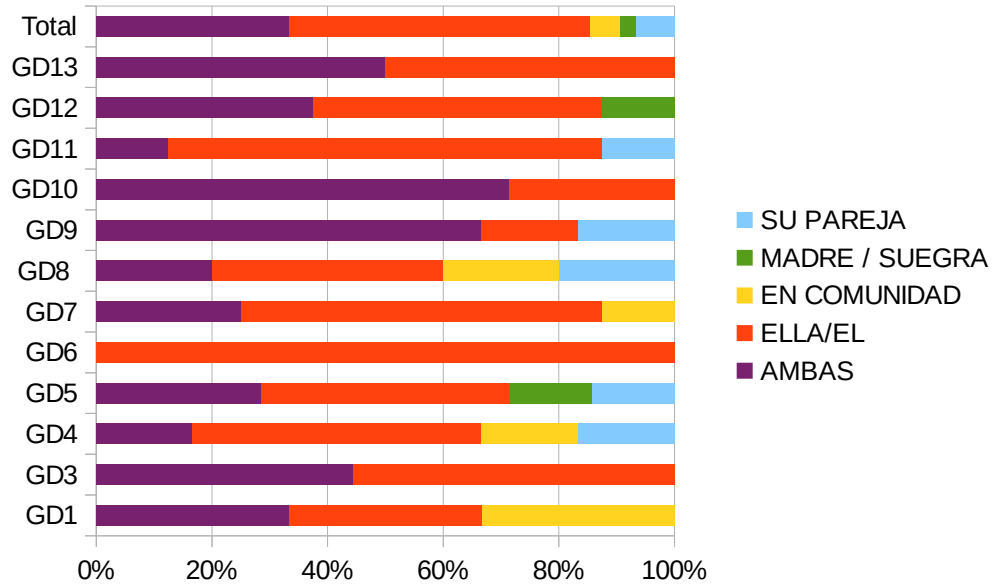


Ilustración 11: Persona responsable de hacer la compra (GD)

La **Ilustración 11** viene a complementar la anterior mostrando la distribución de esta tarea (la compra de alimentos) entre las participantes de los distintos grupos.

### 2.1.10 Comer fuera de casa

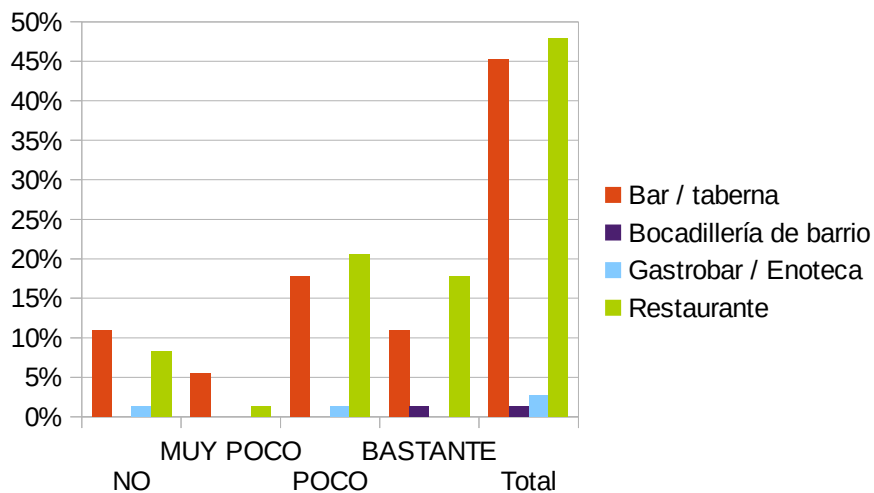


Ilustración 12: Comer fuera de casa

La **Ilustración 12** muestra la frecuencia con la que las asistentes comen fuera de casa y cuales son los sitios preferidos para este acto social.

### 2.1.11 Alergias e intolerancias alimentarias

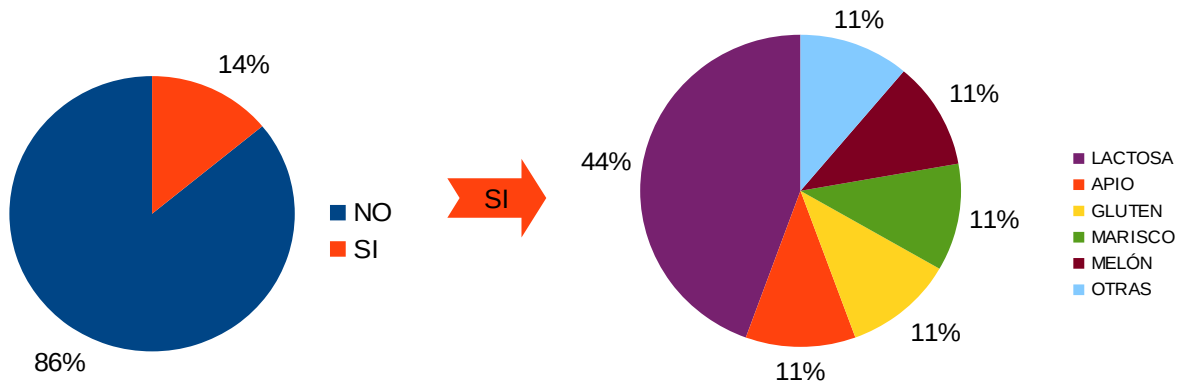


Ilustración 13: Alergias e intolerancias alimentarias

La **Ilustración 13** muestra que el 86% de las asistentes no padece ningún tipo de alergia y/o intolerancias alimentarias, mientras que el 26% sí. El gráfico contiguo complementa la descripción indicando la distribución proporcional de las distintas alergias e intolerancias alimentarias.

### 2.1.12 Dietas

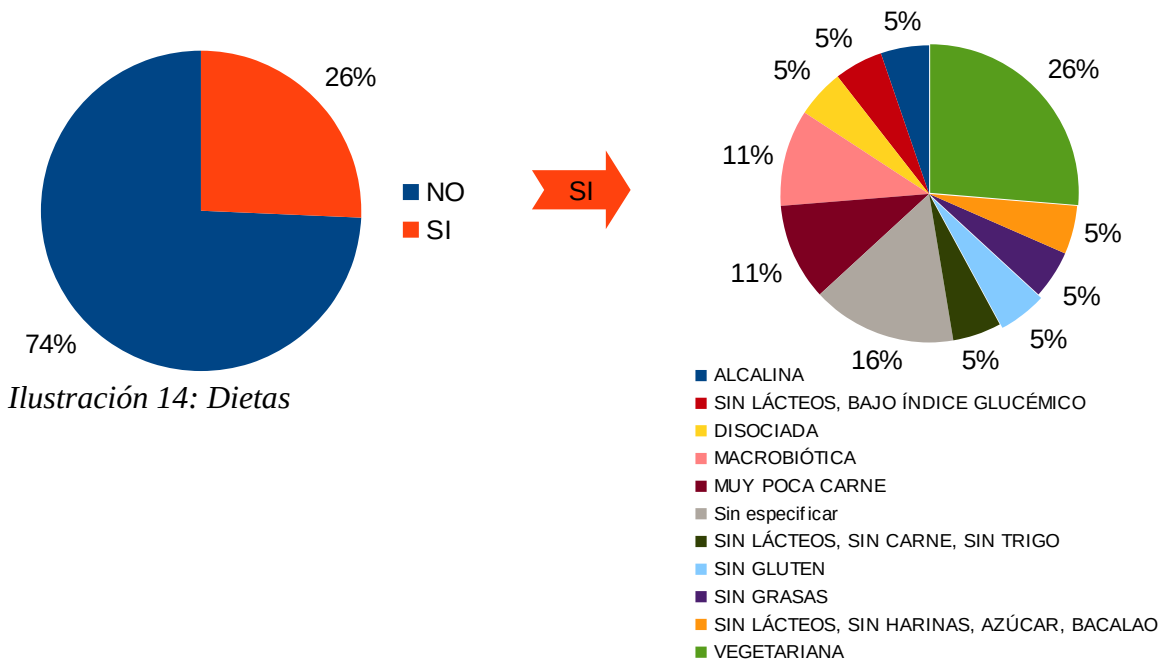
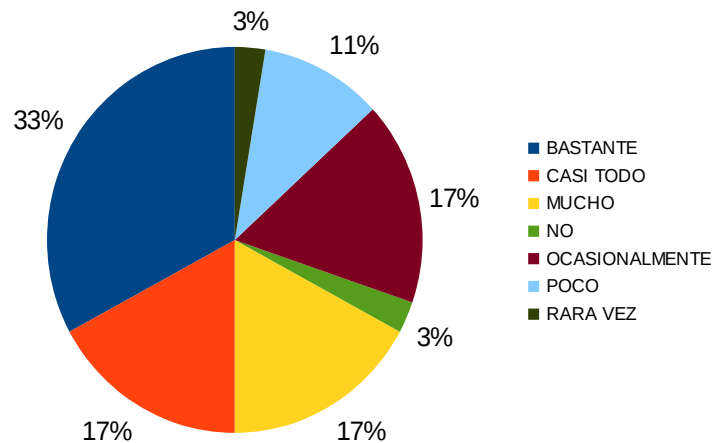


Ilustración 14: Dietas

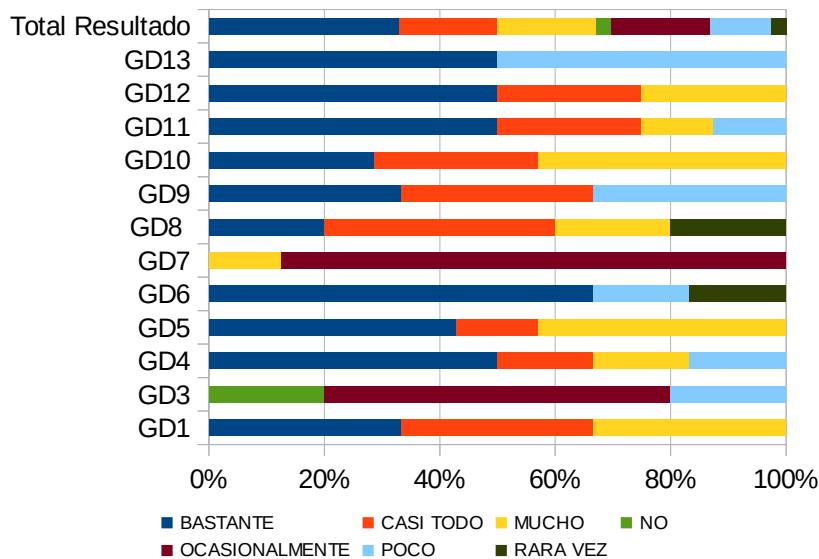
La **Ilustración 14** indica que el 74% de las asistentes no sigue ningún tipo de dieta que ellas consideren especial, mientras que el 26% sí. El gráfico contiguo muestra la distribución proporcional de las distintas dietas.

### 2.1.13 Consumo de productos ecológicos



*Ilustración 15: Consumo de productos ecológicos*

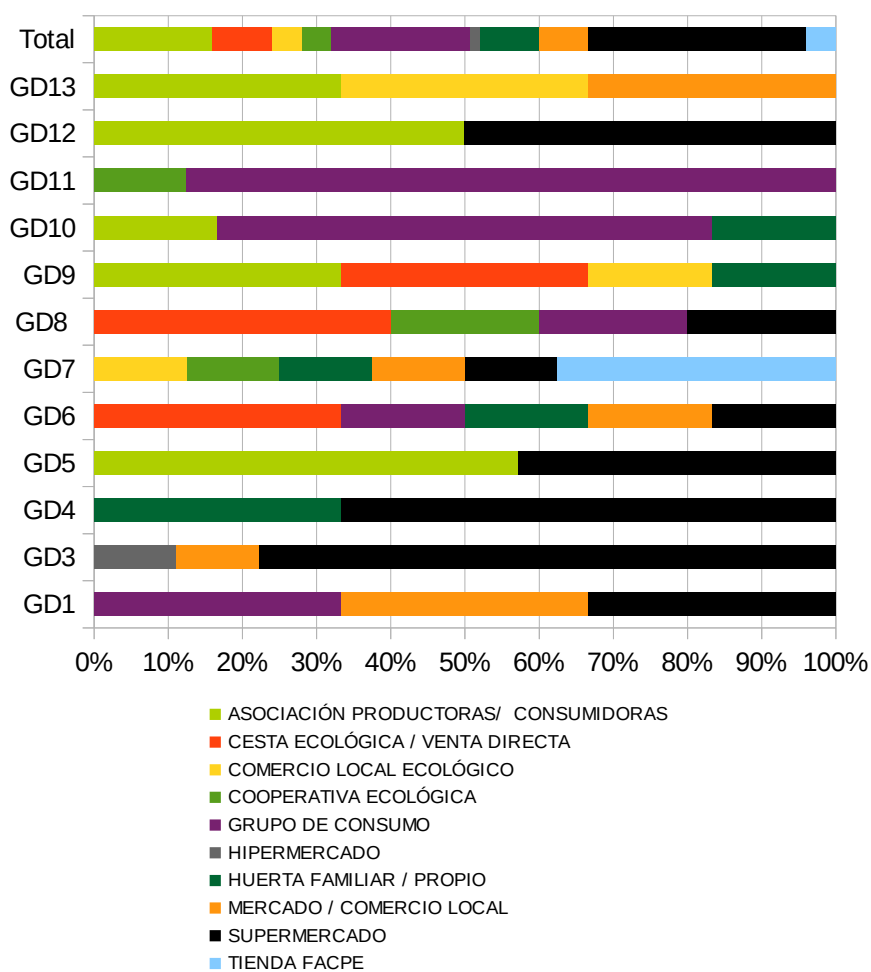
En la **Ilustración 15** vemos la frecuencia de consumo de productos ecológicos de las asistentes, en la que predomina mayoritariamente el consumo medio-alto (“bastante”) con un 33%, seguido del consumo alto (“mucho”) y del consumo muy alto (“casi todo”) con un 17% respectivamente. Otras frecuencias de consumo medio-bajo (“ocasionalmente” y “poco”) son identificadas en un 17% y 11% respectivamente, mientras que solo un 3% consume productos ecológicos “rara vez” y el mismo porcentaje dice no consumirlos nunca.



*Ilustración 16: Consumo de productos ecológicos (GD)*

Como complemento a la información sobre consumo de productos ecológicos, pero esta vez en referencia a la distribución proporcional por grupos de discusión, vemos la **Ilustración 16**.

## 2.1.14 Principal canal de compra de alimentos



*Ilustración 17: Principal canal de compra de alimentos*

Por último la **Ilustración 17** muestra el principal canal de comercialización-distribución al que las asistentes recurren para conseguir los alimentos que constituyen la dieta base familiar.

### 3 PERFIL GD “CONCIENCIADOS”

#### 3.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN

En la fase de constitución del grupo las personas del GD3 se sitúan en definiciones generales sobre el Comer bien en torno a la alimentación Sana, Variada y equilibrada, el gusto por Cocinar y el Placer de la Comensalidad, la preocupación por el Origen, y también la cuestión del Instinto, incluyendo la discusión sobre la relación de la alimentación con las emociones y los sentimientos, con el Instinto, con el escuchar al cuerpo, a la “energía” presente en el acto de comer.

A partir de esta definición inicial, el grupo se reestructura desde la cuestión del Instinto, hacia los ámbitos de lo Sano y la Calidad, siendo este último el argumento que termina por cristalizar como primer consenso grupal.

*Angustias.- Yo lo que pasa entonces es que me estoy perdiendo un poco.. Porque yo había entendido eso, como comer bien... Tú puedes disfrutar comiendo pero no lo que deberías tomar para sentirte que te estas alimentando bien. Yo lo había entendido cuando tú lo has planteado que es comer bien para nosotros comer sano, comer saludable” (5:8)*

*Gabriela.- Yo retomando un poquito lo que tu dices y por aterrizar un poco, yo creo que estamos un poquito espirituales, creo que comer bien es la calidad de lo que comemos (5:15)*

En el GD4, en la fase de constitución, las asistentes se autopoicionan, por un lado, con referencia a la Salud como detonante para Comer sano y señalan directamente el hecho de comer Productos ecológicos y, por otro, se posicionan en torno al Placer y la Comensalidad.

Después del primer posicionamiento, la Comensalidad se convierte en un argumento que aglutina a todo el grupo en torno a la comida como espacio de compartir, de alegría, de conversación, etc., para lo que merece la pena Cocinar. Este Comer bien se traslada a una definición sobre el Buen comer que se expresa a través del estereotipo del “buen comer es más un rollo vasco”:

*Nuria.-Para mí, yo iba a decir lo mismo, porque a diferencia de Nico, a mí sí me encanta comer pero no especialmente lo que yo hago. De hecho, siempre me he rodeado de gente que cocina muy bien a mi alrededor y disfruto mucho de la comida [risas] y para mí el buen comer, si yo pienso en el buen comer es más un rollo vasco , sabes? Vas a un sitio que está muy rico con amigos, que estás con gente, yo a hacerme la ensalada, para mí, es comer sano, pero estoy un poco contigo que en esto del buen comer, sin la parte social, no existe el buen comer, sin la parte de disfrute de estar charlando una sobremesa. Osea que por ejemplo, cuando estoy sola, como fatal. Porque me aburro, osea, me voy tirar media hora para estar diez minutos comiendo sola, sabes?, no me sale. (1:8)*

Sin embargo, esa Comensalidad se convierte en Exclusión al definir el Comer bien desde la comida Vegetariana, ya que este tipo de Dieta choca con la alimentación habitual basada en Carne en todos los platos, lo que hace incompatible la convivencia y el Placer compartido, especialmente en Bares y restaurantes.

*Silvia.- (...) Elegir, seleccionar, pero estoy donde estoy, esto es lo que hay, estos son los bares, esta es la restauración y nada, he buscado como buen superviviente, y salir y comer y pasarlo bien y que no me estén diciendo ay!pero es, eso es lo que vas a comer?, como en casa, en casa hay una leyenda larga y voy a salir a cenar y está mucho mejor visto decir, no hoy no tengo mucho apetito a que digas es que no como carne, y no es que tampoco tomo*



*harinas blancas y no tomo lácteos y ahí ya es un perro verde. Ya te miran de una manera.*  
(1:24)

A partir de ese argumento sobre el Placer y el disfrute del Buen comer, el grupo reacciona abordando como elemento clave el factor Tiempo y las opciones de poder organizar su Gestión entre el trabajo, la familia, la militancia, etc. Para algunas personas del GD4 el Comer bien se encuentra con el limitante del Tiempo y las dificultades en la Gestión de la alimentación para poder Cocinar, para poder cumplir con el Comer bien. El ritmo de vida y el trabajo son factores con los que tiene que luchar una madre y que trabaja fuera de casa y que quiere dar de Comer bien a sus hijas y a ella misma comida casera, con verduras, equilibrada, con productos de Calidad (Ecológicos o no, según las Facilidades o Dificultades que encuentre y el Tiempo le permita): en cambio tiene que “conformarse” con una “pasta con tomate”. Eso conduce a sensaciones de culpabilidad y Desasosiego por no poder cumplir con lo que entienden como su responsabilidad de crianza, cuidados, socialización, nutrición y educación.

*Mónica.- claro, la cuestión es que yo por ejemplo, a veces en mi propia vida no puedo comer como me gustaría.o sea que conciliar trabajo con niños con militancia, con entonces yo también soy de un grupo de consumo y demás, pero muchas veces llego a casa y digo venga, una pasta con un poco de esto de tomate, porque no me da*

*Silvia.-[hablan a la vez] no sí eso también me pasa*

*Mónica.-necesita un tiempo, una dedicación que a veces no es sencillo (...)*

*Mónica.- yo si consigo una semana organizarme bien. Si no, los domingos, o cocinamos los domingos y ya te da para toda la semana. Ya hay semanas donde me siento hasta culpable de que he quedado con mis hijos. (1:13,15)*

*Paloma.- (...) hay una industria alimenticia, perdona, termino y si quieres me contestas, muy grande, junto con un sistema económico cuando tú dices : no pierdas el tiempo. Y a veces no lo tienes. Y no es que quieras ganar mucho dinero y tener... no, es porque llevamos unas vidas precarias de mierda, perdón [risas] , es un muy poco académico, tenemos unas vidas precarias donde realmente para conseguir ochocientos euros al mes te estás dejando la vida, más si además tienes críos y quieres estar con ello y consideras que su educación es importantes, llega un momento en que ya yo, que también tengo como militancia sin más, digo, bueno perdona, o dejo de dormir y cocino genial o con esto apuro un poco, sabes? Porque no te da muchas y que creo que hay que verlo desde esa perspectiva de un sistema mucho más global, que está incidiendo en todos los aspectos de nuestra vida y éste es uno más. (1:26)*

Al contrario, hay quien se puede permitir el estar en casa (ya sea por su profesión, por su situación familiar, por las opciones de poder organizar su Tiempo) que dedica más Tiempo y prioriza la cuestión del Cocinar, o que al no tener responsabilidades familiares puede permitirse otro tipo de elecciones.

*Nicolás.- es que la verdad es que la cocina requiere su tiempo y por mínimo que echas son media hora, cuarenta minutos, pero para hacer un sofrito con su pasta y hacerlo medio bien, a veces yo no trabajo a veces por ejemplo por las mañanas y para venirme para aquí yo ya he dejado la comida hecha, me he levantado más temprano porque yo sabía que no quería estar después rápido con tiempo y aveces me lo pregunto o aveces si me sale un trabajo o algo por las mañanas, digo quién va a hacer de comer, con lo que a mí me gusta! Es un apartado al cual le dedico mucha importancia. Tanto ya te digo como para que la posibilidad de trabajar o de hacer cosas por la mañana me las estructuro a partir de hacer la comida. Bueno, yo me acuerdo este verano por ejemplo, en hemos salido a una casa rural con otra gente. Y venga yo me pongo a hacer comida. Y la gente alucina. Quillo cómo, hay*

*que ver el tiempo que tú le dedicas ... y es que es verdad, no?.- para mí es algo normal pero la gente alucina por todo el tiempo que se le dedica a la cocina, los que hacen un un poquito con más dedicatoria.(1:16)*

*Silvia.- yo comparto absolutamente con ella y me siento muy identificada por que yo me quedé sola sin familia, sin nada, crié a mis niñas aquí, llegue cuando una tenía seis años y la chica tenía cuatro años. Es que yo me había a puesto a plantear, si esto tiene saborizante o no. No era lo que había y si era mortadela, era mortadela. Con el tiempo las niñas han ido creciendo y yo he ido recuperando un espacio para poder permitirme este tipo de cosas. Mi pareja es mayor que yo, tiene hijos grandes, yo puedo darme ahora el lujo, considero que es un lujo, el que yo diga, bueno, me voy, adiós y si vuelvo a mediodía, y si no vuelvo, no vuelvo. Cosa que durante diez años yo no me he podido permitir,*

*Silvia.-[hablan a la vez] no puedes estar todo el tiempo comiendo a lo gourmet. a veces yo también llego y me hago infusión o como una fruta, porque estoy cansada o no me apetece en ese momento, pero bueno, eso es a veces, normalmente sí, trato de comer.. de que tenga todo, como es sin carne, de que tenga ingredientes, de poner mucho color al plato para que esté bien (1:14)*

En este sentido, hay cierta confusión en torno al Comer bien, ya que mientras una persona habla de hacer comida casera para criar a sus hijas, otras hablan del Cocinar elaborado o incluso “gourmet”, más vinculado a satisfacciones hedonistas que a la Gestión cotidiana de la vida.

En todo caso, el Tiempo y la Gestión de la alimentación es un pilar esencial que genera debate sobre las opciones y estrategias que toma cada una para dar respuesta a su propia noción de Comer bien. Sin embargo, desde una perspectiva de género podemos apreciar que es distinta la postura de quien puede encargarse de Cocinar por gusto para Comer bien, que quien, como madre, se ve “obligada” a cumplir con las normas sociales de la “buena madre y mujer”.

De ahí que aparezca directamente explicitada la cuestión de la economía feminista sobre los cuidados, la distribución de las responsabilidades por género y el papel del trabajo y la economía en la capacidad de cumplir con el Comer bien desde una interpretación amplia y crítica de la Alimentación consciente.

*¿No fue Paloma? Nuria.- (...) La industria como que tiene mucha culpa de querer que ese tiempo no esa valioso, que eso no esté visibilizando, que quien cocina, eso no tiene valor ninguno, que quien cocinar, igual que limpiar, cosas que son básicas, han perdido por completo el valor. Entonces como eso ha perdido completamente el valor, lo visible es salir a la calle y trabajar en un trabajo bien remunerado, eso es mucho más importante que comer, que hacerte la comida, que hacer que te sienta bien, que responsabilizarte. Que cuestionarte qué es comer bien y qué es cuidarte y para mí en ese sentido entra casi en el resto de cosas, como eso no se visibiliza, pues se olvida, ya no tiene valor, sí te empiezas a preocupar y vas a comer a un sitio y todo el mundo a preguntar ¿y tú no comes carnes? ¿y esto no lo comes, '? al final está como mal visto. Porque a demás eres una persona crítica. y una persona crítica es horrible, porque ¿tú nunca estás de acuerdo? No? Es cómo, al final es toda la estructura que se va montando hacia unos intereses , básicamente económicos, que nos han llevado a olvidar mucho esto. Sí que hay una parte de clase de concienciación, pero para mí como las cosas son un proceso, con el poquito a poco que se va poniendo, que cada uno de nosotros que nos interesa esto y que nos interesa también el cambio, no sólo alimenticio y de salud, sino social y económico y ... (1:22)*

*Paloma.- sí, es una parte tan básica que está politizada ,vamos. si es económica ya está implícito que es político. Por eso para mí, cuando hablamos de que es que ¡no tenemos tiempo para cocinar! Claro, porque es que la estructura entera está montada para que sea*

*económico. Entonces, para que la base no sea el cuidado, lo importante no es el cuidado, que tú comas bien, que tus hijos estén contigo, no. ese no es montaje. El montaje es que tú consumas, para que tú consumas tu tienes que estar mucho tiempo trabajando , que tus horarios no sean compatibles con tu vida laboral y que no puedas cocinar. Está perfectamente montado. (1:88)*

En todo caso, se trata de buscar estrategias que permitan solucionar y compatibilizar estas tensiones:

*Paloma.- (...) Después lo de comer bien. Yo en mi casa , mi madre, siempre he considerado que hemos comido bien. De cuchareo. , me gusta mucho. Yo, lo que he dicho antes, por hambre a mí por ejemplo no me cuesta trabajo hacerme de comer para tres días, porque yo sé que cuando llego a casa de trabajar, me he levantado a las cinco, llego a mi casa a las tres y media y tengo un hambre que me como el ,marco de la puerta [risas] entonces yo lo que suelo hacer, que he hecho siempre, es tener cosas prehechas,. Arroz cocido ya en el frigorífico, caldo hecho, salsas hechas, sofrito cortado en bolsas, entonces es más rápido [risas] no tienes que ponerte a cortar y demás, porque tampoco, es que es eso, el ritmo. Ya muchas veces de que no lo des valor al tiempo de la cocina,es que no te da la vida para muchas cosas. (1:23)*

*¿No fue Mónica? Paloma.- sí pero es un 20%. y es al final una gran empresa que es dando dinero directamente. Que pasa en la junta como que pasa en otro lado , pero que final sí creo que los intereses económicos pasas por ahí. Si tu dices yo no puedo controlar que mi hijo que está comiendo de un cátering que llevan en un nevera cuatro días. Y qué hago,dejo de cocinar y qué hago, no me dan opción de cesta no me dan , claro, yo por lo menos me lo intento currar bien y los domingos cocino, pero , quiero decir, que también creo que es un sistema donde el buen comer, intentar comer bien, pasa por un esfuerzo que no te permites (1:29)*

*Nuria.-yo por ejemplo trabajo media jornada también. Además hago turnos, trabajo de noche, con lo cual tengo cuatro o cinco días libres,. En esos días, pues lo que hago es compras, comida y demás hay cosa que se pueden quedar en el frigo y otras cosas que se van para el congelador, porque yo guiso mucho también de legumbres y demás, lentejas, garbanzos y eso. Entonces una parte va al congelador y otra parte al frigo. Y tenemos para unos cuantos días. (1:44)*

*Hortensia.- mi pareja está en paro, normalmente el que va a comprar es él. Por la mañana a los puestos del barrio la fruta,. La verdura, la carne , y sí, si vamos al supermercado juntos para comprar detergente y eso tipo de cosas. Y luego ya del tipo soja y ese tipo de cosas ya vamos a otras tiendas. Cuando trabajamos los dos, como hemos trabajado a turnos y nos hemos cruzado los turnos, pues no sé, nos hemos organizado de la misma manera. (1:45)*

*Las cestas como opción de gestión 1:45-48*

En este sentido, el GD4, al incluir de manera central la cuestión del trabajo y las opciones de organizar el propio tiempo individual para las tareas de reproducción y Gestión de la alimentación, abordan de manera explícita el carácter de Clase (como concepto económico, social y cultural) que tiene la cuestión del Comer frente a concepciones más “postmodernas” sobre la alimentación como el Instinto, la estética, la conciencia de lo que estás comiendo, y el papel de las políticas públicas para facilitar una Educación para una Alimentación consciente y el Acceso a alimentos sanos y ecológicos.

Desde el GD4 se es consciente de la brecha socioeconómica que existe a la hora de poder pensar en el Comer bien y consumir Comida Sana y menos aún Productos ecológicos. Lo cual, no es óbice, para que valoren la capacidad de quienes poseen una situación socioeconómica más desahogada para priorizar este tipo de Alimentación Sana, Consciente y Ecológica.

*Paloma.- yo creo que sí es una cuestión económica clara. Hay diferencia entre clases de comer bien o no comer bien. Yo eso lo veo en mi barrio, fácil. Contra menos recursos más obesidad. Sí es una cuestión de clases, evidentemente también de concienciación, pero una no quita la otra. Yo tengo claro, yo misma, yo no compro mucha verdura ecológico. Sí en la compro en el mercado del barrio, no compro porque me resulta cara. Yo compro muchas cosas, pero que a mí me resulta cara y muchas veces que he ido a un sitio, bueno voy a a empezar a comprar, y me he encontrado con fruta o verdura que se me ha puesto mala en dos días. Yo entiendo que es más caro, yo entiendo. La cosa es que yo no sé cómo cada uno lleva su negocio... Pero a mí me resulta caro, bien, pero caro. Sin embargo las cosas procesadas, puedes ir a diferentes sitios y buscar la que tiene mejores precios. Yo he encontrado un sitio en Cádiz que es mucho más barato que aquí. Lo que yo conocía. Y como voy las cosas allí. Eso con respecto a lo que decíais de ecológico (1:23)*

*Nicolás.- quizás es más caro a corto plazo pero se supone que a medio plazo es más económico, que a largo plazo estás invirtiendo en salud y te vas a gastar menos superar esa enfermedades*

*Hortensia.- sí, pero alguien que tenga enganchada la luz porque no la puede pagar no puede pensar en eso.*

*Silvia.- no porque ahí tienes que ir viendo las necesidades básicas que vas teniendo cubiertas.*

*Mónica.- Si pero también a la escala de valores, no? en qué altura ponemos la alimentación. Porque seguramente estoy hablando, no de quien tenga la luz enganchada, ya unos extremos o que no tienes nada, pues tienes que ir a un comedor social o tienes que aceptar lo que te dan, no estamos hablando de esos noveles. Sino de que tenemos unas necesidades básicas cubiertas. Seguramente muchas de esas personas puedan tener diez euros al día para pagar una cerveza en un bar o un paquete de tabaco, por ejemplo o cuanto gastas al mes. Te lo digo porque he sido fumadora y he fumado mucho .cuanto te gasta al mes en tabaco y sin embargo con esto puedes comer cuatro personas ecológico. A qué nivel de importancia estás poniendo tu salud (1:93-95)*

En el GD3 la posibilidad de Comer bien también se vincula a la forma de vida, entendida como la posibilidad o no de dedicar Tiempo a la Gestión de la alimentación, a poder Cocinar, a disfrutar de la Comensalidad. Sin embargo, este argumento surge más tarde y con menos “ansiedad” que en el GD4 ya que no se encuentran en la posición de Crianza y de cargar con esas responsabilidades familiares en la actualidad.

*Rosa.- pero el problema es que como tu dices, vamos con las prisas desde pequeños le compras el potito y le damos el potito y le das el potito en vez de que se acostumbre a tomarse la fruta.... no esta pensada la vida actual para el ser humano, esta pensada para..... seres vivos, no pensantes, andantes y que se comen cualquier cosa [no se entiende hablan todas 46.06''] (5:64)*

*Rosa.- enseñar a los niños lo primero es en el hogar, donde hay que enseñarles a disfrutar de la comida, comerla, disfrutarla, disfrutar comprando, viendo los colores, viendo las cosas, llevándolos a las huertas, pero claro eso quien lo hace, no hay tiempo, no hay dinero, no hay espacio*

*Ana.- yo tengo la solución para eso [todas rien], el decrecimiento, porque hay que echar*

*mas tiempo para la familia, para disfrutar, y no tanto trabajar porque ....*

*Rosa.- pero si tienes que entrar al colegio a las 7.30 de la mañana, porque sus padres trabajan, comen en el colegio, luego cuando acaban a las 4 del comedor se quedan a actividades extraescolares, porque los padres trabajan hasta las 6, o sea a mi me hace una gracia la conciliación de la vida laboral y la vida familiar ¿ en donde?, eso existe?..... y están los niños, entonces que tiempo tiene esa familia para enseñarles.... ni a cocinar, ni a comprar ni a nada....., "salchichas con puré de patata, hay que rico" y han cenado de maravilla, porque en el colegio han comido garbanzos (5:70)*

*Gabriela.- yo creo que tendríamos que cambiar también el estilo de vida, como era nuestra vida, que todos lo recordamos, tenemos tiempo para todo, para charlar para disfrutar, y ahora ya vamos como locos, y una actividad, y esto y esto ...., bueno yo creo que comer bien también tendría que ser pararse en tu vida (5:51)*

*Ana.- pero para pararse hay que sacar mucho tiempo (5:52)*

En el GD3, por su parte, el Comer bien se va definiendo en primer lugar en torno a la Calidad, entendida como carencias de la alimentación habitual que está al alcance de todas. Es decir, se parte de una Desconfianza y un Desasosiego ante la comida y ante el Sistema agroalimentario: ante la comida “convencional”.

Esta comida “convencional” (la procedente del SAA, de la que no se sabe el Origen), está más disponible y es más accesible que la comida sana (y, por supuesto, más que los productos ecológicos): hay muchos lugares donde comprarlos y además son más baratos.

*Luna.- Yo creo que también la sociedad nos facilita mucho el acceder a a a con perdón a la mierda de alimentación que nos venden en los supermercados, sin embargo dificulta bastante por precios, por localización, ósea es que tu encuentras diez supermercados, bueno y aquí en Córdoba cuantas tiendas también... con todas estas características y que encima también mas o menos sean asequibles o que puedan ser asequibles o que tu también puedas llevar una alimentación de ese tipo, siendo conscientes y sabiendo lo que comes, porque tu puedes ser muy consciente, yo he coincidido a mucha gente súper consciente, pero te dice "es que no puedo", si es que no puedo (5:21)*

*Gabriela.- Es que es mucho mas caro*

*Luna.- Y es que no y lo que no puede ser así [hablan todas], no es lógico, es que es todo dificultad, ya sabemos que lo que interesa es personas enfermas, entonces interesa que lo peor este lo mas asequible posible porque incluso, leía hace tiempo no se notas de pie de pagina o esas cosas, que realmente decía que el tipo de alimentación que realmente vendían en los supermercados, la carne y todo ese tipo de cosas es mas cara producirlas y tenerlas ahí que realmente el tema ecológico y las cosas que se venden mas naturales, entonces lo que hacen es unas barbaridades... pero bueno es lo que hay....., hasta que no lo haya, pero ahora mismo es lo que hay, y entonces pues eso, no están vendiendo alimentos como sanos que son veneno en nuestro cuerpo (5:22)*

Algo que surge también en el GD4.

*Hortensia.- yo en mi caso, a ver, yo no tengo hijos, a ver, yo es más caro por lo que tengo alrededor, si tú tienes un dinero para hacer la compra para la familia, no es lo mismo comprar lentejas que vienen de no sé donde a la otra que lo mismo te vale a sesenta céntimos el kilo. No, comer bien, a nivel incluso ya no de ecológico sino aunque seas de calidad, es caro, y normalmente cuanto más barato es, mas porquería lleva, y como no tienen sabor, pues le echan cosas para que sepa a algo y también yo considero que sí, que es más caro. Y evidentemente, a lo mejor si hubiese una educación que si usted compra*

*integral, con menos cantidad es suficiente, tiene más nutrientes es mejor, pues vamos a hacer la prueba y me compensa. Pero es mucho más caro.(1:93)*

Así pues, frente a la alimentación sana se identifica una alimentación negativa: perjudicial para la Salud, con poca Calidad y con poco Sabor (incluyendo cuestiones de Nutrición).

Así, en el GD3, la Calidad se asocia de manera directa con el Sabor. En este caso, se mantiene la relación entre la Comida “convencional” y la falta de Calidad y de Sabor.

*Ana.- Pero luego no sabe a melocotón, yo como también muchas veces, que no me gusta lo que estoy comiendo y yo se que eso de alguna manera me esta afectando, pero es verdad, ayer me comí un melocotón y no sabia a melocotón y baggg lo deje, porque prefiero ya te digo, no comer que comer basura (5:20)*

Es decir, Comer bien implica productos de Calidad, “auténticos”:

*Ana.- yo no se porque le llaman igual, que a los tomates le llamen tomates, no deberíamos de permitir que los llamaran igual, porque es que estamos confundiendo a la población ¿no? (5:54) VS Leche con un dedo de nata y que te dejaba bigote (5:53)*

A su vez, en ambos grupos, hay referencias a la Calidad identificada con alimentos de los que se conoce y controla la producción, el Origen, y lo más valorado es la Autoproducción y el conocer a los productores (Ruralidad, Acceso a productos/productores), y de ahí se genera una asociación con el pasado como un escenario de alimentos de Calidad porque había productores. Lo cual desemboca en cierta Nostalgia, puesto que en realidad no se entra a discutir las condiciones de producción de ese pasado, sino que se presupone que era una producción “positiva”: sin Químicos, cuidadosa con el Medio Ambiente. En esa Nostalgia se confía en los productores y en los productos que ofrecían a las consumidoras.

*Rosa.- (...) entonces pues eso lo ecológico es lo que hacían nuestros abuelos y mi tía con la leche y su verdura, como se cultivaba antiguamente, sin echarle mas que estiércol y agua y sol y la gente antes no tenia tantos canceres, mi abuela murió con 95 años y estaba como una rosa, daba gusto verla, y ha tomado leche de vaca toda la vida y ha tomado el corderito que mataban, bueno que mataban no, bueno si que mataban [risas] (...) ellos tenían una tienda de comestibles, y tenían el matadero de los corderos que cuidaban y luego los mataban, los degollaban y los vendían, pero eso es que era parte de la naturaleza, los animales se matan y comen y nosotros somos animales que matamos y comemos, lo que no puede ser es que comer todos los días carne, porque no hace falta comer todos los días carne para estar bien alimentados, es lo que dicen al alimentar una vaca, yo no se los kilos o litros de agua de no se que emiten de CO negativo, no se ese tipo de técnicas no las se, pero no hace falta comer carne todos los días para estar bien alimentados, come todos los días legumbres, come todos los días encalada come todos los días verdura, de vez en cuando comete una carne un pescado, una tortilla, yo que se, si es que en la variedad esta el gusto y si además no tiene cosas tóxicas.... es sano (5:96)*

*Mónica.- ahí es donde yo quería llegar,, que comían muy bien, cuchareo, como tu dices. Comidas caseras , seguramente los garbanzos los traía mi abuelo del campo. O sabes,. Yo creo que hoy día, hay algo que pervierte eso de la economía porque con poco, no es que podamos comer bien, pero si nos agarramos a cómo se comía hace cincuenta años mis propios padres... que comían e guiso y el guiso no es caro. Unas lentejas, unos garbanzo,unas comidas así de legumbres, una sopa de verdura, aunque sea de frutería. Osea, organizarse de esa manera.(1:25)*

*Aunque, esa Nostalgia no es absoluta y se plantean también las limitaciones de la alimentación del pasado por falta de diversidad, falta de acceso... (1:52, 53, 54)*

## 3.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO

Para el GD3 el SAA es uno de los ejes principales de discusión al asimilar la comida “convencional” a una alimentación y unos productos de poca Calidad. El SAA produce alimentos que no son de Calidad, porque no tienen Sabor, que no permiten Comer bien, ni Comer sano. Más aún, a una “alimentación negativa/perjudicial”. En todo caso, el GD4 comparte igualmente muchas de las apreciaciones del GD3.

*Rosa.- pero es que se come tanta cantidad de azúcar por todos lados que, el batido de colacao por la mañana con el colacao y con el azúcar y las galletas azúcar, lee, lee los componentes harina, no se que y azúcar y gasificante y no se cuantas cosas mas y todo tiene azúcar y los niños comen el azúcar vamos hasta hartarse y luego después los "E" hasta hartarse, los niños no saben lo que están comiendo ni los padres saben lo que les están dando, es que no saben, como tu dices, lo mas rápido, que es mas rápido que los niños se tomen sus cereales, sus tostadas o que se tome todo con azúcar (5:48)*

[Gestión; Alimentación consciente; Cambio de hábitos]

*Hortensia.- me he quitado azúcares, y me he quitado un montón de cosas y de verdad me siento muy bien, me siento estupendamente y tengo más energía y también he perdido peso. Pero sobre todo tengo más energía y se me han quitado los dolores de cabeza, que es una cosa que para míes importante. he dejado la coca-cola, que para el tema de los turnos estás cansada, yo no tomo café, pues coca-cola y al final pues te alimentas mal por el...(1:3)*

*Silvia.- por romper el sistema. Totalmente de acuerdo con ella. [hablan a la vez] comer es un negocio, totalmente y se hace una investigación de gente con enfermedades como cáncer, obstrucciones o cálculos de la vesícula, yo al que le he preguntado que le han operado de vesícula hablando, tal se mataba a precocinados, ocho de cada diez, y luego este doble discurso, no este niño , mi comedor y tal, pero es una empresa que está haciendo un negocio con los niños, y tú vas a ...*

*.-como los que llevan los hospitales, es la misma empresa [hablan a la vez]*

*Silvia.-sí, tienen toda la zona cubierta, y luego tienen las maquinitas expendedoras con palmeras de chocolate, con donuts, que es todo frito y buaj, (1:30)*

*Nuria.- (...) lo que pasa es que no puedes tomar zumos de bote, porque si te pones a investigar no son buenos, pero es más fácil porque estamos acostumbrados incluso a salir y te sientas en un bar , cómo no te vas a beber un refresco, y entonces te bebes agua, y no vas a pedir nada?. Que tu nevera tiene que tener cosas envasadas. Y que u tienes ir a la nevera y poder comer algo que no tengas que perder tiempo, no? Obviamente no lo tienes y bueno, está bien que existan esas cosas, pero no como forma de vida, no que abras la nevera y esté todo precocinado y no que controles lo que cocines, porque ya viene el puré hecho que aunque sea ecológico, lo ha hecho a 200 grados, ha perdido todos los nutrientes y tú no puedes, controlar que el aceite sea superbueno, la cantidad de azúcar que le echan, todo ese tipo de cosa. Todo eso te lleva a que al final estás acostumbrado a cierto tipo de sabores , también tiene mucho que ver que si cambias de alimentación al principio no te gusta, porque estás acostumbrado a que sea suavito a que todo sepa más o menos igual, eso también es un cambio, eso es difícil, pero si tú compras verdura da igual ecológica o no ecológica, y legumbre y cereales no refinados en realidad eso es más caro. Ahora que el proceso es difícil que el acceso es complicado y no se tiene información y depende de la clase... (1:28)*

*Mónica.- (...) Pero después llega el momento primos, campo, tal despensa zumos, batidos,*

*galletas de chocolate, todo procesado, bueno pues yo creo que también que está la parte social, no me voy a a pelear con ella. ella ha aprendido, está aprendiendo, está en proceso, de cuando estás en otra casa que no es la nuestra se comen otras cosas también que no pasa nada, sin exceso. Vamos a ver, su fruta se la come, lega el momento desayuno, helado, ve a todos los primos con un helado en la mano, bueno pues coge un helado, yo siempre le tengo, le hago con frutas sus helados congelados, pero hay veces que le apetece de esos y a veces que le apetece el del palito de chocolate. Como parto de la base que le está haciendo disfrutar, porque está con los primos, tampoco intento obsesionarla con eso. Pero es verdad que si la dejamos por instinto y cuanto menos opciones no saludables tenga a al mano, no deberíamos de alimentar bien, porque nuestro cuerpo tiende a buscar la salud, no la enfermedad. El problema es que todo lo que tenemos a la mano y lo más rápido nunca es saludable, bueno y una fruta sí. Pero eso, que normalmente tiendes a los saborizantes y la lo que más sabor, a lo que más te llene la boca, [hablan a la vez] (1:36)*

Alimentos sin Sabor, que no se corresponden con las características que debiera cumplir un alimento “natural”, “auténtico”, y de Calidad.

*Ana.- yo no se porque le llaman igual, que a los tomates le llamen **tomates**, no deberíamos de permitir que los llamaran igual, porque es que estamos confundiendo a la población ¿no? (5:54)*

*Rosa.- que la leche de casa de mi tía, que ordeñaba la vaca, te daba **la leche con un tomo así de nata, y ahora te ponía tu bigote blanco, eso si era leche**, y la leche de ahora esta muy buena, y es que dices ¿donde voy yo a encontrar una leche como esa?, en ningún lado, es verdad las leches eran leches, que ya son UHF o yo que se (5:53)*

El SAA como un productor de alimentos “Químicos”:

*Ana.- (...) con lo que tu estabas diciendo, las relaciones sinérgicas de la cantidad de productos químicos y agro tóxicos que comemos ¿no?, saben que un nivel, de este nivel no puedes pasar, según la unión europea y tal, te dejan este nivel en esta cosa, de otra te dejan otro nivel, vale, ¿y todo junto? de que nivel estas hablando, que nivel necesito.... esas son las relaciones sinérgicas..... [no se entiende hablan y rien todas] (5:22)*

El SAA como productor de alimentos “no naturales”, “artificiales”, “desconocidos”:

*y la leche de ahora esta muy buena, y es que dices ¿donde voy yo a encontrar una leche como esa?, en ningún lado, es verdad las leches eran leches, que ya son UHF o yo que se (5:53)*

Alimentos que no son de Temporada:

*Luna.- Retomando lo ecológico, así que se ha avanzado un poco, yo creo que además de toda la preocupación ahora por todo lo que se come y tal, esta bien que la gente se vaya dando cuenta de la temporalidad de los alimentos, o sea que las temporadas que hay para cada cosa pues ya por desgracia no tenemos a los abuelos o a los bisabuelos que eran los que te lo recordaban porque se dedicaban a eso igual, **pero como tomates hay permanentemente, en el momento que tu pruebas el tomate de la época, que no deberían llamarse tomate como decíamos antes, en el momento en el que pruebas el tomate de la época, tu ya sabes que el tomate que vayas a comprar en cualquier otra época pues va a ser un reflejo triste de lo que realmente es.**(5:101)*

Y, en definitiva, productos no confiables:

*Ana.- Pues yo tengo con la leche una cosa ..... porque es verdad, yo tengo una cosa porque es verdad yo creo que ahora se ha extendido de moda que la leche no, porque de hecho el*



medico de la espalda, que no tome leche, que es leche [risas] porque es verdad que la UHT [muchas risas]..... entonces que desayuno? yo toda la vida he desayunado leche y mi abuela todos los días se toma dos vasacos grandes de leche de medio litro, entonces esta bien, pero bueno es verdad que la leche la UHT la ultra haich [chapurrea ingles] no es nada, es aguachirri con lo que sea, pero a mi no me gusta, pero la verdad es que la tomo, porqué? porque se me hace aquí en Córdoba muy difícil llegar a una leche buena, a una leche que sea leche, valla es que lo demás no tendría que ser leche sabes?, lo que le sacan a las pobres vacas llenas de anabolizantes y de agua... (5:29) (Rosa 5:53 Leche UHF, jeje)

Sheila.- Pero cuando pensamos en una publicidad y en el tamaño de la información útil, que tienes que darle 30 vueltas al producto para encontrar la información útil, o sea glutamato, o lo que sea y existe un montón de cosas en estos días de lobby para sacar información sobre alergenicos, de todo lo que realmente no esta bien en ese producto, entonces en un supermercado en un bolso de ensalada, no dice la cantidad de agro tóxico que esta ahí, yo miro bonitito, practico, facilita mi día, me como una ensalada liadísima que a lo mejor me da placer, tengo la sensación de comer bien pero hay un montón de otras cosas que no me conciencian, entonces yo creo que de una manera general, la percepción de comer bien es muy ingeniosa también porque hacemos una ensalada riquísima con un montón de cosas ahí (5:36)

Angustias.- Si pero normalmente cuando compras las bolsitas esas preparadas que además vienen impecables que todo es un gustazo, que no tienes que lavarlos, yo me he parado muchas veces a pensar, ¿si esto no hay que lavarlos y te dura un montón de días y esto es natural? yo lo pongo en duda (...) Es natural no tiene conservantes ni colorantes y te va a durar 3 meses y digo uff aquí hay algo que esta fallando [risas y murmullo] la cosa no está muy clara (5:37)

Rosa.- (...) **si sabemos de donde viene eso y lo que le han echado pues ya, es que yo voy a comprar....** mi hija me encontró una vez que un paquete de salchichas y **se asusta, "¿mamá estas mala?"** no es que he ido a comprar y vamos a darle gusto a la niña y después de tres meses vamos a comprar un paquete de salchichas para que se las.....(5:96)

Nuria.- político, yo creo que como que cada vez va a un poquito más,. Con cada pasito de cada uno, con cada pasito chiquito pues **todo esto va cambiando**. Yo empecé con esto hace casi diez años y nadie de mi alrededor se interesaba. Y hoy hay mucha gente interesada en esto. **Cada vez como que hay más interesada: comer bien qué es, me preguntan y ya no sólo los pacientes. Mi familia que antes, pues, bah, me da igual lo que comas, si está en un supermercado, cómo va a ser malo, si lo venden en un supermercado!, nos e concibe, que algo que me vana vender, si pone comida, cómo va a ser malo, quién me está engañando? No?** (1:22)

Silvia.- (...) Cada vez se está fomentando más que lleguen las cosas sanas sin tantos tantos químicos. Vas al supermercado y solamente leer la etiqueta del pan. El pan, que es harina y agua y sal y levadura, pues tiene acelerantes de sabor, potenciadores, antiapelmazantes y luego códigos que ni siquiera entiendo. Es como volver un poco, lo que no pueda leer tu abuela, no te lo comas, es como mi filtro para ir al súper. Y vas y ves la cantidad de cosas y termino comprando una fregona o bayetas para la cocina [n.s.e. 35:45] [risas] claro, es que esto estadística de la asociación de nutricionistas en España, solamente cuatro por ciento o cinco por ciento de lo que se vende en el supermercado tiene los nutrientes suficientes para que cumplan la función, son como la sal de mesa, que es

como desechos químicos. (1:24)

*Paloma.- hay gente que se lo cuentas igual y... es un problema, porque si lo ves desde la industria y si pasa los controles de calidad, , por qué va a ser malo, si pasas los controles [hablan a la vez] (1:73)*

Además, se identifica el SAA como un “ente” que maneja la producción y la venta de alimentos, y que se preocupa fundamentalmente por sus propios intereses que son el logro de beneficios (por encima de cualquier criterio del Comer bien -Salud, Origen, Temporada, Ruralidad, Sabor-).

*Mónica.- (...) Es el momento del bombardeo del consumo ya te .. y cuanto más baja es la clase social, más dispuesto está a esa falta de crítica. De crítica sobre lo que te están vendiendo. Son horas y horas, eso entra en todas las casas, sean de la clase social que sean, ahí entran en todas las casas y el bombardeo es comida, son supermercados, , panes industriales, precongelados, fritos, etc. si vas al super, tienes poco dinero y vez de compra un kilo de garbanzos o un kilo de lentejas, o... compras salchichas, compras, nuggets de pollo que es lo que a los niños les gusta. Con ese mismo dinero puedes hacer diferentes cosas, pero acabas yendo a donde la industria te está bombardeando continuamente para que compres. Yo creo que hay una parte de clase indudable, que es impenable, que es verdad, pero es que al fin y al cabo toda esta discusión y demás me posiciona en el que estos debates y demás somos víctimas del primer mundo. Son problemas del primer mundo, nuestros. Osea, quién se preocupa por lo que comes, los que tenemos esa necesidad cubierta. Quien no tiene esa necesidad cubierta ni se lo plantea. (1:25)*

*Paloma.- sí pero es un 20%. y es al final una gran empresa que es dando dinero directamente. Que pasa en la junta como que pasa en otro lado , pero que final sí creo que los intereses económicos pasas por ahí. Si tu dices yo no puedo controlar que mi hijo que está comiendo de un cátering que llevan en un a nevera cuatro días. Y qué hago,dejo de cocinar y qué hago, no me dan opción de cesta no me dan , claro, yo por lo menos me lo intento currar bien y los domingos cocino, pero , quiero decir, que también creo que es un sistema donde el buen comer, intentar comer bien, pasa por un esfuerzo que no te permites (1:29)*

*Silvia.- (...) coincido plenamente con ella y de que es político y de que es un negocio trillonario. La comida, no sólo la que se ve en las grandes superficies, la que se importa, la que se exporta, y sobre todo la que se distribuye en las escuelas, porque clama al cielo que se trate de luchar con la obesidad en aquí, no hace falta mirar a Estados Unidos, esto no lo digo yo , lo dicen las estadísticas, el 52% de los europeos tiene sobrepeso. Eso significa uno de cada dos. O uno de cada tres. Un niño de cada tres de doce años tiene sobrepeso y come en el comedor. (1:90)*

*Luna.- Y es que no y lo que no puede ser así [hablan todas], no es lógico, es que es todo dificultad, ya sabemos que lo que interesa es personas enfermas, entonces interesa que lo peor este lo mas asequible posible (...) entonces lo que hacen es unas barbaridades... pero bueno es lo que hay....., hasta que no lo haya, pero ahora mismo es lo que hay, y entonces pues eso, no están vendiendo alimentos como sanos que son veneno en nuestro cuerpo (5:22)*

Y si para ello debe modificar o manipular la información y los criterios de las consumidoras Calidad lo hará. Y para ello usan como herramientas los medios de comunicación y la ciencia médica. Lo cual genera contradicciones y Desasosiego y Desconfianza.

Toñi.- Bueno lo ultimo que esta saliendo ahora, yo veo poco televisión pero hace poco en un anuncio un pobre cochino allí puesto vendiendo como que la carne de cerdo ahora es buena, es blanca..... es como que a la gente no se le remueve algo, porque me estas vendiendo ahora eso, ósea para que me vendas ahora eso? (5:24)

Angustias.- Eso es como cuando los pollos, la fiebre....no me acuerdo ahora como se llamaba [le chivan "la gripe aviar"] eso, y estábamos acojonados o como cuando empezó a conocerse los niveles altos de colesterol, yo me acuerdo hace 15 o 20 años, que no te podías comer un huevo, te comías uno a la semana y estabas acojonado, decías lo amarillo esto mejor que no... y cuando ya dejas de consumir pues ahora ya si te comes dos o tres o cuatro huevos a la semana eso ya esta bien, y ahora que ya estas acostumbrado no te los comes porque ya te han acojonado de tal manera que .....(5:25)

Toñi.- Yo creo que es consumismo... pero además es que nos manejan, yo creo que según va interesando, como esto del cerdito ahora, como tal y es como.. ósea que de hecho lo pienso muchas veces que digo, ósea, perdonar que siga reiterando lo de la leche pero los anuncios de leche que si con vitaminas, que si calcio, que si noseque, ósea eso es para denunciarlos por publicidad engañosa, ósea Harvard ha retirado ya la leche de la pirámide nutricional porque se sabe que es malo para... ósea no solo no te da calcio, sino que te lo quita de los huesos, a ver vamos a centrarnos un poquito, vamos a ....(5:26)

Sheila: (...) estamos compitiendo con una industria que es especialista en comunicar con lo psicológico del adulto y del niño, yo creo que para mi puede entrar en la escuela, pero tiene.... tenemos que rescatar la ... recrear una seducción de la sostenibilidad, que sea un estilo deseable, o sea, no lo tenemos como algo deseable, como algo seductor y estamos luchando exactamente contra eso dentro de un modelo de comunicación, y claro hay toda la dimensión legislativa también, porque las empresas no son presionadas para informar, o para vender algo mas saludable, hay algún elemento de presión, (5:65)

Otra de las críticas que se hacen al SAA es la falta de información: las Etiquetas no son válidas porque no aportan información útil, son difíciles de leer y de interpretar.

Sheila.- Pero cuando pensamos en una publicidad y en el tamaño de la información útil, que tienes que darle 30 vueltas al producto para encontrar la información útil, o sea glutamato, o lo que sea y existe un montón de cosas en estos días de lobby para sacar información sobre alergenicos, de todo lo que realmente no esta bien en ese producto, entonces en un supermercado en un bolso de ensalada, no dice la cantidad de agro tóxico que esta ahí, yo miro bonitito, practico, facilita mi día, me como una ensalada liadísima que a lo mejor me da placer, tengo la sensación de comer bien pero hay un montón de otras cosas que no me conciencian, entonces yo creo que de una manera general, la percepción de comer bien es muy ingeniosa también porque hacemos una ensalada riquísima con un montón de cosas ahí (5:36)

Silvia.- (...) códigos que ni siquiera entiendo. Es como volver un poco, lo que no pueda leer tu abuela, no te lo comas, es como mi filtro para ir al súper. Y vas y ves la cantidad de cosas y termino comprando una fregona o bayetas para la cocina (1:24)

A pesar de esta Desconfianza y Desasosiego, las personas de los grupos son conscientes de que deben convivir con ese SAA, con esa “comida convencional” y que, aunque están en un proceso de

transición y de desvinculación de ese SAA hacia formas de alimentación más sana y ecológica, el no Obsesionarse es esencial para poder sobrevivir.

*Nuria.- (...) también entiendo que no te puedes volver loco, porque entonces la mente crea una obsesión y bueno yo creo también relacionarte de una forma sana aprender un poco de nosotros mismo, de qué te siente bien, qué te sienta mal, y qué es sano, dentro de unos parámetros normales, si volverte loco, y decir no me puedo comer un huevo de tres porque me va a entrar un parásito y me voy a morir, si te relacionas más o menos bien con la comida y tienes unas nociones básicas, incluso si en un supermercado tú puedes elegir una opción mucho más saludable que otra y te puede ayudar en muchos problemas de salud. Ya no solo pues gente que tenga enfermedades, sino gente que esté sana, a prevenir. (1:22)*

*Nico.- (...) Y cada uno al final lo que cree que.. eso, si yo estoy pensando que esto tienen la leche tiene un poquito no se cuanto, tiene una E nose cuanto, tienes esa preocupación, basada en el modelo que me creado y eso no está bien, eso hace que me sienta mal y la creencia, estás confirmando lo que estás buscando, o estás buscando lo que estás confirmando, un círculo vicioso.(1:31)*

Sin embargo, la Desconfianza con respecto al SAA se matiza al reconocerse su papel “abastecedor”:  
*Angustias.- Porque ahora hay mas producción y la gente tenemos que consumir (5:119; parte de 5:25)*

*Nuria.- (...) No es que de pronto hay un malo malo, una teoría de la conspiración , sino que durante un montón de años de pronto había tecnología para alimentar a la gente y de pronto era maravillo que refinamos, y tenemos harina blanca que la harina dura más y si envasamos las cosas duran más y mucha gente come. Con el tiempo empezó a pasar .-es un negocio*

*Nuria.- es un negocio pero es una mezcla también. Que tú también tienes tu negocio, cada uno tiene su negocio que ha ido tampoco quieres matar a nadie cuando vendes tus alimentos, hay de todo , pero , al principio no se sabía todo esto, y cuando te pones a investigar las grasa, por qué se hace margarina. Antes se sabía que era mala la grasa animal y se empezó a investigar para hacer grasa vegetal también dura y al final se ha descubierto que es casi peor, pero para tiene que haber un haber un tiempo que se descubra. Entonces ahora empieza a pasar que después de la locura de todo se puede comer, too esto está bien, de pronto tenemos que recular un poco, ahora no nos morimos de desnutricion, ahora nos morimos de de otras cosas, vamos a ver de qué nos morimos ahora, cual es la base de por qué nos morimos ahora de la gente que gente que vive en un sitio donde hay comida (1:28)*

*Nuria.- claro, osea, que desde luego la industria ha venido y ahora que puedes comer todo de todo. Yo no sé si antes se comía tan bien. No creo que ahora se está comiendo muy muy bien, tampoco, por otras razones, opero no creo que tampoco antes.. lo que no había químicos (1:54)*

### **3.3 DISCURSOS SOBRE COMER SANO**

En estos grupos no se ha dado de manera tan inmediata como en otros la asociación directa e inmediata entre el Comer bien y el Comer Sano. Sí que se ha hablado de la Salud, pero no ha sido el eje principal. Aunque sí es cierto que se ha dado como impulso inicial en varias personas del GD3.

El Comer sano se entiende como una necesidad, como un valor que permite evitar problemas de Salud. La alimentación como medicina, como bienestar, como Salud.

*Gabriela.- (...) para mí ya comer mejor es tener en cuenta la vitamina A, el propóleo, lo prebiótico, no se cuanto, y saber que como me parece fantástico.... y lo que nos metemos, alimentación en vez de medicación y por ahí creo que también es importante (5:17)*

*Silvia.- (...) interesándome por la alimentación a raíz de la menopausia y de todos los cambios hormonales que he ido sufriendo y desde mi punto de vista, hay una diferencia entre comer sano y comer bien. Y nutrirte. Tú puedes comer sano porque comes una ensalada y un tomate, pero de repente no te estás nutriendo ni estás comiendo sano. O sea yo para mí, comer sano es darle a tu cuerpo todas las proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para funcionar y reparar digamos el sistema. (...) Es la alimentación. Y cuando el sistema tiene un aporte deficiente de nutrientes, de vitaminas y de minerales, pues, terminas enfermando. (1:2)*

*Paloma.- (...) Y desde la salud que se practica, la alimentación no es come sano! Y yo veo a gente muchos días y pregunto si come bien y todos me dicen que sí. Y yo voy al súper algún día y veo la gente con los carros y no veo a nadie que coma bien, yo para mí eso es como, porqué todo el mundo me dice que come bien y yo pregunto y qué comes? Y la gente me dice yo no como fritos. Para loa gente, comer bien es no comer fritos (1:17)*

*Ana.- Tu farmacia, la cocina es tu parafarmacia (5:18)*

De hecho, la Salud aparece como uno de los Detonantes:

*Toñi.- Buaggg, estamos todos muy confundidos, uno de los problemas que hay es que yo creo que buscamos todos la alimentación natural buscando salud, o sea yo creo que todos los que... o sea si buscamos eso buscamos salud, no hay mas ese es el objetito, y el problema creo con la alimentación es que tanto para la salud (aunque para la salud se nota mas) como para la enfermedad, no es inmediato, o sea es algo... tu estas comiendo desde chico donuts y eso lleva toda la mierda posible que pueda llevar y alomejor cuando tienes 20 años te sale una enfermedad, muchas de las cosas, muchísimas, vienen a raíz de lo que comemos, por no decir todas, la mayoría de las cosas es eso, lo que pasa es que como eso lleva un proceso, no es... hay cosas que te están quitando el calcio de los huesos y te sale una osteoporosis, porque me ha salido, pues ni puñetera idea, pues resulta que llevas 40 años comiendo noseque, que produce tal cosa, pero eso tu no lo relacionas, entonces esa falta de conciencia es por eso, porque realmente no relacionamos alimentación con salud. Yo por ejemplo cuando estaba en la tienda una de las cosas que he visto es ..... somos así de tontos y aprendemos a base de hostias, o sea si no aprendemos a base de palos la mayoría no..... entonces que pasa, la gente que iba despierta o que iba buscando.... le daba igual precio le daba igual, quería un producto ecológico, que tuviera tal y tal, porque, porque su hijo tenía una enfermedad, porque ella tenía cáncer, porque le había pasado no se que o tal, o sea cuando ya la vida te da un guantazo una de dos, o escuchas a un medico y te mueres de la pena y dices que me muero en dos meses o dices párrate, párrate, y que pasa y la gente se pone a investigar y lo primero a que llega es a la alimentación, una alimentación consciente, cambiar totalmente los hábitos alimentarios, todo, es todo fundamental, es que todo el mundo que me llegaba con una enfermedad allí, o que haya tenido cualquier problema o que le haya echo un clip algo, es eso alimentación, y luego ya pues..... (5:55)*

*Silvia.- bueno, empiezo yo que como soy argentina [risas. n.s.e. 2:45]. llevo desde el dos mil trece interesándome por la alimentación a raíz de la menopausia y de todos los cambios hormonales que he ido sufriendo y desde mi punto de vista, hay una diferencia entre comer sano y comer bien. Y nutrirte. (1:2)*

*Hortensia.- (...) desde hace unos meses, a raíz de un problema de una candidiasis que no se me quita, recurrente, empecé a hacer una dieta, por mi cuenta, no he ido a ningún médico, y me he quitado azúcares, y me he quitado un montón de cosas y de verdad me siento muy bien, me siento estupendamente y tengo más energía y también he perdido peso. Pero sobre todo tengo más energía y se me han quitado los dolores de cabeza, que es una cosa que para mí es importante. he dejado la coca-cola, que para el tema de los turnos estás cansada, yo no tomo café, pues coca-cola y al final pues te alimentas mal por el... (1:3)*

¿Comer bien = comer sano?

*Sheila.- Pero yo creo que el bien y el sano, son cosas diferentes, la percepción cultural que tenemos de que es comer bien, incluso cuando entramos por ejemplo en supermercados comer bien, no se si estamos pensando en todo eso a la hora que entremos a elegir productos en un supermercado por ejemplo, cuando entramos directamente en un lugar en el que sabemos que sabemos que vamos a encontrar un producto sano, yo creo que el bien culturalmente que hacemos a la sociedad, que hacemos a otras muchas cosas y al placer, de ahí que uno tenga otro tipo de conciencia al placer con una comida con otro tipo de sabor de saber que no hay un agro tóxico por ejemplo y todo eso es otra cosa, pero de manera general no se, tengo dudas si las personas tienen una conciencia de sanidad (5:35)*

Por otro lado, Comer sano tiene ciertas connotaciones negativas que llevan a identificarlo como una Dieta, como una serie de restricciones y, por lo tanto, lo aleja del Placer, con lo cual lo aleja del Comer bien. Entre ellas, se asimila el Comer sano a hacer Dieta a través de la verdura, de las ensaladas, de la cocina a la plancha, de las no grasas..., lo cual tiene sus motivaciones nutricionales (y estéticas) pero lo aleja del Placer, de la comida sabrosa, e incluso de la comida tradicional.

*Nuria.-Para mí, yo iba a decir lo mismo, porque a diferencia de Nico, a mí sí me encanta comer pero no especialmente lo que yo hago. De hecho, siempre me he rodeado de gente que cocina muy bien a mi alrededor y disfruto mucho de la comida [risas] y para mí el buen comer, si yo pienso en el buen comer es más un rollo vasco, sabes? Vas a un sitio que está muy rico con amigos, que estás con gente, yo a hacerme la ensalada, para mí, es comer sano, pero estoy un poco contigo que en esto del buen comer, sin la parte social, no existe el buen comer, sin la parte de disfrute de estar charlando una sobremesa. Osea que por ejemplo, cuando estoy sola, como fatal. Porque me aburro, osea, me voy tirar media hora para estar diez minutos comiendo sola, sabes?, no me sale.*

De ahí que la asociación paradójica entre el Comer bien como Placer con el Mal comer:

*Rosa.- (...) mi hija me encontró una vez que un paquete de salchichas y se asusta, "¿mamá estas mala?" no es que he ido a comprar y vamos a darle gusto a la niña*

Por otro lado, el argumento del Instinto ha sido uno de los elementos básicos en los GD.

*Mónica.- yo aprendí mucho con mi hija, es curioso, que ya lo tenía todo perdido, en el sentido que yo mi instinto, porque es algo que si sé que la alimentación debe ser instintiva para ser sana, entonces ya habría procesado, irías a lo que tu cuerpo te está pidiendo, la alimentación es algo instintivo y por necesidad comemos para nutrirnos y el cuerpo es el que nos va diciendo, necesitas proteínas, entonces tu apetito te va a ir a pedir una legumbre porque necesitas proteínas, y si necesitas vitaminas va a echar mano de una fruta y no a cualquier fruta, sin te vas a ir a una naranja porque tu cuerpo necesita vitamina C. lo malo es que desde pequeñas hemos tergiversado ese instinto. De cuando tú empiezas a comer, a una bebé a cuando tienes unos cuantos meses, siete, ocho, que empiezas a probar*

alimentos, le estamos diciendo, no tienes que comer esto, en vez de dejarlas que agarren y que experimenten con sabores y que prueben y que tal. Yo ya eso lo perdí porque a mí me obligaron a comer . Pero es algo que me estoy currando con mi hija es que coma por instinto. Entonces e brutal con al comida, le encanta todo. Porque desde pequeña ella además Disfruta, con la comida, tengo calabaza de la tita Leti, bieeen, calabaza! Que parece que le estás diciendo chocolate belga. Pero después llega el momento primos, campo, tal despensa zumos, batidos, galletas de chocolate, todo procesado, bueno pues yo creo que también que está la parte social, no me voy a a pelear con ella. ella ha aprendido, está aprendiendo, está en proceso, de cuando estás en otra casa que no es la nuestra se comen otras cosas también que no pasa nada, sin exceso. Vamos a ver, su fruta se la come, lega el momento desayuno, helado, ve a todos los primos con un helado en la mano, bueno pues coge un helado, yo siempre le tengo, le hago con frutas sus helados congelados, pero hay veces que le apetece de esos y a veces que le apetece el del palito de chocolate. Como parto de la base que le está haciendo disfrutar, porque está con los primos, tampoco intento obsesionarla con eso. Pero es verdad que si la dejamos por instinto y cuanto menos opciones no saludables tenga a al mano, no deberíamos de alimentar bien, porque nuestro cuerpo tiende a buscar la salud, no la enfermedad. El problema es que todo lo que tenemos a la mano y lo más rápido nunca es saludable, bueno y una fruta sí. Pero eso, que normalmente tiendes a los saborizantes y la lo que más sabor, a lo que más te llene la boca, [hablan a la vez] (1:36)

Nuria.- eso viene desde que somos pequeñitos. Antes la lactancia era cada tes horas, y vaya que el niño, vomitara o no vomitara tenía que comer veinte minutos cada tres horas., no? En realidad eso ya no se intenta que los niños no coman así, que coman a demanda, que vayan probando otras cosas. Es que ya de pequeñitos le han puesto unas pautas de que esto es lo que hay que comer y a estas horas, y eso es lo bueno para los niños y para los adultos. Tener tus horarios de comida, que al final tu cuerpo se va a regular pero no hay que imponerlo. Tu cuerpo te va a decir si atienes hambre, pues come, y no pasa nada. En la enfermedad pasa igual, no dejas curarse a los enfermos, y ya cuando vas al hospital. y ya no sólo en el hospital.. y no has comido nada, te voy a hacer un caldo, peo tendrás que comer... porque tú estás malo

Silvia.-cuando estás malo, hay que ayunar. [hablan a la vez]

Nuria.- es bueno que el cuerpo se cura con los alimentos. Se ha convertido en eso, hay que comer mucho porque es muy importante comer mucho. Porque eso es estar sano. (1:40)

Ana.- también puede ser el efecto placebo, pensar que te estas tomando algo malo y al final sentirte malo de verdad

Rosa.- Pero la leche también en el estomago..... mira, cualquier persona que tengamos el estomago minimamente delicado, la leche no se debe de tomar

Ana.- Vale, vale, [risas] lo que para es que yo tengo un estomago de hierro

Angustias.- No pero yo no estoy de acuerdo contigo en eso, porque yo no tengo problemas de estomago hasta hoy, pero mi marido que desde que yo lo conozco que tiene úlcera de duodeno operada, con perforaciones de estomago, y lo único que lo mantenía, cuando se ponía con crisis estomacales era bebiendo leche (5:34)

El debate sobre lo Vegetariano: se asume que es algo más Sano.

Mirian.- Pero que sea vegetariano ya te garantiza que ese producto es bueno? pregunto porque una cosa es comer vegetal y otra cosa es saludable (...)

Mirian.- por eso digo que vegetariano no tiene que significar que comas bien, la clave esta en comer variado

¿Comer Vegeta es eco?

*Rosa.- porque el origen no es ecológico, solamente que es verde*

*Mirian.- ya no es porque sea ecológico o no, sino que comer bien alomejor no significa solo comer verde*

*Gabriela.- pero también me encanta tomar unas setas a la plancha o unas berenjenas a la plancha, por eso poder elegir entre vegetariano o a la plancha (5:38)*

### 3.4 CAMBIO DE HÁBITOS

Y esto lleva a Cambio de hábitos: en la forma de cocinar, en el tiempo que se dedica, en la Gestión de la alimentación, el tipo de productos, el origen y los canales donde se compran.

*Silvia.- (...) y coincido con ella en lo que dijo que estamos acostumbrados a tener el frigo lleno con cosas de abre pica y sirva, abre caliente y sirve. Porque lo veo con mis hijas, yo esta sean he estado todos los mediodías fuera , la semana pasada y me llaman: oye, no hay nada para comer, nada para comer! Y me había gastado , gastamos un dinero por semana en la cooperativa ecológica, había, ... es que no me alcanzaba en el frigo y dejé parte afuera, dejé parte se la fruta afuera. Había patatas, había todo tipo de verdura, pasta, arroz. Lo que pasa es que no está el rollito de pollo del supermercado para calentar. Y con respecto a tomar conciencia en mi casa ha sido radical. Y asistí a unas conferencias a raíz de mi trabajo de un médico naturista que hablaba si veía bien suplementos nutricionales. Y no y hablo de lo que por primera vez escuché lo que son las harinas blancas, la sal,. De mesa, los lácteos, el arroz blanco y tal y yo llegué a casa y deje de comprar leche de vaca. Y se ha notado . No compro más leche de vaca. (1:30)*

*Paloma.- hay gente que se lo cuentas igual y... es un problema, porque si lo ves desde la industria y si pasa los controles de calidad, , por qué va a ser malo, si pasas los controles [hablan a la vez] (1:73)*

*Paloma.- yo creo que estamos confundiendo un par de cosas en un momento determinado mezclado, cuando estamos hablando de política, cuando hablamos de comer ecológico, saludable, a mí se me mezclan dos conceptos diferentes. Uno es seguir con la construcción mental que tenemos de capitalista de comprar supermercados aunque sea ecológico y las mismas cantidades. Y galletas y chucherías y tener una despensa llena de productos, superguay porque son ecológicos, pero a ese nivel de consumo. O el otro, que es mucho más económico, más razonable, y ahí es política que es el decrecimiento, más decrecentista. Qué necesito realmente, voy a comprar lo que necesito y nada de cosas superfluas. De lo que me meten a que es necesario. Nada de chuchería, de porquerías, de procesado aunque sea ecológico. Vamos a cereales legumbres, azúcar o sucedáneo de azúcar de caña, lo que sea, arroces y poco más. Verdura de temporada y fruta de temporada, si te reducen básicamente a lo que se necesita sin ir a esas otras, pues no es tan caro, porque alimenta más, necesita menos cantidad, y demás, pero que claro (1:94) **Incluye Mal comer***

[Cambios en la] Gestión [que facilitan]:

*Silvia.- (...) Y cuando empecé a comprar arroz integral, arroz ecológico, todos fue el comentario en casa: lo poco que tienes que comer para sentir esa sensación de saciedad. Entonces yo es como un poquito que hay, si es verdad que no vale 50 céntimos el kilo vale*



*un poquito más. Pero es verdad que con menos consigues más. Yo sigo como un puñadito de arroz integral, no hace falta que sea ecológico, arroz integral, estoy súper llena y luego el arroz blanco o la pasta blanca o todos lo que sea de harina blanca, lo comes y es que a la media hora tiene hambre otra vez. Y eso me llevó a mí a investigar ver. (1:24)*

#### Excusas: Tiempo y Gestión

*Rosa.- cuando existe esa posibilidad, te crees que no vas a tener tiempo, que no vas a tener dinero... y te organizas y vas conociendo La Acequia, hortelanos particulares y al final... esto es tan difícil, lo que pasa es que las prisas es la primera excusa que nos ponemos para todo, (5:98)*

#### Necesidad de Educación y “Socialización” para Alimentación consciente.

*Rosa.- pero hay que enseñarle a la gente que si tu comes tomate en verano, estas aprovechando lo mejor de ese alimento pero en su mejor momento, pero del invierno no, pues come otras cosas, es que hay que enseñar también a comer, hay que enseñar a comer y en la escuela, bueno en la escuela y en todos lados (5:102)*

*Rosa.- pero cuando tu te planteas de ir a comer a un sitio vegetariano pues los sitios que hay pues es mas caro que otros sitios y ya no te digo que valla un chaval de 20 años a comer, porque lo que se va es a Macdonals, entonces lo primero seria enseñar pues eso, nuestras abuelas ¿que es comer sano para nuestras abuelas? pues la comida de toda la vida las legumbres, las verduras, la leche, la carne, variado (5:39)*

*Hortensia.- yo he puesto esto porque es más caro, comer sano es más caro, pero también está la otra parte. A lo mejor sale mejor puedes comer menos cantidad o no sé, y también a la gente que no tiene problemas económicos, puede gestionarse de otra manera, **es una cuestión educacional.***

*Paloma.- también es muy social, nadie se plantea que el móvil es caro, porque hay que tener móvil. Y además el internet en el móvil, y además no podemos tener un móvil mierda. Y eso no es caro. Porque es lo que cuesta. Cualquier persona que necesita un jersey vas a la tienda y no se compra el más barato, se compra el que más le gusta, dentro del dinero que tiene. Si hay uno rojo y uno azul, no te compras el rojo, te compras el azul y a lo mejor vale tres euros más y te gastas tres euros, y para ti eso es importan para nosotros. Porque para dentro de nuestra vida, con la comida calidad, debería pasar lo mismo. No pasa porque hay más barato, da igual. No da lo mismo, pero el beneficio que te trae el móvil porque tienes trabajo, porque te llaman para una entrevista, todas estas cosa que ... lo mismo pasa con la comida. Tú valoras , cada uno tiene su valor. Entonces es verdad que siempre, siempre, siempre que sale el tema de la comida, sale el tema económico,. Es que es más caro. Sí, también es más caro tener una casa en un sitio que te gusta más (1:96,97)*

#### La Tradición y lo Rural como espacio de Aprendizaje/Socialización. Nostalgia. (5:60, 61)

*Luna.- Retomando lo ecológico, así que se ha avanzado un poco, yo creo que además de toda la preocupación ahora por todo lo que se come y tal, esta bien que la gente se vaya dando cuenta de la temporalidad de los alimentos, o sea que las temporadas que hay para cada cosa pues ya por desgracia no tenemos a los abuelos o a los bisabuelos que eran los que te lo recordaban porque se dedicaban a eso igual, pero como tomates hay permanentemente, en el momento que tu pruebas el tomate de la época, que no deberían llamarse tomate como decíamos antes, en el momento en el que pruebas el tomate de la época, tu ya sabes que el tomate que vayas a comprar en cualquier otra época pues va a ser un reflejo triste de lo que realmente es.(5:101)*

Socialización en la familia: pero falta tiempo. (Rosa 5:70)

*Rosa.- (...) ahora ya cuando tienes hijos también..... yo cuando mi hija de chica para que se comiera las judías verdes pues le ponía su filetito, para que se comiera las judías verdes, y ahora mi hija cuando esta tres días que no come verdura, pues ya no, porque eso es imposible, pero cuando va a algún sitio y vuelve, "mamá verdura verdura verdura" entonces se acostumbran a comer verdura y a comer todo, y se acostumbran porque en casa lo ven y se acostumbran de pequeños, ahora si en tu casa no han comido nunca garbanzos luego no querrás que coma garbanzos. (5:98)*

La Educación como herramienta para generar y fortalecer esta Alimentación consciente.

La Escuela: 5:62, 63

Concienciación Ana y Sheila 5:65

*Ana.- el problema es que vamos a comprar en los supermercados y los supermercados no es un sitio al te tengamos que ir a comprar los alimentos (5:103)*

Comedores escolares

Comedor escolar de Granada (5:71)

### 3.5 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La Alimentación consciente aparece como un aglutinador sobre el Comer bien de manera más compleja, incluyendo lo Nutricional, la Salud, el Origen, la Temporada, la Dimensión ideológica.

*Ana.- Para mi comer bien es muy sencillo, comer sano lo primero y no comer en excesivo también, porque creo que comer mucho consume bastante el organismo, pero comer lo mas cercano que tengas, conociendo lo que vas a comer y sobre todo también escuchar al cuerpo de que me apetece comer, saber escucharlo también porque si solo te apetece chocolate..... tenemos un problema (5:1)*

*Rosa.- (...) no es lo mismo comer bien una alimentación variada, que esa alimentación sea sana, en el sentido de estas cosas, hemos dicho agro tóxicos, es que ya son cosas diferentes, ya que vas a comer bien y que te das el trabajo de cocinar cosas ricas y sanas, entonces en vez de comer..... es un poquito mas caro, vas a comprar en un sitio en otro pero merece la pena porque lo que no te gastas en botica te lo gastas en una alimentación buena, yo prefiero comerme una manzana que no este con ninguna historia rara que no... y que sea muy fea "mira un gusanito" pues apártalo que es proteína, entonces unas manzanas así... que son todas iguales..... si sabemos de donde viene eso y lo que le han echado pues ya, es que yo voy a comprar.... (5:96)*

*Nuria.- y yo diría todo eso, que estoy totalmente de acuerdo, por que además, consumes cosas en sitios donde explotamos a al gente sin poder solucionar el problema además añadiría, que en otra conversación en otros países, en otros contextos sería muy graciosa, , que claro que yo creo que es un sistema done volver a la raíz, que tiene una parte que a mí a veces me suena a pija, que sí que está muy atravesado por la educación, por la clase, por el tiempo, de pensar todos. Esto. En verdad es un sistema donde todo ha sido tan loco y tan abundante, que hasta esto se nos ha ido de las manos, este crecimiento constante de acceder a grandes cantidades de comida, en todo momento, para mí es una cuestión absolutamente política. El sistema capitalista (1:89)*

*Paloma.- yo creo que estamos confundiendo un par de cosas en un momento determinado*

mezclado, cuando estamos hablando de política, cuando hablamos de comer ecológico, saludable, a mí se me mezclan dos conceptos diferentes. Uno es seguir con la construcción mental que tenemos de capitalista de comprar supermercados aunque sea ecológico y las mismas cantidades. Y galletas y chucherías y tener una despensa llena de productos, superguay porque son ecológicos, pero a ese nivel de consumo. O el otro, que es mucho más económico, más razonable, y ahí es política que es el decrecimiento, más decrecentista. Qué necesito realmente, voy a comprar lo que necesito y nada de cosas superfluas. De lo que me meten a que es necesario. Nada de chucherías, de porquerías, de procesado aunque sea ecológico. Vamos a cereales legumbres, azúcar o sucedáneo de azúcar de caña, lo que sea, arroces y poco más. Verdura de temporada y fruta de temporada, si te reducen básicamente a lo que se necesita sin ir a esas otras, pues no es tan caro, porque alimenta más, necesita menos cantidad, y demás, pero que claro (1:92)

Tener Conciencia de Sabor, de tu alimentación. Responsabilidad.

*Sheila.- eso que dices es muy interesante porque yo creo que si empezáramos, si realmente supiéramos de donde viene todo lo que comemos, yo creo que empezaría el pánico ahí mismo, o sea de pensar que hacemos, que comemos, de una comida que esta hecha hace 6 meses en otro lugar; en que condiciones, que viene embalada, metida 6 meses en un plástico, absorbiendo todo eso, yo creo que ya repensaríamos un montón de cosas adentro y fuera de casa (5:73)*

*Rosa.- (...) si sabemos de donde viene eso y lo que le han echado pues ya, es que yo voy a comprar... mi hija me encontró una vez que un paquete de salchichas y se asusta, "¿mamá estas mala?" no es que he ido a comprar y vamos a darle gusto a la niña y después de tres meses vamos a comprar un paquete de salchichas para que se las.....(5:96)*

El Desasosiego:

*Nuria.- (...) también entiendo que no te puedes volver loco, porque entonces la mente crea una obsesión y bueno yo creo también relacionarte de una forma sana aprender un poco de nosotros mismo, de qué te siente bien, qué te sienta mal, y qué es sano, dentro de unos parámetros normales, si volverte loco, y decir no me puedo comer un huevo de tres porque me va a entrar un parásito y me voy a morir, si te relacionas más o menos bien con la comida y tienes unas nociones básicas, incluso si en un supermercado tú puedes elegir una opción mucho más saludable que otra y te puede ayudar en muchos problemas de salud. Ya no solo pues gente que tenga enfermedades, sino gente que esté sana, a prevenir. Bueno son cositas pequeñas, controlar el peso de una forma... ni siquiera lo tienes que controlar si comes más o menos bien.. muchas veces tampoco es la comida sino cómo la cocina, que no se altere mucho. No? Hay como tantos escalones, que es verdad que entiendo que parte de la clase [social] es parte de concienciación. Cuanto más sé, más voy a ir eligiendo. Pero bueno, tampoco hay que llegar... no todo el mudo necesita saber un montón o tener todas las respuestas para ver ¿qué será más sano? Quino con verduras o con alguna lentejas, con nosequé, porque al final entras.. y estas proteínas? Estaré , acaba siendo una obsesión que para mí tampoco eso es sano. Porque te acabas relacionan mal.(1:22)*

*Nicolás.- yo como soy psicólogo al final me voy haciendo a la idea de que partiendo de la pregunta que planteáis qué es comer bien, es lo que tú creas que es comer bien. No? Lo que tú creas significa que has tomado conciencia y te preocupas por la comida. Y al final es lo que tú decía. Hay un estudio que dice que trae todos los nutrientes y es insípido y.. te alimenta mas aquella que sabe bien. Porque tú crees, porque tú tienes asociada las idea de que lo que te sabe mas te va a a alimentar más. Al final los que hemos tomado conciencia de al aliteración y hemos elaborado una creencia de lo que es algo bueno. Y si estamos*

encaminados a ese modelo es que nos estamos encaminando bien. Y esa es la conclusión que estoy sacando. Y cada uno al final lo que cree que.. eso, si yo estoy pensando que esto tienen la leche tiene un poquito no se cuanto, tiene una E nose cuanto, tienes esa preocupación, basada en el modelo que me creó y eso no está bien, eso hace que me sienta mal y la creencia, estás confirmando lo que estás buscando, o estás buscando lo que estás confirmando, un círculo vicioso. Y bueno al final cada uno hemos tomado conciencia. Y un poco y creo que eso es lo que claro, si comes, ¿todo tiene que ser ecológico? ¿todo tiene que ser? O no compro nada de eso.. lo extremos están un poco oscuros, con enfermedades si no tienes conciencia sobre la comida, sobre la alimentación pues te puede estar envenenando, pero claro, si todo tiene que ser de esta manera también y te va a enfermar porque te va a crear una obsesión te va a crear una historia chungona, no? Y el punto medio está ahí, en la creencia de lo que nosotros pensemos que estamos haciendo bien. Y yo creo que eso nos está nutriendo más que otra cosa, yo a veces se lo planteo, se lo digo a mi pareja digo yo creo que nos gusta tanto la comida que hacemos porque yo sé que la hago yo y ya tengo la creencia que eso está hecho por mí, pero si a mí me ponen otro plato me tapan los ojos y me dicen que lo he cocinado yo, también me va a saber igual seguramente, porque me lo estoy creyendo, que así somos los psicólogos [risas] y ahí están las conclusiones que estoy sacando (1:31)

Nuria.- y aparte es lo que dices, no sé si ibas por ahí encaminada, pero si es que conciencia siempre te complica la vida. Esto es así, cuando tú pues cuando vas a supermercado y te igual „o compras toso y la cantidad de plástico te da igual , pero cuando no te da igual pues todo es más difícil, ya está pero no eres necesariamente más feliz. En mi caso. Quiero decir que al final me produciría más infelicidad saber que estoy consumiendo algo que estoy en contra. Pero que no me la facilita está claro. No, es todo fenomenal, las cestas ecológicas, ahora porque me las traen al trabajo. antes eran un infierno, estas en el parque con los niños y ah, las siete, venga, por la cestas, en invierno, lloviendo, con la cesta y los dos niños. Era complicado. Se nos olvidaba un día sí un día no (1:74)

#### El Obsesionarse:

Nicolás.- no sé si os ha llegado un correo un poco sarcástico sobre estos temas de alimentación. Alternativa, en la que es bueno que si los productos ecológicos. Que si tenía que comer ecológico, que si hacer esto y lo otro, que no duermes, lo que ha dicho Nuria, para hace todas estas cosas y se convierte en una obsesión. Yo creo que también acaba siendo perjudicial

Nuria.- no comes nada, porque si comes algo, comes de temporada, local, de temporada, ecológico, si sabes lo que tienes que comer porque haces una dieta de no sé qué productos , no puedo! Hacerlo de una forma, dentro de un a forma, de donde vivimos, lo que tenemos alrededor, y aceptarlo también como esto, no? Está bien es sano, una parte importante, también (1:34-35)

La Educación como herramienta para generar y fortalecer esta Alimentación consciente.  
(ONG-SAA Sheila: )

#### ¿Alimentación consciente = Alimentación eco?

Sheila.- Bueno, yo creo que intento, o sea pero se puede mejorar la alimentación, yo creo que siempre intento... a mí me gusta mucho cocinar, entonces estoy siempre intentando aprovechar alimentos y todo eso, pero claro hay muchas cosas que se escapan de decir como súper bien, pero de variedad y de cantidad de productos orgánicos dentro de la dieta semanal creo que si (5:78)

## 3.6 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Local

Paloma.- bueno, para empezar lo local no tiene por que ser ecológico, (1:99)

AE es como lo antiguo: Nostalgia.

Rosa.- (...) **entonces pues eso lo ecológico es lo que hacían nuestros abuelos y mi tía con la leche y su verdura, como se cultivaba antiguamente, sin echarle mas que estiércol y agua y sol y la gente antes no tenia tantos canceres, mi abuela murió con 95 años y estaba como una rosa, daba gusto verla, y ha tomado leche de vaca toda la vida y ha tomado el corderito que mataban, bueno que mataban no, bueno si que mataban [risas] (...) ellos tenían una tienda de comestibles, y tenían el matadero de los corderos que cuidaban y luego los mataban, los degollaban y los vendían, pero eso es que era parte de la naturaleza, los animales se matan y comen y nosotros somos animales que matamos y comemos, lo que no puede ser es que comer todos los días carne, porque no hace falta comer todos los días carne para estar bien alimentados, es lo que dicen al alimentar una vaca, yo no se los kilos o litros de agua de no se que emiten de CO negativo, no se ese tipo de técnicas no las se, pero no hace falta comer carne todos los días para estar bien alimentados, come todos los días legumbres, come todos los días encalada come todos los días verdura, de vez en cuando comete una carne un pescado, una tortilla, yo que se, si es que en la variedad esta el gusto y si además no tiene cosas tóxicas.... es sano**

Certificación eco: ¿sello o no? ¿Desconfianza?

Tofu – Soja – Medio ambiente – Carne – Vegeta (1:58-59)

### 3.6.1 Dificultades e Inconvenientes

#### 3.6.1.1 AE es menos productiva

#### 3.6.1.2 Precio

**Es más caro**

Ana.- *estábamos hablando antes de cuando ibas a los supermercados y la información útil estaba chiquitita y sobre todo por el precio, mucha gente compramos por el precio, entonces tiene que compensar, pero porque tiene que ser mas caro una cosa ecológica de aquí al lado que no le echan nada o sea agua sol y tierra, porque tiene que ser mas caro que un producto que te viene de yo no se donde porque te dice que aquí se embala, pero se produce allí sabes? que le han echado todas las porquerías (5:42)*

Rosa.- luego que es mas caro, claro te vas a una tienda y un Kg. de manzanas te cuesta 4 euros....., es dificil luchar con eso (5:112)

Mónica.- Si pero también a la escala de valores, no? en qué altura ponemos la alimentación. Porque seguramente estoy hablando, no de quien tenga la luz enganchada, ya unos extremos o que no tienes nada, pues tienes que ir a un comedor social o tienes que aceptar lo que te dan, no estamos hablando de esos noveles. Sino de que tenemos unas necesidades básicas cubiertas. Seguramente muchas de esas personas puedan tener diez euros al día para pagar una cerveza en un bar o un paquete de tabaco, por ejemplo o cuanto gastas al mes. Te lo digo porque he sido fumadora y he fumado mucho .cuanto te gasta al mes en tabaco y sin embargo con esto puedes comer cuatro personas ecológico. A qué nivel de importancia estás poniendo tu salud (1:93-95)

Hortensia.- yo en mi caso, a ver, yo no tengo hijos, a ver, yo es más caro por lo que tengo alrededor, si tú tienes un dinero para hacer la compra para la familia, no es lo mismo comprar lentejas que vienen de no sé donde a la otra que lo mismo te vale a sesenta céntimos el kilo. No, comer bien, a nivel incluso ya no de ecológico sino aunque seas de calidad, es caro, y normalmente cuanto más barato es, mas porquería lleva, y como no tienen sabor, pues le echan cosas para que sepa a algo y también yo considero que sí, que es más caro. Y evidentemente, a lo mejor si hubiese una educación que si usted compra integral, con menos cantidad es suficiente, tiene más nutrientes es mejor, pues vamos a hacer la prueba y me compensa. **Pero es mucho más caro. En mi caso somos dos y es otra cosa. Si yo voy a comprar, si quiero comprar verdura ecológica, tengo que hacer kilómetros, con lo cual si tengo que coger el coche y después muchas veces llego y a lo mejor lo que me encuentro a mi e da igual que sea feo, pero que no esté picado. Pues yo para eso lo compro en Arahál, que no es ecológico pero es una cooperativa. Que yo entiendo que es muy complicado, que las salidas son menores, que hay gente que va a otra tienda, es más fácil que se quede colgada la verdura y la fruta, yo lo entiendo, (1:93)**

### 3.6.1.3 Disponibilidad

#### Poco disponible y poco conocido

Nuria.-es verdad y me parece un punto importante que ha dicho ella, de que yo para comprar ecológico tengo que coger el coche. Ya no me vale, entonces la cuestión es, porqué llegan en el centro hay mil sitio donde puedes comprar ecológico. Muévete medio kilómetro y no es tan difícil. (1:98)

Silvia.- de todos modos, yo coincido con ella y coincido con todos, no? Es decir si te tienes que desplazar para compara, siempre te va a salir más a cuenta lo local, es preferible que consumo de la cooperativa local a que cojas el coche para ir a comprar ecológica a diez kilómetros de tu casa y también que no hay ni caro ni barato. Hay prioridades, y cada uno tiene sus prioridades. Y gasto muchísimo en comida y de repente voy con una chaqueta que la compro en charity shop o me resisto...(1:101)

Sheila: muchas alternativas pero muy cerrado, por eso dice lo de contar con los supermercados... // Necesitamos al SAA en eco: Sheila 5:104

Gabriela.- Yo difiero un poquito de que sea tan fácil, porque estamos un grupo de gente que somos quizás de la misma onda, pero mucha gente en Córdoba no conoce las redes de

*consumo, la acequia, la tejedora.... ¿no? (5:107)*

*Sheila.- una cosa es que haya y otra cosa es que la gente sepa (5:107)*

*Sheila.- yo estoy de acuerdo con lo que dices, una cosa es que haya alternativas y otra cosa es que haya concienciación (5:109)*

### **Falta de elección y poca diversidad**

*Nuria.- yo por ejemplo en la cesta de ahora está guay porque tú puedes elegir. Siempre es de temporada, obviamente , pero puedes elegir, y yo es que llego un momento el congelador era pura acelga, no? No da para tanto esto. Y en la cesta que yo tenía antes ya daba un poco deeee...*

*Nicolás.- eso es mala hierba*

*Nuria.- no plantéis, por favor [risas]*

*Nicolás.-claro, es que sale mucha. Es que la acelga sale mucha*

*Nuria.- yo al final, la de ahora que puedes elegir. Yo es que me di cuenta que tiraba comida. Los niños ya eran nooooo! Y ahora en realidad puedo elegir, no hay mucha variedad pero por lo menos , a veces soy autónoma de mis propias decisiones [risas]. (1:48-50)*

*Silvia.- la cesta tuya trae acelgas, yo estuve en la cooperativa la ortiga también compraba la cesta de la ortiga y les dio por la remolacha. Te lo prometo que lloraba y lloraba rojo. Hice aliño, hice paté hice salmorejo de remolacha, y es que al final con todo el dolor del alma quedaron dos remolachas que me negaba a tirarlas y al final no me acordé y nadie las comió*

*Paloma.- yo la tiré. Yo tiré cosas ecológicas [hablan a al vez]*

*Silvia.- prefiero, más que la cesta, elegir yo.*

*Paloma.- yo también*

*Mónica.- el comer producto de temporada y tener huerto al lado es eso, estacionalmente abusamos de todo. Tomates con tomate, tomate frito, gazpacho, salmorejo, tomate aliñado por la noche, buenísimo, después vienen los pimientos asados, pimientos aquello es brutal, [risas] después la berenjena, paté de berenjena, sopa de berenjena, ala plancha.... calabacín (1:75-79)*

*Nuria.-es un ... muy creativo, por otro lado*

*Mónica.- sí, aprendes muchísimos platos diferentes. O*

*Nuria.- claro, al final de repente, eso está bien, porque*

*Paloma.-estoy comiendo cosas que a mí antes no de me ocurría nabos, hinojo en ningún sitio. Y ahora de pronto cada vez que ves ahí diez ambos, dices bueno se lo echas a todo. Al potaje, nabo al puré, frías, al final estás comiendo algo que no hubieras comido de otra forma. a mí me gusta es lo que hay. Quiero comer algo rico y tenemos esto . Venga vamos crear.*

*Mónica.- el contrastar esta que no costras hemos creados formas, somos minoría podemos decir, y en mi trabajo que trabajo en un UCI en un hospital, otras personas con otras preocupaciones diferentes y cuando tú llegas con tu cenita , con tus zanahorias rehogaditas, así guisadas que huelen así,no sé, algo diferentes.. y eso? Otro día una sopa de berenjenas... y eso qué es? Son berenjenas. Todos los días el tema de conversación con las compañeras es a ver qué traes hoy de comer y pásame la receta. También tiene una labor pedagógica . Es curioso, estas cosas, es gracioso*

*Silvia.- a mí, en una de la veces, aprendí en los talleres de cocina que organiza mi cooperativa aprendí que en vez de pan , de estas rebanadas de pan para paté. cortar palitos de zanahoria y comer el paté con palitos de zanahoria. Bueno, no veas, qué haces? Estoy*

sustituyendo el pan. Pero no porque sea dan, bueno, sino porque ya me gusta me niego a hacer todos los días lo mismo. Y solamente por probar cosas diferentes. He pasado ya la etapa e cría niños, casa, tal y tengo mucha libertad para hacer todo este tipo de cosas

Nicolás.- que digo, desde otro punto de vista ,. la cesta a mí me simplifica porque no tengo que estar pensando qué compro o qué no compro y ya

Nuria.- la lista que a mí me pasan es muy breve. Osea que son productos de temporada, que no es llegar al supermercado y decir mmm, , quiero un mango chileno o quiero un mango...

Mónica.- ¿quieres patatas o acelgas?

Nuria.- exacto [risas] que a mí eso me encanta. Yo siempre digo, en la unión soviética yo hubiera sido súper feliz, porque hay tres opciones donde elegir y te simplifica la vida. Me encanta (1:80-86)

### **3.6.1.4 Dedicación**

#### **Necesita dedicar Tiempo**

Nuria.- (...) No, es todo fenomenal, las cestas ecológicas, ahora porque me las traen al trabajo. antes eran un infierno, estas en el parque con los niños y ah, las siete, venga, por la cestas, en invierno, lloviendo, con la cesta y los dos niños. Era complicado. Se nos olvidaba un día sí un día no (1:74)

#### **Compromiso/Corresponsabilidad**

Nuria.- (...) No, es todo fenomenal, las cestas ecológicas, ahora porque me las traen al trabajo. antes eran un infierno, estas en el parque con los niños y ah, las siete, venga, por la cestas, en invierno, lloviendo, con la cesta y los dos niños. Era complicado. Se nos olvidaba un día sí un día no (1:74)

Angustias.- la gente que se mueve en estos círculos, se mueve con todas las implicaciones que esto genera, la gente de la acequia va el día que le toca recoger, va cuando le toca recoger la cesta, va a echar las oras que tiene que echar y no se que, y no hay un termino medio, lo que tu dices es muy interesante, que la gente que tiene sus productos lo consiga llevar al comercio de barrio donde yo o vamos a suponer que mis amigos que no son ecológicos, ni se preocupan por esas situaciones (5:110)

Nicolás.- pues y o lo he señalado antes, no trabajando por la mañanas, y tengo claro, mi pareja sí y nos organizamos de esa manera. Yo me dedico un poco más a esas labores domésticas, y yo soy quien se organiza para hacer esa compra. Y luego el tema de las verduras, mi casa es el centro de distribución de una de un grupo de consumo ecológico y entonces tengo esa suerte, me llega ahí a la casa, pero después tengo que estar llamando a la gente, que venga a recogerlo. Pero es verdad, tengo esa suerte, me permito no trabajar por la más, si no entiendo que tiene que ser algo difícil. (1:43)

Nuria.- (...) No, es todo fenomenal, las cestas ecológicas, ahora porque me las traen al trabajo. antes eran un infierno, estas en el parque con los niños y ah, las siete, venga, por la cestas, en invierno, lloviendo, con la cesta y los dos niños. Era complicado. Se nos olvidaba un día sí un día no (1:74)



### 3.6.1.5 Elitismo

#### Lo ecológico como un espacio social cerrado “exclusivista”

Sheila: núcleo cerrado (5:104)

Sheila: perfil combativo, que excluye a quien se lo empieza a plantear... (5:114)

Rosa.- *también hay mucho prejuicio, uy a ver ecologistas, a ver estos, se piensa que el ecologista es un radical, un fanático..... una incomodidad, entonces hay muchas personas que tienen .....* (5:107)

Gabriela.- *Yo iba porque por ejemplo yo tengo 10 hermanos y para muchos hermanos somos los pringados y ellos ni van a la acequia, ni cogen cesta, ni compran ecológico, ni van a almocafre, nada y mira que lo conocen por nosotros y entre el prejuicio que tu dices Rosa y que hay mucha gente que no se entera de verdad, porque para nosotros es muy fácil, estamos en una burbujita de gente alternativa selecta ¿vale?, pero mucha gente fuera no conoce todo eso, y creo que no llegamos, en realidad hemos abierto otro tema, no llegamos, las organizaciones no llegamos a la gente normal y corriente, no llegamos* (5:108)

Angustias.- *la gente que se mueve en estos círculos, se mueve con todas las implicaciones que esto genera, la gente de la acequia va el día que le toca recoger, va cuando le toca recoger la cesta, va a echar las oras que tiene que echar y no se que, y no hay un termino medio, lo que tu dices es muy interesante, que la gente que tiene sus productos lo consiga llevar al comercio de barrio donde yo o vamos a suponer que (...) pero el círculo que tu estas hablando son gente que esta muy implicada a nivel ideológico, no solo porque yo quiero comer sano y la piel la tengo divina y no se que, sino que hay gente que a nivel ideológico esta muy implicado con todas esas cosas, entonces estas muy metido, estas..... tu lo vives eso, como la gente de la Tejedora que es un movimiento social, que no es solamente..... la gente de la Acequia mas o menos el perfil lo da todo el mundo igual, se mueve por los mismos ambientes, pero eso no se extrapola a gente que hace su vida normal y corriente.....* (5:110)

Nuria.- *tú te vas a un pueblo y lo loca es lo normal. No? Porque es lo que siempre se ha hecho y el que cultiva allí lo vende. Pero en la ciudad ha dejado de ser así. para mí es importante si estás en un barrio donde no tienes acceso a lo local ni lo ecológico, igual tienes que hacer una reivindicación política. Para decir, tengo derecho a acceder a lo local como mínimo. Porque eso revierte en el bien común. Pero claro hay políticas que vienen de Europa que es se niegan por que esto es un negocio. Pero que yo entiendo ahí que yo no lo quiero echar sólo en un a dimensión individual de que tú eliges un jersey, que no lo podemos ver solamente así, que también son decisiones individuales, pero hay entorno que lo facilitan muchos más que otros. Y el acceso a la información es diferente, en qué ambiente te muevas y esto no es nada representativo de... no sé, yo pienso en mi hijo que va al colegio de aquí atrás, ángel de la cruz. No sé, en su clase si alguien más aparte de nosotros tienen cesta ecológica. Y estoy hablando de un colegio del centro. Sabes? Vete a cualquier otro barrio, vete.. es que eso se tiene que promover políticamente. Esto es algo que tiene que pasar a estar en la agenda dentro de los partidos políticos y nadie le está llevando.* (1:100)

### 3.6.2 Facilidades y Ventajas

### **3.6.2.1 Organización y participación**

#### **Compromiso/corresponsabilidad:**

*Nicolás.- pues y o lo he señalado antes, no trabajando por la mañanas, y tengo claro, mi pareja sí y nos organizamos de esa manera. Yo me dedico un poco más a esas labores domésticas, y yo soy quien se organiza para hacer esa compra. Y luego el tema de las verduras, mi casa es el centro de distribución de una de un grupo de consumo ecológico y entonces tengo esa suerte, me llega ahí a la casa, pero después tengo que estar llamando a la gente, que venga a recogerlo. Pero es verdad, tengo esa suerte, me permito no trabajar por la más, si no entiendo que tiene que ser algo difícil. (1:43)*

*Nicolás.- pues con un compromiso social, no? Un compromiso social político personal, conozco al agricultor, en mi caso también de Lebrija, nosotros pertenecemos a una grupo de asamblea donde se reúne se cultiva, decidimos en parte lo que puede ser que se cultive y al final es un compromiso que uno adquiere personal con esta forma de vida, yo me comprometo me responsabilizo y acepto esta implicación por una idea, no? Una actitud también, y nada, eso, yo me comprometo,. responsabilizandome de que yo quiero que salga adelante un proyecto y formando parte de él de forma voluntaria y ahí estamos. (1:102)*

#### **Gestión del Tiempo**

*Rosa.- cuando existe esa posibilidad, te crees que no vas a tener tiempo, que no vas a tener dinero... y te organizas y vas conociendo La Acequia, hortelanos particulares y al final... esto es tan difícil, lo que pasa es que las prisas es la primera excusa que nos ponemos para todo, (5:98)*

*Paloma.- para mí , vivimos en comunidad no vivimos aislados, solo una persona ,cualquier acto que haces necesitas de los demás, ir a comprar necesitas para ir al Supermercado necesitas que lo hayan montado, todos son productos de colectivización . Creo que hacerte responsable, hacerte consciente de tu forma de alimentarte a mí me ha traído que no solo en esa parte de mi vida, sino que tu comunidad sea mucho más .. lo que nos vemos, que al final te encuentra con los demás, porque la final somos una comunidad, que intentamos relacionarnos de otra forma, al comer de otra forma, preocuparnos por otras cosa como otras comunidades lo hacen con otras cosas, ni mejor ni peor. Pero es verdad que es un proceso colectivo y que el cambio acaba siendo colectivo. Yo sola sería una locura ir todas las semanas a la huerta a comprarle cada vez a un agricultor y comprar la fruta en no sé donde.. una lucra. Como lo hago de forma colectiva, me es mucho más fácil, tengo un grupo de consumo grande, cada vez hay que ir menos a la huerta, Y aparte como grupo de consumo con el que hablo pues te sientas te tomas una cerveza y haces esa parte social como que al final la comunidad, la comida, los cuidados, porque al final las personas con las que te relacionas y tiene algo que ver contigo y se preocupan de algunas cosas, siendo tus amigos, es apoyo es seguridad y cuando está todo lo básico súper cubierto, pues es una comunidad es una forma de vida. (1:103)*

### **3.6.2.2 Disponibilidad**

#### **Facilidades a través de las grandes superficies y supermercados**

*Silvia.- Un supermercado alemán el aldi, tiene tomate frito superbien de precio, te compras unos frascos así por euro quince y tal consigues de almendra, leche de avena, tienen zumos naturales. Han sacado su propia línea ecológica y ahí yo ya me fío, ahí si voy de bullas a ver, yo si dice ecológico y tiene un sello ecológico pues el brick de la cooperativa y el brick del supermercado es definitivamente lo mismo*

Luna.- yo si, además un poco algo que se ha estado discutiendo... vamos que he estado discutiendo yo con el entorno, la facilidad con la que puedes acceder a determinados canales cuando sabes que lo tienes, pero la persona que quizás no esta concienciada o políticamente o ideológicamente y tal..... la facilidad que "uy a ver si me van a pedir ahora que me comprometa no se cuanto tiempo, yo no se si dentro de un mes voy a poder mantener el ritmo de acabar la cesta y el hecho de que cada vez mas tiendas pequeñas de la ciudad que son comercios pequeños y que si que..... porque claro yo como productora si que digamos que me interesa que el producto llegue a la persona directo, es lo que nos interesa, pero luego también veo que es un trabajo muy grande y que siempre habrá personas a las que yo no pueda llegar y si puedo de alguna forma facilitar que haya comercios pequeños y que yo pueda aportar parte de la producción mía para que la consuma una persona que vive en el barrio que sea y que no sepa ni siquiera quien soy yo, sino que ese pimiento es sano, está cultivado ecológicamente, es de la ciudad y ya esta, y si que me parece que es construir ciudad también (5:106)

Menor compromiso: Tiendas. Angustias.- (...) mis amigos que no son ecológicos, ni se preocupan por esas situaciones pero que en un momento dado llega y te encuentran una cesta, yo tengo una amiga que vive por San Agustín y dice pues hay un chaval que trae unas cestas con lo que da el tiempo, la puedes comprar de 12 euros o de no se cuanto y que te trae, pues mira lo que hay como cuando tu has dicho los tomates, en la época, entonces ella eso le interesa porque se hace un pisto buenísimo o se come las verduras,(5:110)

Menor compromiso: Tiendas. Gabriela.- por ejemplo a pequeños comercios y tal todavía no, ¿no?, porque hay una manera que es la que ella ha dicho, que vas a la tienda del barrio y puedes comprar la cesta, lo digo como una manera de... ¿no? se me ocurre

Ana.- mis excedentes se los vendí a la tienda de mi barrio pero ha cerrado y ya hice mas pequeño el huerto y ahora en realidad se lo lleva mi novio que tiene un puesto ecológico en Morón, van hasta Morón, pero bueno, ahora se viene aquí y abriremos otra tienda aquí

Rosa.- hay pequeños productores, el chico este que dices son un grupo de productores que se han unido en varias huertecitas, y claro, si es verdad que la gente..... pero ellos no tienen compromiso porque la gente dice "es que todas las semanas hay que comprar" no, tu pides y compras la verdura de lo que hay, y como tienen la facilidad de que no te exigen nada, ni compromiso ni nada, que la gente quiere consumir pero no quiere compromiso de nada

Luna.- yo empecé directamente sin... porque como claro he empezado hace muy poco, tampoco sabia que margen de maniobra iba a tener yo ¿sabes? como para exigirle a una persona compromiso si yo incluso no sabia si iba a poder cumplir mi parte, entonces no exigía compromiso ni nada, pero si que me he dado cuenta que la gran mayoría de la gente me compra porque ya se ha acostumbrado, y dice pues lo que me traes ya se que no tengo que comprarlo en otro sitio

Rosa.- ellos han entrado, y poco a poco ellos solitos han ido funcionando bien (5:115-116)

Toñi.- yo creo que de todas formas pondría la comparación como de un tambor, o sea el que esta metido en el meollo del circulo de gente que está, recibe el golpe del tambor alto y claro, y sin embargo, cada persona se relaciona con un montón de persona que quizás no están vinculadas con eso ¿no?, yo creo que el sonido del tambor de lo ecológico ya le llega cada vez a mas personas aunque no les suene mucho y no se quieran vincular con nada o lo que sea, pero yo creo que es algo que esta empezando ya a sonar en las cabezas de la gente de una manera mas o menos pero bueno (5:111)

Nuria.- político, yo creo que como que cada vez va a un poquito más,. Con cada pasito de cada uno, con cada pasito chiquito pues todo esto va cambiando. Yo empecé con esto hace casi diez años y nadie de mi alrededor se interesaba. Y hoy hay mucha gente interesada en esto. Cada vez como que hay más interesada: comer bien qué es, me preguntan y ya no sólo los pacientes. Mi familia que antes, pues, bah, me da igual lo que comas, si está en un supermercado, cómo va a ser malo, si lo venden en un supermercado!, nos e concibe, que algo que me vana vender, si pone comida, cómo va a ser malo, quién me está engañando? No? (1:22)

Silvia.- bueno , de mi experiencia, cuando tuve este cambio en la dieta, veía que sí el producto ecológico en aquel entonces era carísimo. Pero es lo que dice esta niña, todo ha ido cambiando. Y hace diez años en Sevilla no encontrabas un [vegetariano]??? ni un Google y ahora afortunadamente hay más. Y de ,mi experiencia tenía también la creencia de que como era ecológico era más caro y en aquel entonces no me podía permitir yo comprar exclusivamente productos ecológicos, pero luego cuando decidí que rea eso o que me apetecía comer, yo coincido también en que muchas veces no como ecológicos, pero es la intención que tú le pones a la comida. Yo prefería cuando iba a comprar al mercadillo, cuando no como ecológico, busco la tienda que sé que trae la patata de cádiz, que ir a una superficie enorme que me traiga la patata de tasmania

Rosa.- además en la televisión cada vez hay mas programas que se dedican a gente como la Acequia, tu pones la 2 y programas como esos te encuentras cuatrocientos mil y antes no se hablaba, cada vez hay mas conocimiento, pero de ahí a que la gran parte de la gente es eso, cada vez la historia ecológica es que es de gente fanático, luego que es mas caro, claro te vas a una tienda y un Kg. de manzanas te cuesta 4 euros...., es difícil luchar con eso (5:112)

Comedor escolar Granada: molón, calidad y barato. (5:71,72)

### **3.6.2.3 Precio**

#### **No confundir valor con precio**

Rosa.- (...) es un poquito mas caro, vas a comprar en un sitio en otro pero merece la pena porque lo que no te gastas en botica te lo gastas en una alimentación buena (5:96)

Sheila.- (...) veo alternativas, y los últimos dos años mi alimentación mejoro, hablaba ayer mismo con Brasil, y me siento supercontenta con las alternativas, es cierto que gasto quizás un poco mas en las elecciones que hago, pero estoy feliz de tener esas alternativas (5:104)

Angustias.- ahí esta la cosa de saber equilibrar en que te gastas tu dinero, alo mejor te merece la pena gastarte en una docena de huevos ecológicos 3 euros, hay gente que si y hay gente que si son 4 y cada uno se come 2 huevos y necesito una docena.... pero a lo mejor hay otras cosas que no te duele en prendas llegar a la tienda y te lo gastas, y en eso no valoras, es tener un poco el principio de lo que tu quieres para...(5:113)

### **3.6.2.4 Local**

Silvia.- la verdura, yo creo que ahí coincidimos todos, no? la verdura y la fruta yo de producto local, si es ecológico mucho mejor y en lo ecológico, la cooperativa, porque sé que se cumplen todos los parámetros de de comercio justo, porque ecológico para mí no es

sólo que no lleve químicos. Es un montón de cosas más. La fruta, la verdura, el aceite, todo eso básico, allí.(1:68)

### **3.6.2.5 Acceso a productos/productores**

*Hortensia.- nosotros en casa si podemos comprar directamente a al persona que producen , a gente que tiene naranjas, que tiene se la le compro . Yo trabajo en Arahall y en en Arahall hace dos años abrieron una cooperativa también. No son productos ecológicos. Pues cuando estoy en el trabajo en el turno de mañana voy y compro. Estoy intentando cono comprar, bueno, sobre todo por lo que hablabais que no está trabajando en el campo, esa clase de jornadas tienen que trabajar un montón más, son ellos mismo los que, los están explotando, pues ha dicho nosotros lo vamos a vender. Entonces si... (1:69)*

### **3.6.2.6 Salud**

*Ana.- como tu puedes tu eres quien decide, el aire respirar, no puedes decidirlo, te ha tocado, bueno puedes hacer muchas cosas pero bueno puedes voy a respirar aquí y aquí no [risas]eso es... por eso porque no esta en nuestras manos, que existe esa posibilidad de comer mas.... (5:97)*

*Silvia.- (...) Y claro te sube la tensión y luego te dan la pastillita para la tensión. En fin que coincido con ella que es un tema súper complejo y que a medida que uno va siendo consciente de tantas cosas, yo he llegado a la conclusión de que prefiero pagarle al agricultor que pagarle al hospital. Por que estoy en una edad crítica, tengo casi cincuenta y un años y yo pienso y digo, bueno, cuántos años de mi vida útil me pueden quedar, quiero... (1:24)*

*Rosa.- comer es para seguir funcionando, no es por salud ni es por..... de lo inmediato a lo barato Toñi.- y vamos al minuto, y al minuto que pasa, dinero, mientras estas sano.... (5:57)*  
*Rosa y Toñi (5:57) Socialización - Educación = Alimentación "normal" = Salud + Cómoda + Rápida + Barata*

### **3.6.2.7 Dimensión ideológica**

*Angustias.- la gente que se mueve en estos círculos, se mueve con todas las implicaciones que esto genera, la gente de la acequia va el día que le toca recoger, va cuando le toca recoger la cesta, va a echar las oras que tiene que echar y no se que, y no hay un termino medio, lo que tu dices es muy interesante, que la gente que tiene sus productos lo consiga llevar al comercio de barrio donde yo o vamos a suponer que (...) pero el circulo que tu estas hablando son gente que esta muy implicada a nivel ideológico, no solo porque yo quiero comer sano y la piel la tengo divina y no se que, sino que hay gente que a nivel ideológico esta muy implicado con todas esas cosas, entonces estas muy metido, estas..... tu lo vives eso, como la gente de la Tejedora que es un movimiento social, que no es solamente..... la gente de la Acequia mas o menos el perfil lo da todo el mundo igual, se mueve por los mismos ambientes, pero eso no se extrapola a gente que hace su vida normal y corriente..... (5:110)*

## 4 PERFIL GD “CONCIENCIADOS MEDIOS”

### 4.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN

El GD7 inicia su proceso de constitución sobre el Comer bien a través de, por un lado, la asociación con el Comer Sano, el Comer Saludable y sus aspectos nutricionales, y, por otro lado, del Buen comer como el Placer del Cocinar y de la Comensalidad (al estilo de las sociedades gastronómicas vascas, reconociendo la calidad de la cocina y la comida andaluza), del disfrutar y compartir la buena comida casera.

*Eva.- El buen comer es también disfrutar cocinándolo. Yo admiro a esos vascos que tienen esas sociedades gastronómicas [hablan a la vez]. Vas al mercado, y llevas tus cocochas, tus chipirones, y te poneas ahí a cocinar. Las mesas grandes, los tíos cocinando, es una cosa que me parece alucinante.*

*Teresa.- Pero aquí en Andalucía se guisa de escándalo.*

*Eva.- No lo digo por eso, lo digo porque ellos de eso hacen una fiesta [hablan a la vez]. De disfrutar el momento de cocinar. Es que eso es espléndido. (7:13,14)*

En el GD7, el grupo se reconoce en las Dificultades que sienten para Comer bien por la falta de información, por los conocimientos que echan en falta sobre lo Nutricional.

*Julio.- Yo estoy de acuerdo contigo. Pienso exactamente igual. Comer bien tiene un objetivo que es la salud. Lo que pasa es que yo creo que es complicado comer bien. Tienes que tener muchos conocimientos y por lo menos yo no los tengo. Es decir, leemos, nos informamos, y luego pues intentamos alimentarnos de la mejor manera que podemos. Pero no todos los alimentos son, cada uno tiene sus propiedades, sus características, y demás. Y el buen comer, yo creo que es comer bien y que encima te guste. [risas]. El buen comer no es solamente digerir, sino lo que rodea la mesa, una charla. (7:12)*

*Mercedes.- Yo creo que mucha gente no piensa sobre lo que es el buen comer. Realmente comen y punto. Y no se plantea si lo que están haciendo es buen comer o comen saludable. O que simplemente no lo han aprendido. Porque tiene que ver mucho con la educación. (7:88)*

Sin embargo, a partir del sentido común se plantea la cuestión sobre lo Saludable (o no) de la Dieta tradicional, de la Comida tradicional y del “cómo se comía antes”: algo que oscila entre la Calidad de lo Natural por ser de producción propia frente a la falta de Diversidad y la monotonía de la Dieta.

Además, en este GD7 surge los debates sobre la Alimentación sana y el “escuchar a tu cuerpo” (el Instinto):

*M.ª Ángeles.- Para mí es comer productos saludables, bien cocinados y para mí eso es comer bien. Cosas que te aportan salud. Yo creo que somos lo que comemos y creo que la alimentación influye mucho en nuestra salud y en nuestros estados emocionales. (GD7)*

*Mercedes.- Yo creo que hasta cierto punto tendría que ser ese valor científico importante para lo que consumes. Si estás hablando de buen comer, ese aspecto científico de que yo tenga el cien por cien de seguridad de que eso es realmente, o que la cantidad de vitaminas que tiene la acelga pues es lo que necesito o no, necesito más, eso viene de un punto que*

*me da más o menos igual. Porque si aprendes a entender tu cuerpo, y yo creo que es mucho de, o tienes una filosofía de vida e intentas de una forma más holística, más todo, intentas vivir más saludablemente, en algún momento vas a notar las diferencias. Y también con la comida. Entonces, a mí me da igual que tenga que comer más espinacas o menos. Me da igual en el momento en el que quiero cocinar y me gustan esas espinacas en ese momento, me las comeré. Y si como demasiado hierro en ese momento pues ya mi cuerpo si está saludable ya se regulará por sí mismo como lo hace la tierra también. Entonces, yo creo que tiene que ver más con una filosofía de qué es importante para ti, cómo disfruto de la vida, y cómo quiero hacerlo lo más [hablan a la vez].(7:66)*

En todo caso, como veremos más adelante, el GD7 plantea toda su discusión en torno a las Facilidades y Dificultades sobre el consumo de Productos ecológicos y la búsqueda de una alimentación Sana y Consciente.

Por otro lado, para el GD7 el Comer bien como Comer Sano y desde una Alimentación consciente, es una cuestión de prioridades, de una filosofía de vida, y de una cuestión de educación que debiera estar incluida en la Escuela y trabajarse desde los Comedores escolares.

Por su parte, el GD8 parte de la preocupación por la Salud (como respuesta a Enfermedades y también a partir de la Maternidad y el Cuidado a las hijas) como Detonante para buscar una alimentación más Sana.

En cuanto al GD9, éste se posiciona en la búsqueda de nuevos hábitos alimentarios hacia el Comer sano (incluyendo el cuestionamiento del consumo de carne), el “escuchar al cuerpo” como criterio de bondad y el Placer de Cocinar y la Calidad de los productos. Este grupo se ve muy influido por la respuesta a la Enfermedad como Detonante.

El GD8 plantea este proceso como una transición y una búsqueda activa, una experimentación y un proceso de formación y de toma de decisiones en el Cambio de hábitos que no siempre son fáciles, tratando de vincular este Cambio de hábitos a una conexión con las emociones y una estabilidad psicológica y física a través de la alimentación.

*Miguel.- Y eso bueno que hay ciertas cosas que si he apreciado, porque de manera inmediata casi me hacen daño...pero...veo muy difícil, hay una serie de pautas que me han dado, por ejemplo a mí, una neurópata me ha tratado, me ha dado una serie de pautas de alimentación y hay cosas que me he dado cuenta que...no es tanto que no las comas...sino que la cabeza de uno importa mucho. Y yo prefiero comerme un chorizo a gusto, que no comerme a disgusto una torta de arroz, por ejemplo. Entonces sí estoy cambiando...ese giro sí lo estoy dando últimamente de decir no me importa tanto, hombre si me importa que el chorizo sea de casa, eso sí, eso lo tengo clarísimo, cuanto menos veneno le metamos al cuerpo, yo creo que sí que es una norma que tiene que funcionar, cuanto menos veneno le metas al cuerpo, el cuerpo tiene digamos que resentir menos, los sistemas de los que estamos formados, se van a estropear menos, eso creo que está más claro que el agua. Ahora el componente de come esto, come aquello eso de come lo de más allá no lo veo muy claro. Creo que una alimentación sana tiene que tener también un componente psicológico con el que tú te sientas cómodo con lo que comes no sólo normas y normas y normas y más normas.(9:2)*

*Cristina.- Bueno siguiendo la línea, yo creo que está bien...bueno yo soy Cristina y...mi pensar en comer bien y demás parte de mi niña ¿no? supongo que como padres el que sea emotiva mucho cómo hacer con los hijos. Entonces a raíz de ahí fui intentando buscar, experimentado diferentes tipos de alimentación y de hecho, con mi niña de pequeña, la que tenía doce años, cuando era pequeñita pues tuvo intolerancia a la lactosa, tuvo diferentes*

*intolerancias y a través de un quinesiólogo, pues también me miraron y me sacaron bastantes alimentos y de ahí, ya empecé a tener contacto con lo delicado que es el cuerpo ¿no? (9:2,3)*

*Bueno y así vamos, evolucionando un poquito y quitando ciertos alimentos, embutidos, personalmente yo los lácteos, los retiro un poco. Pero bueno...que muchas veces no sabes también qué quitar, porque entonces si quitas por qué lo puedes sustituir. Entonces sigues con una rutina de ciertas comidas y ciertos alimentos hasta que encuentras con uno que te permite retirar otro. Bueno que no será la más sana, pero por ahora es la que voy haciendo poco a poco.(9:4)*

*María José.- (...) yo cuando tuve el niño es cuando me di cuenta de que como que había cosas que como muy mal. Yo antes me pillaba unos empachos de chuches que me ponía mala de verdad y ahora por ejemplo mi hijo va a hacer tres años y no sabe lo que es una gomilona, porque realmente yo sé que eso no es bueno. También, por ejemplo en vez de darle leche, le doy leche de avena o de arroz o de...no sé, más que nada quitar las grasas y poco a poco. (9:4)*

*Loli.- (...) también hace unos años tenía muchos problemas de sinusitis, de mucosidad me dijeron que dejara de tomar la leche, la dejé y radical, de hecho no he vuelto a coger una sinusitis desde hace años y años, yo empecé con leche de soja, cuando me enteré que la leche de soja no es buena tampoco, me pasé a la avena ecológica [risas] y yo ahora llevo un tiempo tomando avena ecológica, (9:21)*

*Manuel.- Y la verdad que cuando yo me he puesto, he llegado un momento que me voy ofuscar porque es difícil, incluso imposible comer bien, comer algo que no, comer siempre algo que no tenga nada...en fin. Lo que quiero decir es que intentado con eso, se pueden hacer dos o tres cambios básicos que son muy buenos y muy importantes y dan muy buen resultado, cambiar algunos alimentos o tener como base algunos alimentos. Yo personalmente con ellos he aprendido en la base de alimentación diaria y la comida, lo hago con experiencia y tal de cereales integrales, mijo, después del arroz el mijo, vas aprendiendo a cocinarlo, después otros cereales, tener una base de eso de verduras y legumbres, si hacemos eso con la alimentación diaria, yo creo que ya hemos cambiado mucho ¿eh? y por supuesto, luego quitar muchas cosas que no nos sirven, procurar quitar los lácteos. A mí no me cuesta ningún trabajo no consumir yogur, no comer queso, evidentemente no tomar leche yo hace tiempo que no me gusta. Las harinas tienes que tener cuidado con las harinas, no comer harina refinada, comer pan integral y no comer bollería ni eso. Cuatro o cinco cambios de esos, bueno y azúcar y todas esas cosas. Unos cuantos cambios base yo creo que nos hacen mucho bien, creo que los cambios se notan. Se notan a nivel personal y a nivel de carácter, a nivel anímico, creo que hay resultados, oye yo he visto a personas que les cambia el carácter. (9:38)*

En ese proceso de transición y de formación, el conocimiento “tradicional” se percibe como una carencia que poseen para poder gestionar su alimentación reconociendo cuáles son los productos de Calidad a través de su Origen y del ser de Temporada:

*Maribel.- Yo lo que digo también es que, por ignorancia, porque soy la primera ignorante, muchas veces a lo mejor no sabes qué puede haber de temporada o qué puedes cocinar con lo que hay en ese momento de temporada. Entonces, muchas veces, porque me he visto en la situación, bueno esto con esto con esto, qué puedo o qué podría cocinar o combinándolo con qué me sale un plato...entonces eso yo también lo he hechado yo personalmente en*



*falta. Que muchas veces estás acostumbrado a lo mismo y dices, venga voy a intentar cocinar de temporada, dices bueno y realmente podría cocinar si esta temporada hay solamente...o hay solamente estos pocos productos cuando se sabe que en verano hay un abanico muy grande, entonces también eso ayuda a...o ayudaría. (9:11)*

En todo caso, en el GD8 el proceso de formación y la necesidad de asesoramiento por parte de expertas profesionales o del encuentro de espacios de intercambio de conocimiento será una constante, y de hecho la dinámica del propio grupo (incluso después del cierre del grupo de discusión) estará muy orientada al compartir e intercambiar consejos, trucos, recetas, referencias, direcciones, formas de compra de productos ecológicos y sin químicos, ante la complejidad de la tarea y de la confusión e incertidumbre ante la que se encuentran en todos los sentidos.

*Miguel.- Por lo de las tortas que comentabas antes que se mete con eso Fernando también, el otro día lo hablé, los productos procesados, también la leche que estamos bebiendo que realmente los productos muy procesados, no llegan al nivel nutritivo mínimo recomendable y que pueden incluso alterar lo que tiene, el arroz tiene esto, esto y esto, pues cuando ya tú le metes ese proceso encima, eso se desestructura y es que eso es una cosa muy concreta, hay cuarenta mil dietistas o como quieras llamar y cada uno más o menos dicen no están de acuerdo. Yo tengo un fisio que se interesa mucho por estas cosas y me dice el otro día, voy a hacer la carrera de nutrición, porque ahora está la rama esa, que la voy a hacer para tener mi propia opinión porque es increíble yo miro el gluten quien come sin gluten, miro lo del gluten en una página de un señor que es una eminencia y ahora lo miro en otra página de un señor que es holandés y es otra eminencia y cada uno dice una cosa y digo voy a ver si haciendo la carrera tengo mi propia opinión pues haber si lo consigo. (9:52)*

Algo especialmente significativo es que desde el GD8 brota permanentemente una sensación de Desasosiego con respecto a este proceso de transición que tratan de ir calmando mediante el compartir información y el buscar apoyos, con lo cual este grupo cumple en sí mismo una función imprevista de “red de apoyo”, casi de grupo terapéutico, que denota la necesidad de esos espacios de socialización y cohesión para facilitar esta transición para ir más seguras y no sentirse “bichos raros” y Excluidas.

*Cristina.- La cuestión también de dónde venimos porque por ejemplo, eso que decía yo de los olores, el perfume, la cosmética, todo eso...sobre todo en perfumes, en colonias, natural, natural ¿qué encuentras? la aromaterapia. La cuestión es que uno quiere hacer las cosas tan bien que...lo más natural, y la sociedad dice que esto huele mal, que esto no huele a suavizante de toda la vida, o el jabón, o...que no hueles a limpio, y es que...hay también un rechazo por parte de... que estás acostumbrado a un ritmo ya, lo que decíamos nosotros de la alimentación sino de todo. Te sientes a veces un poquito sola... (...) Yo diría que estoy [comiendo bien], que lo tengo claro aquí e intento hacerlo en mi día a día. Ahora tendré mis más y mis menos pero de cómo comía antes a como ahora. Hay un punto de exigencia en mi cabeza importante desde hace años, y es que claro nunca se llega a... y vas descubriendo cosas y lo que decíamos...ostras pues he fallado en esto, pues en lo otro pero vas yo creo que vas avanzando*

*Maria José.- El caso es ir descartando también.*

*Cristina.- Claro y comprobando un poco.*

*Rosa.- Yo a veces, tengo un poco de problema del calcio, porque sigo dando el pecho y el niño crece come mucho, yo muchas veces me quedo sin fuerza, tengo que comer un montón casi más de lo que puedo comer y se supone que tengo que tomar un montón de calcio y no sé de dónde sacarlos, si los lácteos, si...como almendra, como sésamo.*

*Miguel.- Espinacas, acelgas...*

*Maria José.- Nosotros tomamos un montón de acelgas con habas.*

*Miguel.- Brócoli.*

*Rosa.- Nunca hay en la Borraja [hablan a la vez] acelgas nunca hay.*

*Maria José.- Sí este martes habían [hablan a la vez]. Las algas.*

*Rosa.- Si las algas están en el mar y están delante de Japón [risas].*

*Miguel.- Es de Galicia la empresa esta.*

*Cristina.- Y aquí en San Fernando venden unas frescas...esas ya hidratadas.*

*Loli.- Yo es que no sé cocinarlas, las algas yo no las he comprado porque no sé cocinarlas.*

*Cristina.- De muchas maneras, en caldos, yo por ejemplo la guacame, que es la que más me gusta, pues la cuezo en un caldo, aprovecho ese caldo y luego la sofrío un poco, con jengibre o ajo y quedan así como gelatinosa, como una seta a mi niña se la come. (9:75-81)*

Del mismo modo, la preocupación como madres por la salud de sus hijos/as y su exposición tanto a aditivos perjudiciales como a “tóxicos” y “venenos” para la salud en los snacks procesados industrialmente a los que acceden por los hábitos “convencionales” (en este caso hablan de la familia, y en el resto del GD también mencionan la influencia del colegio) genera otro espacio de apoyo e intercambio de trucos y consejos: mujeres que comparten consejos, buscan apoyo y pequeños trucos (snacks más naturales como sustitutos de los convencionales). Mujeres que hablan como responsables de la salud de su prole y que no mencionan a sus compañeros sentimentales (padres) ni a su rol en la alimentación de sus hijas/os a excepción de una de las asistentes que lo menciona porque es un experto en macrobiotica que se dedica profesionalmente a ello. Los hombres (padres) presentes sí mencionan a sus compañeras, haciendo mención a tareas/roles que realizan en casa -compra/cocina- y al conocimiento y capacidades que ellas tienen. Uno de los hombres presentes (padre) habla de su indignación frente al consumo de aditivos/tóxicos en colegios pero nunca hace mención a su responsabilidad como padre, es más una queja como consumidor o incluso padre, pero sin hablar ni de su responsabilidad como padre, ni de alternativas que busque para mejorar la situación).

*Natalia.- (...) ahora que vamos a hacer cuatro o cinco años que tomo conciencia de lo que llevan los alimentos cantidades, empiezas a leer los potenciadores de sabores, patatas que les encanta y esas cosas y te pesa muchísimo ¿no?, todos los niños lo comen (...)*

*Rosa.- Y más con peques, porque uno yo decido las consecuencias lo que dices de prohibir toda la historia es muy complicado. Yo soy Rosa y yo también creo que no hay que ser muy estricto, muy radical tampoco realmente bueno porque hay que comer de todo y reducir los venenos, los tóxicos con los niños. Ellos también tienen sus propios criterios. Bueno lo del...potenciador del sabor sí que es problemático, porque evidentemente tiene más sabor y si que...el mío por ejemplo, no le gustan las cosas dulces, no le gustan nada, entonces ahí no tengo problema, pero las cosas saladas sí. Y le gusta todo lo que comen los primos y se lo comen en bolsas grandes y él come un montón, bueno ese día que está con los primos lo dejo comer. En casa intento encontrar un tipo de gusanito que no tenga nada, lo come me mira un poco raro, pero también entra dentro de lo que él ve como patata [risas].*

*Natalia.- Y para mí, cuando descubrí esas bolitas que no sé si es que las venden, las bolitas de maíz que venden en el herbolario. Voy al herbolario y compro cuatro o cinco bolsas. Aquí no lo he encontrado todavía, en Canarias hay bolsa grande [hablan a la vez], valen noventa céntimos, muy baratos. Entonces yo cuando apenas salieron me compraba eso cada vez que encontraba.*

*Miguel.- Yo lo otro, lo que tú de sabor lo que llevan de verdad el glutamato monosódico y cualquier otra chorradas de esa. Yo es que no sé por qué no está prohibido, porque eso es engañar a la gente, es decir, a un niño tú no le puedes crear una adicción. (9:12-16)*

Por último, señalar, que a la hora de gestionar la alimentación, el Tiempo no aparece especialmente

como un limitante para el Comer bien, al contrario que en otros grupos y perfiles:

*Natalia.- Vale ¿Qué es comer bien? para mí creo que es comer casero, intentar cocinar humus, lo cual lleva tiempo muy difícil creo en esta sociedad, como yo he trabajado la tendencia siempre ha sido cada vez a comer peor y por más que lo intente, falta de tiempo terminas haciendo cualquier cosa, comiendo cualquier cosa comes lo mismo ahora que me acabo de mudar y probar cosas nuevas pues estoy intentando con el tema de la alimentación trabajarlo y básicamente intentar comprar productos ecológicos, (...) (9:12).*

*Maribel.- En una gran superficie puedes salir con todo y cuando tú tienes que ir a un sitio, a otro, a otro y a otro, a lo mejor esa semana no dispones de tanto tiempo porque te tienes que dedicar a otras cosas. (9:43)*

*Loli.- Que yo le echo unas gotitas de lejía alimentaria porque me da un poquito así...cuando no son ecológicas, las dejo media hora o el tiempo que pueda, que tenemos de hecho muy poco tiempo. No sé quien lo ha dicho, que tiene muy poco tiempo para cocinar, queremos hacer más de lo que podemos. (9:24)*

## 4.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO

Para el GD7 lo Ecológico es un paso adelante en la búsqueda de una alimentación más Sana y también de más Calidad, algo que no encuentran en el SAA, ya que los productos “convencionales” tienen Químicos y muchas veces no son de tan buena Calidad. Sin embargo, esa búsqueda por el sabor y la Calidad no son siempre reconocidos, sino que se busca más la garantía del producto sin Químicos.:

*Eva.- Yo te pongo a ti un trozo de melocotón del Mercadona y un trozo de manzana del Mercadona y a lo mejor algunas veces no eres capaz de distinguir lo que estás comiendo. Porque no huelen.*

*Teresa.- Y las acelgas ecológicas.*

*Eva.- A mí me llama mucho la atención porque dices contra huele a manzana. Y dices contra mirad la barbaridad que estoy diciendo.*

*Julio.- Hay quien valora o quien tiene una capacidad de saborear y de oler más que la que yo pueda tener, por ejemplo. Es decir, que a mi en términos generales la alimentación es, me gusta comer por supuesto. [risas].(...) Julio.- Que yo no soy antiecológico. Creo que aquí llevamos todos razón, teniendo claro que lo ecológico es lo bueno. Pero yo estoy poniendo peguillas. (7:44, 46)*

Al igual que en otros grupos, en ambos grupos se percibe al SAA como un espacio de productos no confiables pero que son los más disponibles y accesibles, reservando sin embargo los productos de Calidad para mercados segmentados por poder adquisitivo.

*Terasas.- Lo que está claro es que el mercado no ayuda. El mercado no ayuda. Cuando nuestros jóvenes se van a estudiar fuera y tienen que hacer la compra, cuando están todas esas estanterías llenas de prefabricados, llenas de empaquetados, llenas de marranadas, que en pocos minutos lo tienen hecho y además es más económico. (7:78)*

*Juan.- (...) la agricultura y la ganadería convencional desde las últimas décadas, mucha gente sabemos desde hace tiempo, mucha gente, no todo el mundo, que ese tipo de agricultura y de la ganadería, sobre todo, que hay que regularla. Porque ha llegado a unos extremos que esa carne no tiene ninguna calidad, ya sea por el tema de hormonas, de lo que le meten a los animales. Que los agroquímicos y agrotóxicos que llevan esa agricultura no es buena. Pero hay una contradicción, y es que hay una buena parte de la*

población que su nivel de renta no les da para salirse de los supermercados y de las tiendas que tengan lo más barato del mundo. Donde hay una familia mil eurista, y muchas familias mil euristas ya son, de eso nos reíamos hace unos años, que no llegan ni a eso. Estoy de acuerdo contigo, si yo para mantener a mi familia mis ingresos son x, y x pueden ser mil o menos de mil euros (...) Y hablamos mucho de producción ecológica y tal, pero que sigue siendo muy minoritario también. Entre otras cosas porque a una parte de la población, ya no la más infra de la sociedad, para ellos una manzana, una patata que sea de aquí o que sea de allí, le da exactamente igual. Es decir, la gente no está concienciada de que lo ecológico y lo que es más sano y más tal, es mucho mejor. Es mucho para la salud y para el medioambiente. Partimos de esa base. Y luego los que tenemos un nivel ya medio a nivel socioeducativo y tal, estamos concienciados. Pero hay casos como tú estás diciendo que efectivamente. A mí me da mucho coraje tener que comprar unos huevos de esos que me cuestan la mitad que los otros y compro los otros. Yo puedo. Y yo no compro un pollo, carne de pollo, de ese pollo que no ha podido moverse de medio metro cuadrado. A mí me parece que eso no. O esos cerdos que no han podido moverse de una habitación como ésta en toda su vida. Me parece que eso es inhumano. Ese tipo de ganaderías, y de agriculturas es inhumana. Entonces, yo siempre que puedo si no ecológico por lo menos intento comprar el huevo que es más natural, si no es ecológico cien por cien. ¿Qué pasa? Que sí, que me cuesta un poquillo más caro. Pero que hay una contradicción de a nivel social y de a nivel de poder adquisitivo, la población, una buena parte de la población, ni llega de aquí porque no tiene conocimientos, ni de aquí tampoco. (7:59)

Loli.- El atún de Tarifa, de siempre, de chica se lo han llevado los japoneses íbamos a ver el barco, lo cortaban y se lo llevaban. Todo lo bueno se lo llevan, incluso yo conozco de gente, de productores de aquí de San Lúcar que lo venden fuera para Almería o para Córdoba porque se lo pagan mejor, en lugar de dejarlo aquí. (9:37)

Miguel.- Yo creo que eso es un fallo generalizado...el que permitan, es que todas las empresas hacen lo mismo. Tú te dedicas a vender sésamo y si a ti te lo demandan, el sésamo ecológico y te lo están demandando todo el año, tú intentas tenerlo todo el año y si no lo tienes de Barcelona, lo vas a buscar a donde sea. Si los bares de San Lúcar hay que vender langostinos, tú tienes que tener langostinos y de San Lúcar hay cien kilos, pero tú tienes que vender seiscientos y los vas a vender porque tú te dedicas a eso y así funciona. Mientras no se metan políticamente con ese tipo de cosas, el mercado por sí solo no se va a arreglar. (9:67)

Por su parte en el GD8, el SAA es identificado desde posiciones más negativas (asimilando la comida “convencional-industrial” al tabaco por sus efectos nocivos) por la presencia de Químicos de manera “descontrolada” en los alimentos:

Miguel.- Yo lo otro, lo que tú de sabor lo que llevan de verdad el glutamato monosódico y cualquier otra chorradas de esa. Yo es que no sé por qué no está prohibido, porque eso es engañar a la gente, es decir, a un niño tú no le puedes crear una adicción.

Maribel.- No además que está demostrado que es cancerígeno porque no está ya prohibido [hablan a la vez].

Miguel.- Y el niño deja de comer otras, por...por precisamente por eso mismo es muy difícil de controlar porque en los colegios una que tiene un montón de gente, me parece perfecto pero es que allí no, se traen los bolsillos, uno en la cartera, el otro lo trae en los bolsillos y se lo sacan en el recreo se lo reparten entre ellos y por poquito que prueben ya están enganchados, ya una vez que vean una bolsa al que se le parezca a la que trae su amiga del colegio, ya están liados, yo eso no lo entiendo todavía como lo permiten igual que

*permiten vender tabaco y cosas...*

*Rosa.- Sí, pero allí por lo menos advierten la pegatina de se advierte que han tardado un montón de años en ponerse pero... (9:16-19)*

El acceso directo a los productos y a los productores aparece en el GD8 como una referencia algo Nostálgica de Confianza y Calidad (y de Saberes en posesión de las mujeres en su papel de gestoras de la alimentación), frente a los productos “convencionales”:

*Loli.- Yo me llamo Loli, yo también soy de un pueblo de Tarifa un pueblo pequeño, ahora es más grande, pero bueno, hace unos años y también me he criado en el campo, mi padre vendía, vendíamos leche, no la de hoy en día, la que tenía dos dedos de nata y también matanza en el campo de mis tíos cada dos por tres, como la morcilla de mis tíos no hay ninguna, como la hace mi madre, mis tías. Yo morcilla, en ningún sitio compro morcilla, de hecho todavía en Tarifa sigue habiendo carnicerías que siguen haciendo morcillas...caseras y esas las que compro, yo se lo encargo a mi madre cada vez que voy, me traigo varias y...porque yo vamos yo incapaz de comer otra morcilla que no sea la de ahí. (9:21)*

*Maribel.- Tú coges...a ver, mi madre mismamente, ella por ejemplo, cuando quiere hacer una hornada de pan, la hace. Ella coge y dice pues de este trozo de masa de pan, cojo esta manteca de este cerdo, que tengo que es casero, que tal, se la echo y le sale una torta...buenísima. Pero claro, lo mismo con una grasa de un cerdo que tú no sabes de dónde viene con una harina...que vamos...no es que la harina de mi madre sea especial, porque va a ser la misma harina refinada que compra porque ella no va a buscar otra. Pero, te quiero decir, algo más sano entiendo que tiene que ser [hablan a la vez].(9:51)*

*Miguel.- Hombre es distinto, lo que pasa es que es distinto, tiene que pasar por el mercado, va a ser muy difícil que sea igual a lo que nuestros padres y abuelos criaron para nosotros. Porque mi abuela me mandaba a la carnicería y me decía allí en mi pueblo es ayuntamiento y hay pues pueblos más chiquititos alrededor que vive menos gente ¿no?, entonces se sabía los nombres de todos los que criaban y decía si es de Jaime no compres, si es de Andrés y además ponían el nombre de quién era y así iba yo a la carnicería. Yo me acuerdo de pequeñito iba así y ella también tenía mucho cuidado siempre...yo ahora me doy cuenta de que era una persona muy lista porque ya en aquellas existían un motón de [n.s.e 16:26] para todo, para las patatas, había que darle por lo menos tres manos, yo me acuerdo de darle para el escarabajo, para el mildeu dos o tres veces en el ciclo de recolección y mi abuela siempre estaba no, no, no es que no hay, esta vez no les voy a dar, siempre estaba ahí recortando veneno. (9:10)*

Un acceso directo y Local que tampoco garantiza la Calidad ni la ausencia de Químicos en los productos:

*Rosa.- En la colonia por ejemplo que hay dos fabricantes agroquímicas y todos echan...tienen la mochila y echan a su antojo. Entonces probablemente sea mucho más de lo que echen en las grandes superficies. El productor a gran escala, que tiene que ser tener un rendimiento económico  $x$  y va a echar lo mínimo. Viene él con su mochila pues para que no venga ningún bicho pues para más, entonces tampoco pues el producto local. (GD8)*

Por otro lado, se desconfía de las dinámicas del SAA globalizado, lo que afecta también a las lógicas globalizadas de la producción ecológica:

*Miguel.- De Galicia va la nata. La nata de la leche va para Francia y de Francia viene la*

*mantequilla envasada y como eso una cantidad de cosas así, de carretera y de barbaridades, que no...pero eso es... (9:36)*

*Miguel.- (...) le dijeron se producía en Tailandia, de Tailandia iba en un barco a Holanda, en Holanda...*

*Rosa.- ¿Es sésamo?*

*Miguel.- Sí es sésamo. En Holanda se limpiaba, no se envasaba, se limpiaba y se mandaba y ahí creo que es donde habían fallado en Ucrania, y en Ucrania hacían todo el proceso de envasado, etiquetado y tal, y ahí, al parecer, que no cumplía los estándares y detectaron que habían unos paquetes que tenían un porcentaje muy alto de un limpiador, de una sustancia limpiadora. Pero tú fíjate, el sésamo para llegar aquí a nuestras manos a raíz de eso Paqui dice que la Borraja van a intentar este año cambiar la política e intentar vender lo más que puedan a nivel que sepamos realmente de dónde vienen. Porque es que hay productos que no quieren dar la trazabilidad porque realmente es que no se puede dar, si tú la das, asustas a la gente. (9:54)*

Así, el SAA se ve como una parte de las políticas públicas que imponen y promueven un tipo de producción y unos productos frente a otros, y que han acabado con la agricultura y ganadería tradicional campesina a la que se mira con cierta Nostalgia pero también como un referente:

*Maribel.- Pero ahí creo que entra en juego también las políticas agrarias comunitarias, porque si Europa se empeña en localizar.*

*Rosa.- La política entra ahí totalmente.*

*Maribel.- Si aquí tenemos que hacer de turismo o, por ejemplo, esta zona aquella zona es la que se tiene que encargar de producir la harina de trigo y aquella otra zona el aceite de oliva, llega un momento en el que termina todo tan...que no te dejan opción, porque a lo mejor tú intentas personalmente...dices bueno pues yo quiero tener como vosotros...o puedo tener una cabra o puedo tener...vale, a lo mejor deseas dedicarte al ganado caprino, si no tienes subvenciones y las subvenciones te la dan para vaca, pues a lo mejor a lo que te dedicas es a vacas. Eso es a lo que me refiero. Igual que la producción yo te voy a pagar por arrancar las cepas de vino, te voy a pagar por cada cepa de vino, bueno de uva perdón, te voy a pagar tanto. Y entonces ahora siembro, yo que sé, cerezo porque están dando una subvención, ¿qué sentido tiene? si a ti a lo mejor no ha habido cerezos nunca. (GD8)*

*Miguel.- Aquello era un vergel, o sea yo cuando era pequeño una feria allí, una feria del ganado, aquello era increíble la alegría que había allí nos conocíamos todos, los de los pueblos venían al colegio a donde soy yo tal y dabas una vuelta por el pueblo porque en el pueblo ibas a buscar patatas, cuando era feria, a comprar otra cosa, o un ternero o un cerdo y eso se ha...allí no hay gente. Si antes vivían y ahora no viven, yo tengo claro por qué es, porque es se ha promocionado todo lo contrario de que ellos hacían, es decir, ellos eran gentes que eran autosuficientes, no iban al médico, no gastaban medicinas, no...digamos no viajaban, todo lo contrario de lo que la sociedad demanda a nivel consumista, entonces no interesaba que se hiciera...atacarlos, es decir, qué hace esa gente, pues tenía cinco vacas, tres ovejas tal. Las ovejas no se pueden tener más de x tiempo en el esto cerradas, matriculadas para matarlas hay que llevarlas al matadero, hay que llevarlas al veterinario cada dos meses que haga una muestra, las vacas lo mismo, las gallinas de momento no las han tocado pero le faltan dos días. Las matanzas por supuesto, se las quieren cargar y se las están cargando en medio Galicia.*

*Maria José.- Y es que antes vivían con cinco vacas a lo mejor porque la leche [n.s.e. 1:09:50] mucho ahora con veinte no haces nada. Entonces la gente pasa porque dan un montón de trabajo y no compensa.*

*Miguel.- Y se intercambiaban cosas. Ni siquiera era para el mercado porque era...yo te daba, vendo... ¿qué vendían? había ahí una señora vendería cien litros de leche vendería y con eso compraba otra cosa. Digamos que no era una agricultura o una ganadería de mercado. (9:68)*

Por otro lado, desde la lógica de consumidora concienciada, en el GD7, el SAA se ve como un espacio “inútil” y de disgusto:

*Eva.- Y en cambio tú vas a una gran superficie y dices yo no sé que cojones me voy a llevar de aquí si aquí no hay nada de lo que a mí me interesa. (7:105)*

## **4.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS**

### **4.3.1 Dificultades e Inconvenientes**

#### **4.3.1.1 Políticas públicas**

##### **Falta de todo tipo de apoyos y con todas las dificultades**

*Julio.- Hoy por hoy, lo ecológico es una opción personal. (7:101)*

##### **Necesidad de promover el consumo**

*Rosa.- Yo creo que lo importante es que a través del consumo, se intenten cambiar las cosas. (GD8)*

##### **Falta de subvención en lo ecológico**

*Miguel.- Lo que pasa es que se ha enfocado lo ecológico, está lo que decía ella no está enfocado políticamente a que lo compremos. Entonces claro es más caro, el corte que tiene es un producto de capricho. Lo ecológico ha nacido como un producto de lujo y es todo lo contrario, o debería ser todo lo contrario, a poquito que empezemos a subvencionar ese tipo de agricultura, ese tipo de hacer las cosas a poco que se haga eso, lo otro va a quedar desplazado. (GD8)*

#### **4.3.1.2 Cultura alimentaria – Educación – Socialización - Sensibilización**

##### **Falta educación / divulgación sobre ecológico**

*Julio.- Pero, por ejemplo, a mi me gustaría saber un nene de diez, doce años, cuántas veces escucha algo en su colegio sobre lo ecológico. (GD7)*

##### **Falta de información – mala imagen como elitista**

*Eva.- Es que no existe entre la población un conocimiento tan extenso y amplio de que existe producto ecológico y no ecológico.*

Juan.- Pero sí saben que cuesta más. Pero hay mucha gente que cuando le hablas de ecológico dicen esto es muy caro. En plan despectivo.

Eva.- ¿Preguntamos a la gente qué es un producto ecológico? [hablan a la vez]

Mercedes.- Muchos no saben denominar lo que es ecológico.

Juan.- Pero saben que cuesta el doble. (7:60-62)

### **Escasez mercado ecológico por falta de conciencia**

Juan.- (...) Y hablamos mucho de producción ecológica y tal, pero que sigue siendo muy minoritario también. Entre otras cosas porque a una parte de la población, ya no la más infra de la sociedad, para ellos una manzana, una patata que sea de aquí o que sea de allí, le da exactamente igual. Es decir, la gente no está concienciada de que lo ecológico y lo que es más sano y más tal, es mucho mejor. Es mucho para la salud y para el medioambiente. (...) (GD7)

### **Falta de cultura alimentaria: necesidad de divulgación dieta mediterránea como sinónimo del buen comer casero (como antes) y luego de lo ecológico**

Eva.- Estamos intentando, incluso ahora, concienciar a la gente de la importancia de la dieta mediterránea. Como una cosa que estamos abandonando porque es que no se cocina mucho en las casas. Pues imagínate para meterle a la gente ahora a parte de eso, lo del tema de los productos ecológicos. Estamos intentando retomar un poco lo que perdimos. Cuando la gente tome conciencia de la importancia de cocinar y de la dieta mediterránea, yo creo que un paso más allá vamos a intentar concienciar a la gente también en el tema de los productos ecológicos. Pero cada vez se cocina menos en las casas. (GD7)

### **Falta de conocimiento tanto para identificar alimentos de temporada como para prepararlos (variedad)**

Maribel.- Yo lo que digo también es que, por ignorancia, porque soy la primera ignorante, muchas veces a lo mejor no sabes qué puede haber de temporada o qué puedes cocinar con lo que hay en ese momento de temporada. Entonces, muchas veces, porque me he visto en la situación, bueno esto con esto con esto, qué puedo o qué podría cocinar o combinándolo con qué me sale un plato...entonces eso yo también lo he hecho yo personalmente en falta. Que muchas veces estás acostumbrado a lo mismo y dices, venga voy a intentar cocinar de temporada, dices bueno y realmente podría cocinar si esta temporada hay solamente...o hay solamente estos pocos productos cuando se sabe que en verano hay un abanico muy grande, entonces también eso ayuda a...o ayudaría. (GD8)

### **Falta de alimentos ecológicos en colegios – Catering como problema**

Julio.- En los colegios, los comedores son catering que tienen. En los comedores se alimentan poco a los niños ecológicamente. Son catering y los catering. (GD7)

M.ª Ángeles.- Tienen una variedad pero ecológico no. La palabra ecológico no aparece por ningún lado. (GD7)

Mercedes.- Mis hijas han ido justamente a un colegio donde había comedor y en la época donde había comida ecológica. En Andújar. La Junta de Andalucía ha estado comprando productos ecológicos para los colegios. En toda Andalucía, como lo ha habido en hospitales igual, los que tenían comedores utilizaban productos ecológicos. (GD7)

Mercedes.- Ya no lo hay, pero lo había. Trabajar ese tema al mismo tiempo que tienes los productos ecológicos en el comedor, trabajarlo en el aula con los niños. Eso no lo hacían. (GD7)



### 4.3.1.3 Disponibilidad

#### Faltan tiendas de ecológico

*Loli.- Las tiendas...esa es la pena que debería haber más tiendas ecológicas. (GD8)  
(También Juan de GD7 (aunque lo dice muy confuso... (7:8))*

#### Falta de acceso a verduras ecológicas a causa del mercado

*Miguel.- (...) el brócoli, espárrago, hay diversos alimentos que una vez yo he hecho una lista, no me acuerdo que son muy fáciles de producir en ecológico, pero, sin embargo, no hay y es que volvemos a lo mismo, lo ecológico ha nacido como si una demanda de mercado pero...es un negocio y las cosas que no dan dinero, al final no se producen y...por eso están en Alemania los productos que se hacen en España, ahí los pagan y, por eso, (...), a nivel de mercado, están todavía muy, muy pobre. (GD8)*

#### Difícil acceso vinculado a exportación de ecológico

*Rosa.- También por ejemplo que se puede...productos ecológicos de la zona, por lo menos de España, pues no se encuentra aquí, pues en Alemania están las tiendas llenas, eso está un poco mal. Por ejemplo, como ahora está de moda la comida ecológica,*

*Cristina.- Están llenos de productos de...*

*Rosa.- Ecológicos sí, fruta y verdura ecológica española tomates ecológicos españoles. Porque allí hay mercado [hablan a la vez] lo ponen en los supermercados. Todos los supermercados tienen ahora productos ecológicos porque hay venta y entonces eso es lo que interesa, pero ahora va de aquí para allá y aquí...al final se lo tienen que comprar a Alemania, no sé, todo está...o a Argentina. (9:35)*

*Cristina.- A todo esto venía también a decir un poco que como he estado varios años con movimiento de empresas productoras de ecológico, ves que vienen de diferentes países y hay veces que...yo personalmente me enfado, lo decíamos nosotras muy ecológico pero de ¿dónde vienen? ¿se podría hacer aquí? y entonces hay momentos que con un punto de rechazo. (9:39)*

#### Falta de diversidad

*Cristina.- Mira vino una señora de Rota [hablan a la vez], vino una señora de Rota y le dijo que fuera a la Borraja y dice no había mucha cosa, la impresión que se llevaría, [n.s.e. 1:20:05] que da pena que dices ostras, va a flipar con la Borraja.*

*Natalia.- En los herbolarios encuentras capas de eso el tomate es muy difícil pero algún tomate, alguna papa, pero cuatro o cinco cosas que tienen ahí y después los grupos estos de...que tampoco hay muchos uno o dos en el que yo participaba, eso como funciona que cada 15 días te compras tu bolsa, tu caja te sale 15€, es lo que hay detrás, es que hay veces que...la variedad era cuatro cosas, así que imagínate 15€ de cuatro cosas que te dan el brócoli, mi hijo no quiere saber nada del brócoli porque nos cansamos del brócoli, de la cantidad de brócoli que comimos ecológico, pero nos cansamos, fue duro. Un año brócoli, brócoli, brócoli... y ahora lo que le gustaban los arbolitos, no le gustan más los arbolitos, se cansó, o los puerros, al final lo terminamos tirando a las gallinas, porque ya no sabíamos que hacer...que tan poco, tan poca variedad. Ahora en verano pues sí, con la fruta y eso, los aguacates, mango pues sí está un poquito más variada la caja. Pero hay meses en el invierno que traen cuatro o cinco cosas. Estábamos encantados porque eran cosas ecológicas, aquí en el Alcampo yo he conseguido cosas ecológicas, de verdura y de*

*fruta, pero allí no, jamás he visto nada que tuvieran de verdura ecológica, productos sí. Ayer fui por primera vez a la Borraja y flipé está guapísimo esta tienda, me pareció increíble, yo me llevé un montón de cosas y cociné ayer, anoche y al mediodía con todo lo que compré, con todo ecológico y estaba encantada. Ya te digo depende de con los ojos con que se miren. (9:91)*

*Natalia.- En los herbolarios encuentras capas de eso el tomate es muy difícil pero algún tomate, alguna papa, pero cuatro o cinco cosas que tienen ahí y después los grupos estos de...que tampoco hay muchos uno o dos en el que yo participaba, eso como funciona que cada 15 días te compras tu bolsa, tu caja te sale 15€, es lo que hay detrás, es que hay veces que...la variedad era cuatro cosas, así que imagínate 15€ de cuatro cosas que te dan el brócoli, mi hijo no quiere saber nada del brócoli porque nos cansamos del brócoli, de la cantidad de brócoli que comimos ecológico, pero nos cansamos, fue duro. Un año brócoli, brócoli, brócoli... y ahora lo que le gustaban los arbolitos, no le gustan más los arbolitos, se cansó, o los puerros, al final lo terminamos tirando a las gallinas, porque ya no sabíamos que hacer...que tan poco, tan poca variedad. Ahora en verano pues sí, con la fruta y eso, los aguacates, mango pues sí está un poquito más variada la caja. Pero hay meses en el invierno que traen cuatro o cinco cosas. (GD8)*

### **Falta de fruta en ecológico**

*Cristina.- Yo vengo de supermercado ecológico, mi madre fundó una tienda y era ecológica y vendíamos alimentación mayormente, fruta y demás. Tengo que decir lo que me viene de antes, el tema de la verdura y la fruta como era por dar un servicio porque realmente en eso tienes más pérdidas que otra cosa porque primero vas a buscarlo porque si te lo sirven, es como a veces que te ponen lo que no van a vender y luego se estropean muchas cosas, porque claro el tema de lo ecológico al fin y al cabo yo donde lo compraba, estaba en cámaras y dices otras ya cogen, lo menos verde que ves, lo más natural pero en eso quiero decir un poco que el tema del servicio de la fruta y tal ahora la Borraja pues no lo sé, pero que es complicado de conseguirlo tanto para el que pretende poder vivir un poco, no enriquecerse...*

*Cristina.- De fruta y verdura yo digo... yo porque...no hay mucha.*

*Miguel.- Hay muy poca.*

*Rosa.- Hay tres cosas.*

*Miguel.- Hay muy poco, yo considero que hay muy poco. Nosotros tenemos fruta todo el año, ecológica, porque el abuelo de mi mujer tiene un campo muy grande con el tío que es apicultor,(...).*

*Rosa.- Hay semanas a veces que no hay ninguna fruta. (GD8)*

### **Falta de restaurantes (restauración en general) ecológica**

*M.ª Ángeles.- Es lo que tú planteas porque nos limitamos a no poder comer fuera de nuestras casas. Si te pones ecológico estricta aquí en Jaén o comes en tu casa y sabes lo que le estás echando.*

*Julio.- Comer fuera de tu casa es peor.*

*M.ª Ángeles.- En Jaén no hay ningún sitio que te ponga, es ecológico. No lo tenemos. Si no renuncias a comer fuera de mi casa, pues ya como. (7:100)*

#### **4.3.1.4 Calidad**

### **Falta de Calidad**

Pilar.- (...) Estoy muy descontenta con los productos que nos traen aquí. He estado a punto de dejarlo tres o cuatro veces. Ahí estoy manteniéndome, no sé si voy a durar mucho porque traer productos ecológicos no es traer productos pocos, pocos totalmente.

#### **4.3.1.5 Precio**

##### **Lo ecológico como elitista**

Julio.- Si hago la comida, pienso en hacerlo yo partiendo de un producto natural. Eso es una cosa, y otra cosa es que ese producto natural sea ecológico o no ecológico. Yo no sé hasta qué punto la diferencia, yo no lo sé cuantificar, ni sé de nadie que lo haya cuantificado, es decir, esto es así. Hoy por hoy el comer todo ecológico parece que es casi de élite, un poco, de gente diferente, es decir, no se lo puede permitir todo el mundo. Eso es una realidad. Entonces tampoco se puede pretender extender la comida ecológica como el mejor bien que podemos tener en la actualidad y que no sea posible, que no haya un acceso fácil a esa comida ecológica. (GD7)

##### **Precio - Caro**

Julio.- Entre otras cosas porque lo de ecológico es caro, creo que es excesivamente caro (...) Yo sí pudiera, si mi economía me lo permitiera todo ecológico, automáticamente descartaba todo. Pero vamos de la noche a la mañana. Es decir, yo creo en lo ecológico y quiero lo ecológico. (7:65)

M<sup>a</sup> Ángeles.- (...) Luego ya, de lo que entra, pues es lo que ya he dicho, no todo es cien por cien ecológico por una cuestión de precio y accesibilidad. Luego ya combino. (7:25)

Julio.- Yo no creo que sea cuestión de prioridades, es cuestión de precio. Lo que te cuesta a ti cada mes comer ecológico o comer no ecológico. Entonces, hay una diferencia grande. En el grupo en el que estamos nosotros nos sale razonable, esa es la realidad. Pero yo, por ejemplo, a mi hijo, mi hijo de veinticinco años, es muy difícil convencerle de una manzana del Mercadona, toda grande, bonita, perfecta, y una manzana más fea, más pequeña del grupo nuestro, por ejemplo. Y encima ésta vale más cara. Eso es una realidad pero a parte de eso, me parece caro. Yo compro un kilo de manzanas en el Mercadona y me vale X y si son ecológicas valen dos X o tres X. Me parece caro.

Mercedes.- Sí, barato no es. (7:32)

Mercedes.- (...) Entonces, yo entiendo que los productos tengan que ser más caros. Ahora, lo que también puede ser es que no sean tan caros porque los consumes localmente. Entonces, no tienes ningún intermediario, no tienes que pagar ningún transporte ni embalaje ni cosas así. A veces pienso, como habéis dicho antes, que las almendras, lo has dicho tú Pilar, que las almendras te cuesten en un lado once euros y en otro veintitrés, eso no es explicable para mi entender. Eso no es explicable, que sea dos veces en ecológico. (7:33)

Miguel.- Lo que pasa es que se ha enfocado lo ecológico, está lo que decía ella no está enfocado políticamente a que lo compremos. Entonces claro es más caro, el corte que tiene es un producto de capricho. Lo ecológico ha nacido como un producto de lujo y es todo lo contrario, o debería ser todo lo contrario, a poquito que empezemos a subvencionar ese tipo de agricultura, ese tipo de hacer las cosas a poco que se haga eso, lo otro va a quedar desplazado. Si la gente no es, yo creo que nadie somos idiotas y la mayor parte de...lo que

*decías de las galletas, la que le llevabais la [n.s.e. 54:20] esa madre en cuanto sabe el precio, hacen así a lo ecológico, le tienen la cruz echada porque saben que es mucho más cara y no lo compran lo otro es más barato, para qué se van a gastar ese dinero y prescindir el fin de semana irse a...Benidorm de vacaciones. (9:49)*

#### 4.3.1.6 Desconfianza

##### **Desconfianza en lo ecológico**

*Cristina.- De interés, luego también te explican historias como tienda o no tienda que eso se pagan los certificados y que sea ahí un poco de mafia en el tema de lo ecológico, historias que entonces dices bueno ¿qué hacemos? (GD8)*

*Julio.- Si hago la comida, pienso en hacerlo yo partiendo de un producto natural. Eso es una cosa, y otra cosa es que ese producto natural sea ecológico o no ecológico. Yo no sé hasta qué punto la diferencia, yo no lo sé cuantificar, ni sé de nadie que lo haya cuantificado, es decir, esto es así. Hoy por hoy el comer todo ecológico parece que es casi de élite, un poco, de gente diferente, es decir, no se lo puede permitir todo el mundo. Eso es una realidad. Entonces tampoco se puede pretender extender la comida ecológica como el mejor bien que podemos tener en la actualidad y que no sea posible, que no haya un acceso fácil a esa comida ecológica. (7:38)*

*Juan.- Sea Paco quien sea, ¿hay que regular lo ecológico o lo dejamos a que cada uno diga lo mío es ecológico?*

*Pedro.- Demonstrable.*

*Juan.- Pero eso, ¿cómo se demuestra? Que no utiliza ningún fitosanitario ni nada.*

*Pedro.- Existen los medios, organizar los productos.*

*Juan.- Para eso existe la certificación.*

*Mercedes.- Pero también hay existe lo que es la certificación social. Mi vecino que es él, por ejemplo, cultiva. Él me puede demostrar, yo lo conozco de toda la vida o yo he ido a su huerto, y he visto cómo lo trata. A mí eso me vale no necesito una certificadora.*

*Mercedes.- Eso se puede hacer a nivel local.*

*Pedro.- Y más para allá.*

*(...)*

*Julio.- Pero que la desconfianza. Vamos a ver, si tú eres mi vecino y yo veo el producto que estás haciendo, yo la confianza es fundamental, te lo compro. Pero si yo ahora compro en esta tienda, en una tienda que a lo mejor tú le vendes a esa tienda y yo no te conozco a ti. Y ahora quiero un kilo de manzanas, pues mira tenemos estas ecológicas. Y quien me dice a mí que eso no es un fraude. Quien me dice a mí. Mi organismo es incapaz de decir, si cojo una manzana, ésta es ecológica.*

*Eva.- Vamos a ver. Si yo produzco una producción ecológica y quiero que todo el mundo sepa que es ecológica, ¿qué problema hay en que me lo certifiquen el organismo que sea?*

*Juan.- Es que las redes de comercialización ahora, antes en el mundo rural, sobre todo, todo el mundo sabía de quién era la huerta y tal.*

*Juan.- Pero ahora que vienen de doscientos, de trescientos, de mil kilómetros.*

*Mercedes.- ¿Qué productos le echas?, eso es lo primero que le tienes que preguntar. Y te lodirán. Por lo general, te lo dicen.*

*Julio.- Para hacer esa pregunta hay que entender. (7:50-52)*

*Eva.- Partimos de la base de que los productos que tienen certificación ecológica puede que no sean ecológicos.*

Mercedes.- *En principio no partimos de esa base.*

Juan.- *Puede haber una excepción.*

Pedro.- *La regulación no basta. (7:57)*

Julio.- *También tú comprenderás que la gente necesite una información. Para confiar en ti, yo necesito conocer. (...) Hoy en día, por desgracia, tenemos un estudio que dice que este producto es bueno y otro estudio que dice que este producto es malo. (...) Julio.- Tú intentas informarte y encuentras informaciones muchas veces sesgadas pero te hablan de estudios. De hecho, a lo largo del tiempo este producto antes era malo, ahora es bueno. Parece ser que se comercializa más allá y empiezas a dudar de todos lados (7:63)*

### **Desconfianza – Sustitución de insumos en alimentación ecológica**

Teresa.- *Salió bastante más caro de lo que me costaba a mí el bizcocho. El sirope de ágave lo he gastado luego en las infusiones. Pero de todas formas me metí en internet para ver qué era aquello de sirope de ágave. Está muy dulce y muy rico pero sabe a pura química.*

Eva.- *Estevia*

Teresa.- *Tengo plantada estevia pero la estevia endulza ciertas cosas. Endulza las infusiones y poco más. Total, que ni la levadura sirvió para subir el bizcocho que además vale el triple que la otra levadura normal, de royal.*

Julio.- *Ahí se ve que hay un poco de engaño con lo ecológico. (7:74)*

#### **4.3.1.7 Sustentabilidad ecológica**

### **Kilómetros**

Cristina.- (...) *quiero comer bien, creo que puedo comer bien así y luego ves de dónde viene y te indignas, vale dices es ecológico pero eso viene de China, viene de... (GD8)*

#### **4.3.2 Facilidades y Ventajas**

##### **4.3.2.1 Disponibilidad**

### **Opciones que ofrecen diversidad y elección**

Cristina.- *En Rota estaba yo en un herbolario, había un herbolario en todo el pueblo y aquí ya hay, no sé si cuatro o cinco [hablan a la vez] fruta creo que sólo en la Borraja, fruta y verdura en la Borraja.*

Miguel.- *Y Alcampo y después gente que viene aquí a traerla de otros sitios de la Panacea de Jerez, el señor que venía de Jerez veníamos muchos de San Lúcar, había un señor que venía también de Jerez que venía con sus cosas, de Conil, había varias posibilidades sobre todo el más grande es la Panacea en Jerez.*

Maria José.- *Si consumes más de treinta euros, te lo traen.*

Miguel.- *Te lo reparten aquí, nosotros...*

Rosa.- *¿Cómo se pide? ¿Por Internet?*

Maria José.- *Métete en la Panacea y ya sale todo...*

Miguel.- *Te mandan un fichero semanal...*

Maria José.- *Le mandas un email para que te mande la hoja de pedido y ya te todas las semanas te mandan lo que tienen, los precios. Tienen pan también, carne, aceite. (9:94-96)*

### **Los supermercados y grandes superficies como lugares donde comprar productos ecológicos**

Maribel.- *En una gran superficie puedes salir con todo y cuando tú tienes que ir a un sitio, a otro, a otro y a otro, a lo mejor esa semana no dispones de tanto tiempo porque te tienes que dedicar a otras cosas.*

Rosa.- *Yo lo intento porque yo por mí misma no tengo coche. Entonces de todas formas, no puedo hacer tan grandes compras. Entonces voy cuando paso en bici o andando compro un poco y puedo hacer uso de las tiendas chicas. De todas formas, intento comprarlo todo en la Borraja si hay variedad para comprar.*

Loli.- *Yo por ejemplo, compro en muchos sitios, lo mismo compro en Carrefour, pero no porque sea grande superficie, porque hay mucha variedad y es más económico, bastante más económico. Y en el Alcampo también hay y en el Alcampo de Jerez más grande que el de San Lúcar, en el Alcampo de Jerez hay más variedad de ecológico que aquí. (9:43-45)*

Mercedes.- *Las grandes superficies y los productos ecológicos a mí me parece bien porque lo hacen más accesible hacia las personas. Pero a veces dudo porque no lo hacen por filosofía de qué es más saludable. Lo hacen por marketing. (...) Eso no es nada malo. Eso lo hacemos todos al vender nuestro producto. En lo que no confío sería en su elección de qué productos eligen o no. Porque yo creo que es arbitrario o tienen otros motivos para comprar una marca sí y otra no. Entonces, yo dudo muchas veces en esa elección, sí, selección. Pero por lo general a mí me cae fatal comprar en el Carrefour productos ecológicos. Lo digo porque yo no soy partidaria de grandes superficies por la filosofía de marketing que tienen. Pero, en sí, a mí me parece bien que sea eso el camino para hacerlo más accesible hacia un público más grande. Eso yo lo veo bien. Que no esté escondido el producto en una tienda pequeñita por ahí que nadie lo conoce. Me parece bien. (7:106)*

Mercedes.- *Todo depende de la demanda porque en Holanda y en Alemania hay supermercados como Carrefour sólo de productos ecológicos. Porque la demanda es así. Entonces pues bien. Si eso es lo que vamos a llegar a hacer, perfecto. (7:108)*

### **4.3.2.2 Precio**

#### **Precio - En realidad, no es caro**

Cristina.- *(...) Si tú quieres hacer una base, base yo creo que no es tan caro como parece, lo que pasa que luego que si la bebida, que si tortitas, que si no se qué, vas añadiendo, pero la base, base como...saludable, bueno las algas son caras. Pero así lo fuerte, el peso mayor creo que tampoco es caro porque la vida hoy en día está todo muy caro pero el cereal a lo mejor no es tan caro, como eso ¿no? (GD8)*

Rosa.- *Y la fruta y verdura, por ejemplo, en la Borraja tampoco está tan caro, si sólo compro fruta y verdura y me dejo de los paquetes, tengo una cuenta de veinte euros y si empiezo a comprar... pero la fruta y verdura solo está bastante bien de precio. (GD8)*

Miguel.- Yo creo que sí que se puede comer bien y creo que no es caro en ese sentido también de que la salud, es lo más importante que tenemos y yo desde que he cambiado la alimentación, he gastado mucho menos... todas las medicinas que me tomaba, no me las tomo y gastas mucho menos energías en los problemas de procesos gripales, de faltar al trabajo, y todo eso también hay que cuantificarlo económicamente, las medicinas ya directamente...pero lo otro también vale un dinero, como se suele decir y después...sí es factible comer bien. (GD8)

### **Cambio de hábitos en la dieta**

Cristina.- Miro yo nosotros en casa que por ejemplo, el cereal mayormente es ecológico, las legumbres intentamos que sean de zona...está bien nos conformamos con eso y si es ecológica mejor, pero de zona priorizamos y la verdura, la verdura es lo que digo no la consumimos así pero para nosotros eso sería una buena base de alimentación lo que decía Manel también legumbres, cereales y verduras, con eso puedes sobrevivir, luego si le quieres añadir pescado, carne, pero a lo mejor, no lo comes a diario [hablan a la vez]. La carne no es barata, el pescado no es barato, yo creo que si tú haces una alimentación más o menos así. Por ejemplo, nosotros...yo desayuno pan o demás ecológico esto sí, pero muchas veces desayunaba arroz integral. Me estoy evitando la leche, me estoy evitando el café, evitando porque he decidido eso, voy compaginando. Si tú quieres hacer una base, base yo creo que no es tan caro como parece, lo que pasa que luego que si la bebida, que si tortitas, que si no se qué, vas añadiendo, pero la base, base como...saludable, bueno las algas son caras. Pero así lo fuerte, el peso mayor creo que tampoco es caro porque la vida hoy en día está todo muy caro pero el cereal a lo mejor no es tan caro, como eso ¿no?

Rosa.- Y la fruta y verdura, por ejemplo, en la Borraja tampoco está tan caro, si sólo compro fruta y verdura y me dejo de los paquetes, tengo una cuenta de veinte euros y si empiezo a comprar... pero la fruta y verdura solo está bastante bien de precio.

Cristina.- ¿Qué hacemos? yo eh...aprovecho la oportunidad que tengo de comprar, cuando puedo comprar, otras veces no puedo comprar ecológico pues...o no compro ese producto o valoro también. Por ejemplo, en el tema de la fruta y la verdura, no es ecológico lo que yo consumo, porque me lo regalan. (...) vale sí, yo he ido a veces a la Borraja y no había a lo mejor mucha variedad en ese momento, entonces te quedas con lo que hablamos del brócoli... y aprovechas la situación. No está la cosa para decir venga pues lo tiro, entonces equilibramos, comes más algas que te depuran el cuerpo, comes cereales que sean ecológicos. Todo lo que puedas ecológico pero...creo que es ir encontrando un equilibrio en medida de lo que cada uno pueda y la motivación. (9:66)

### **Es barato en venta directa vs tiendas eco**

Pilar.- (...) Aquí de precio no sale caro. Sin embargo, donde trabajamos han abierto una segunda tienda en la misma zona de productos ecológicos y el otro día, un poco por indagar, se me ocurrió preguntar por cosas que yo sabía, por ejemplo, la miel que yo siempre la he consumido así porque yo nací en el Santuario de la Virgen de la Cabeza [risas]. Imaginad, hemos consumido la miel de la zona de Andújar. Lo que te quiero decir, pregunté dos o tres cosas que sí sé los precios y me dijo que las almendras valían veintitrés euros cuando nosotros, el año pasado, el productor de Quesada nos las trajo aquí, bastante buenas, a nueve euros, nueve euros y medio, no me acuerdo. (GD7)

Julio.- (...) En el grupo en el que estamos nosotros nos sale razonable, esa es la realidad. (7:25)

### **Precio VS Prioridad**

*Mercedes.- Entonces también estábamos hablando de que yo entiendo que para mí es un consumo caro, estoy de acuerdo en eso. Y yo entiendo porque tiene que ser más caro que un producto convencional. Entonces yo me planteo, vale, yo quiero vivir hasta cierta edad en salud buena, pues eso significa que yo tengo que comer saludablemente. Si eso significa que tengo que, pues ya no me voy al bar, ya no voy al cine dos veces a la semana, sabes, prioridades como tú has dicho M.<sup>a</sup> Ángeles. Hago eso y puedo pagarme ese producto. (7:35)*

### **Precio más barato de productos envasados en las grandes superficies**

*Loli.- Yo por ejemplo, compro en muchos sitios, lo mismo compro en Carrefour, pero no porque sea grande superficie, porque hay mucha variedad y es más económico, bastante más económico. Y en el Alcampo también hay y en el Alcampo de Jerez más grande que el de San Lúcar, en el Alcampo de Jerez hay más variedad de ecológico que aquí.*

*Rosa.- Pero mucho más barato no es, en la Borraja los precios los he comparado son parecidos.*

*Loli.- Depende de...mira a ver la leche de avena cuánto sale, la leche de avena cuánto sale en la Borraja cuando sale en Carrefour un litro y pico, depende lo tomamos los tres, porque empecé yo con el problema, luego mi niño, mi marido y fue dejar de tomar leche y los tres estamos muy bien. (9:45-47)*

### **En busca del ecológico más barato**

*Loli.- Depende de...mira a ver la leche de avena cuánto sale, la leche de avena cuánto sale en la Borraja cuando sale en Carrefour un litro y pico, depende lo tomamos los tres, porque empecé yo con el problema, luego mi niño, mi marido y fue dejar de tomar leche y los tres estamos muy bien. (GD8)*

*Loli.- De mi caso...tenemos que ir donde estén las cosas más arregladitas. (GD8)*

### **4.3.2.3 Confianza**

#### **Confianza por acceso directo y sistemas participativos de garantía**

*Natalia.- Que tengas tú la certeza de que se va a ver, de confianza con la persona. Allá de donde vengo de Tenerife, que hay un grupo de consumo, no tiene el sello de ecológico, sino es porque se conocen en cada asamblea es así, así una finca diferente de productores, de ahí te vas enterando como es el proceso. (GD8)*

### **4.3.2.4 Relaciones sociales**

#### **Lo a gusto que se siente la gente en canales alternativos (La Borraja, venta directa...)**

*Natalia.-Ayer fui por primera vez a la Borraja y flipé está guapísimo esta tienda, me pareció increíble, yo me llevé un montón de cosas y cociné ayer, anoche y al mediodía con todo lo que compré, con todo ecológico y estaba encantada. Ya te digo depende de con los ojos con que se miren. (GD8)*

*Cristina.- Compras y es como tú dices, estás como contento. (GD8)*



#### **4.3.2.5 Libre de tóxicos**

##### **El gusto de consumir y cocinar lo ecológico – Sin químicos**

*Eva.- Básicamente lo de lo ecológico es porque a mí me encanta cocinar. Me gusta mucho cocinar y cuando tú abres una manzana, un melocotón, esas lechugas, cuando vienen de la huerta no tienen nada absolutamente que ver con los productos que han conservado en las cámaras, de las cámaras al intermediario y del intermediario al otro y al otro, y cuando llegan a ti no es lo mismo. Esas acelgas que te comes recién traídas, es que, a parte, por supuesto, del montón de ventajas que tienen, evidentemente, que no tengan pesticidas, transgénicos, lo otro y lo otro. Pero básicamente es porque me encanta cocinar. (7:6)*

#### **4.3.2.6 Sabor**

##### **El sabor de lo eco vs convencional**

*Eva.- Yo te pongo a ti un trozo de melocotón del Mercadona y un trozo de manzana del Mercadona y a lo mejor algunas veces no eres capaz de distinguir lo que estás comiendo. Porque no huelen. (GD7)*

*Teresa.- Y las acelgas ecológicas. (GD7)*

*Eva.- A mí me llama mucho la atención porque dices contra huele a manzana. Y dices contra mirad la barbaridad que estoy diciendo. (GD7)*

*Pedro.- Ha dicho Eva lo del olor y sabor de la manzana. Eso que estás tú diciendo, una manzana del mercado general, del Mercadona que habéis puesto de ejemplo, y una ecológica. Y la saciedad, lo que sacia. (...) (GD7)*

#### **4.3.2.7 Cambio de hábitos**

##### **Difusión de lo ecológico**

*Maribel.- Todo es también un efecto contagioso, es decir, tu hijo lo ve pero a lo mejor un día tu hijo o tu hija lleva algo que encuentra que, por ejemplo, una galleta ecológica que, la lleva al colegio y triunfa y por lo menos ese efecto contagioso también lo ha tenido ¿comprendes? o sea que también si, si, si mi hija le ha pasado llevándole galletas, ya le han preguntado unas galletas del Alcampo de chocolate ecológica, me han preguntado.*

##### **Macrobiótica**

*Miguel.- Yo creo que sí que se puede comer bien y creo que no es caro en ese sentido también de que la salud, es lo más importante que tenemos y yo desde que he cambiado la alimentación, he gastado mucho menos... todas las medicinas que me tomaba, no me las tomo y gastas mucho menos energías en los problemas de procesos gripales, de faltar al trabajo, y todo eso también hay que cuantificarlo económicamente, las medicinas ya directamente...pero lo otro también vale un dinero, como se suele decir y después...sí es factible comer bien. Yo considero porque estaba la pregunta de...yo considero que como bien, tengo mucha suerte la verdad porque tenemos muchos productos de casa, pero a nivel vital, me considero un poco intoxicadillo todavía... mental. Yo he hecho tres o cuatro días lo que me dijo Fernando del arroz con las verduritas nada más mañana, mediodía y tal y*

noche, variando las cantidades y las verduritas con el gomasio este de...y ya lo notaba mi cabeza que mentalmente me iba olvidando de ciertas cosas, y cuando cambié de alimentación, también el cuerpo dejó de pedir por ejemplo azúcar, me dejó de pedir bollería, el mismo cuerpo se fue...desintoxicando. Era una cosa muy curiosa, porque ponía dieta, yo hice cuando empecé el camino a la alimentación, lo primero que hice fue una dieta que ponía dieta macrobiótica que decía eh...en estos ocho días comes ta, ta, ta, y vas a bajar diez kilos y te va a cambiar el metabolismo durante dos años, pues yo...bajé los diez kilos, no bajé ocho y me cambió el metabolismo durante dos años. O sea que algo ahí hay.

Rosa.- ¿Qué es exactamente?

Miguel.- El metabolismo es lo que te pide el cuerpo, yo lo entendí así. Lo que te pide el cuerpo, ser capaz de tomarte un té sin azúcar, lo que decía él, ser capaz de tomarte incluso el café sin azúcar, ser capaz de tomarte una sopa sin sal. El desintoxicarte de esos potenciadores de sabores, que todos tenemos tan...metidos en...

Rosa.- Pero la sal también es importante ¿no?

Cristina.- Bueno en macrobiótica, la sal es importante, viene ser lo que decíamos antes de cosas de temporadas, de zona y cereales principalmente, verduras de zona, de temporada y legumbres. Luego algas, semillas, frutos secos y carne si puede ser de ave, pescado pues más que a lo mejor carne. La carne de cerdo, de vacuno, de...no se recomienda mucho más que por el hecho de proteínas, de toxinas, el animal en sí, es como una filosofía también de vida. No sólo el alimento, sino que..tiene que...mira al alimento como un punto equilibrante [n.s.e 01:32:45] de la tierra. (9:104)

## 5 PERFIL GD “ECOMODERNOS”

### 5.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN

En la fase de constitución amplia del grupo las personas del GD5 se sitúan en definiciones en torno a la alimentación Sana y “natural”, Comida Tradicional y casera, Variada, sin aditivos, alimentos poco procesados y, a ser posible, ecológica y de Temporada y de Origen conocido y Local.

Después de este primer consenso grupal inmediato sobre lo Ecológico, se abre la discusión de nuevo a la noción del Comer bien, que se vincula a la Comida tradicional, el Cuchareo, la comida casera, y una comida Variada, con productos Locales y de Temporada (y “si es posible” mejor en ecológico), lo que “garantiza” un mejor Sabor.

*Adela.- sí, yo quería añadir que para mí el buen comer también es que sea variada la alimentación. Yo no sé si alguno aquí sois vegetarianos y a lo mejor quien sea vegetariano dirá: pues no hace falta comer carne. Hay cosas que no, pero en principio yo entiendo que hay que comer un poco de todo. Que cuanto más cercano esté a tu zona, no pierdes tanta vitamina y nutrientes, que sí los pierdes si viene del quinto pino. Luego, eso que hablas de os tomates todo el año. Pues no lo sé, creo que los alimentos que hay en cada temporada son los que tienes que comer. Entonces también estamos acostumbrados toda la vida que vamos al supermercado y tiene que estar toda la verdura. Pero en realidad tú pruebas un tomate en invierno y o sabe a nada. (8:16)*

Así, como veremos en el siguiente apartado sobre el SAA, en el GD5 será el Sabor, la Calidad y la Confianza o no en el SAA y el Acceso a los productos y a los productores lo que determine las posibilidades del Comer bien. Los alimentos para el Comer bien son alimentos a los que se consideran “ceranos”: de los que se conoce a los productores y hay confianza. Ya sea la huerta familiar (presente o pasada), las nuevas formas de Autoproducción en Huertas urbanas o la relación con Productores de confianza.

*Diego.- hay una agri-no cultura de mucha gente. Quiero decir con eso que estamos muy alejados. Yo me he criado en un pueblo hasta que tuve veintipico años y me fui a estudiar y ya te pones a trabajar y al pueblo vas poco. Pero hasta entonces vivíamos mucho de comer del campo. Comíamos las patatas, los tomates, los pimientos, mi madre hacía conservas con aquello y lo teníamos todo el año. Las mermeladas de albaricoque y ciruela todo el año. Y me he ido alejando de eso y pienso, imagínate el niño que ha nacido en la ciudad, que ni lo ha olido. Yo lo tuve y me he alejado un poco. (8:57)*

*Moisés.- otro de los síntomas de que indican que la cosa va cambiando para mejor en el tema de la alimentación es el tema de los huertos ecológicos que cada vez más gente cultiva su propia hortaliza, sus propios tomates para autoconsumo. Yo precisamente, en vez de comprarle al Vergel, le compro a mi cuñada, que era una de las que al principio iba allí, incluso en algún momento pude coger un pequeño huerto ecológico. Yo creo que estaba más concienciado yo y toda la sociedad de la importancia de los productos que no estén contaminados por la mala química. (8:21)*

En la fase de constitución del GD6 la discusión se aglutina también inmediatamente en torno a la sensación de Exclusión, de ser las “raras”, que sufren en su entorno por consumir Productos

ecológicos y por seguir algún tipo de Dieta (por motivos de Salud o de Alimentación consciente) que excluya la carne, los huevos o la leche. Sin embargo, el grupo se reafirma en sus principios y reivindica su crítica a la alimentación “convencional”, incluyendo la tarea “pedagógica”, “concienciadora” que realizan para mejorar la alimentación en su entorno.

*Macu.- no, es una posición defensiva. Si yo estoy haciendo una opción que es minoritaria, diferente a la gran mayoría, la gran mayoría se siente cuestionada. Que esas diciendo que lo mio no es bueno, pero si lo mío es bueno, somos la mayoría! Hay una cuestión de defenderse. Esa cuestión de salirse del grupo, los estás cuestionando (6:9)*

En su definición del Comer bien, este grupo oscila entre la Dieta por motivos de Salud y Nutrición, frente a una lógica más amplia de Alimentación consciente.

Carmen: Celiaca - Nutrición – deporte competición (Exclusión; estás tirando el dinero)

Daniela: Exclusión: estás tirando el dinero; qué rar eres con lo eco.

En ese caso, en el GD6, como veremos más adelante, emerge directamente la cuestión del consumo de Productos ecológicos: por un lado, reconociendo sus beneficios, pero con cierta Desconfianza a la Convencionalización de los mismos.

*Nekane.- porque yo creo que hemos dejado en manos de otras personas nuestra alimentación y nos hemos vuelto muy cómodos porque priorizamos otras cosas. Entonces lo importante, para mí por lo menos, que es la alimentación,. Lo hemos dejado en manos de las grandes superficies todo, y es como, bueno, si de algo me tengo que morir, y es un poco esa actitud que se ha ido cogiendo de no plantearse las cosas, de no cuestionarse, hemos dejado de cuestionarnos pero con todo, con la alimentación...*

*Nekane.- incluso también dentro de lo ecológico existe eso. Está guay consumir ecológico y local y... (...) que sea local, igual puedo prescindir de ciertos alimentos porque eso supone también un gasto energético y un embolsamiento. Un rollo que tampoco es para nada ecológico. Dentro de lo ecológico también está eso. Hay que tenerlo en cuenta, yo creo.*

*Macu.- si te pones a consumir ecológico y todo viene en envase de plástico y todo en envase y tal de Alemania*

*Nekane.- o la moda de los súper alimentos, que también hay poda dentro de la alimentación un poco consciente. Un moda...*

*.- de hecho la moda de los restaurantes ecológicas y las grandes superficies. De hecho yo he oído en Málaga se ha abierto ... yo acabo de estar en un sitio que es un gran supermercado y he visto cómo ... entonces con las grandes superficie, como se ha puesto de moda lo ecológica.. que yo soy súper defensora de lo ecológico y de consumir. Pero que no que se convierta en otro súper negocio*

*Inma.- ahí está un poco porque tenemos la alimentación ecológica como muy en un altar*

*Nekane.- todo se pone de moda porque se aprovecha el sistema (6:12-13)*

En todo caso, en el GD6, durante el desarrollo de la discusión la Salud retomará parte del protagonismo vinculado a los procesos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de las asistentes o de personas de sus entornos. Así, la discusión se condensa en torno a cómo la Medicina “convencional” no lograba dar respuesta a sus problemas de Salud, mientras que a través de la Alimentación Sana han ido mejorando de estas enfermedades.

*Inma.- yo le pongo a mi hijo eventualmente. Si se le antoja, no le voy a decir que no. Toma poca, además él tiene, tenía una tendencia a tener asma, durante unos años tuvo como tres años con asma y a mi hijo se le regularizó todo. Yo tenía eso también, yo soy asmática, con muchos años ya, con veintitantos años empecé a tener asma y me di cuenta que cuando no tamba leche, expectoraba y tenía mucho alivio aquí. Lo suyo es tomar leche. Como no soy alérgica a la leche, antes si me apetecía me tomaba un vaso de leche. Pero no pasa, nada, pero no como una norma.(6:40)*

A lo que se añade el discurso sobre el “escuchar a tu cuerpo” y la relación entre las enfermedades físicas y los problemas psíquicos-emocionales.

*Inma.- y también buen comer es rodearte de emociones positivas cuando estás comiendo. Porque ya puedes comer todo lo sano que tú quieras, que si estás enfadado o tienes un problema o estás dándole vueltas a la cabeza, eso te lo estás comiendo y se queda dentro de tu cuerpo. Son emociones que intoxican. Entonces, ser conscientes de lo que uno está haciendo cuando está comiendo en vez de estar en otra parte, vivir en el momento presente. Priscila. O estar con la cuchara y el teléfono...(6:70-71)*

Lo cual se vincula en cierto modo a la Gestión de la alimentación de las hijas e hijos, y cómo se dan los procesos de socialización alimentaria sobre los gustos, lo sano, lo correcto, etc.

*Inma.- así con mi hijo no funciona ni yo tampoco quiero de la alimentación un castigo, porque después cuando mi hijo sea adulto eso lo va a ver como un castigo y le va a producir problemas que yo he tenido. Yo he tenido problemas con la alimentación con ese tema, yo de pequeña comía muy mal y mi madre era que por pantalones te lo tienes que comer, entonces yo no voy a obligar a mi hijo a que se meta en el cuerpo algo que como yo sé que no se lo está metiendo a gusto, no le va a sentar bien, por muy sano que sea y por mucho amor que se lo haya preparado. El rol psicológico ahí hay que entrar a saco y entrar por ahí. Y me dice mi hijo, ¿cómo que no me has explicado esto antes? Digo hijo, porque no se ha dado antes. Este truco me gusta. Pues habrá que hacerlo para todo. (6:37)*

*Carmen.- a mí esto sí que me hace poner un interrogante en esto a lo que estaos acostumbrado, en plan, ¿esto son las instrucciones? Paso uno, paso dos, paso tres, se hace lo mismo cuando se tiene un hijo. Y antes esto era cuestión de qué había hecho tu madre, qué había hecho tu abuela, tú lo habías visto, tú lo habías visto en tus tías y a tus primas dar el pecho. Cuando te tocaba a ti, sabía cómo tenías que poner al bebé. Y había visto cómo se alimentaba a los críos. Como lo había visto, es que no había que hacerse tantas preguntas.*

*Inma.- eso es instinto. No necesitas ni verlo. Una mujer aislada en una isla. Es es instinto animal, eso está grabado en tu ADN*

*Macu.- necesitamos el aprendizaje visual para aprender a dar el pecho (6:86)*

Por otro lado, en el GD5, una vez que se adelanta el debate, surge la cuestión del Tiempo y de la Gestión de la alimentación: el Comer bien se encuentra con las dificultades y limitaciones de la cotidianidad vinculada a los ritmos del trabajo, la estructura familiar, las redes de apoyo o las capacidades y habilidades adquiridas o compartidas para solucionar la gestión de las responsabilidades y tareas vinculadas al pensar la comida, hacer la compra, cocinarla y llegar a poder comerla con un mínimo de calidad de vida. El siguiente diálogo es muestra de las dificultades y estrategias que se ponen en juego para dar respuesta a una cotidianidad que dé cabida al Comer bien:

*Diego.- yo voy traer eso de Julio Anguita, eso de ¡tiempo libre, señores! Los que trabajen treinta y cinco horas y con eso ya está, con eso podemos vivir. Que tengamos tiempo libre para dedicarlo a eso a quedar con los amigos a comer bien, a comer tranquilo. No tienes tiempo. Si llegas con el tiempo justo y tienes dos horas para comer, vas al Mercadona y te pillas la pizza, al microondas y ya está, es lo que hablamos, vamos al mal hábito de alimentación, que es comer rápido, en plan lo primero que pilles.*

*Carmen.- Para comer bien y trabajar, tienes que preparar la comida el día de antes. Y cuando llegas, comes. Si quieres comer lentejas, estofado o pisto o algo, tienes que hacerlo el día de antes. Si trabajas. Planificación el día de antes, tienes que hacer la comida, si no... cuando llegas a las dos y media ¿qué hay de comer? Tienes que hacerlo el día de antes. Y*

*además tienes que hacerlo, porque si no, llegas y no hay nada que comer, y lo primero que coges: huevos fritos o una pizza o o que puedas.*

*Adela.- La planificación es lo más importantes, porque si tú te habitúas al tiempo y hacer un potaje, una olla grande de potaje y se congela o se pone en tupper. Pero bueno, [hablan a la vez].*

*Carmen.- A mí no me gustan los congelados*

*Adela.- hay gente que lo hace al baño maría,*

*Carmen.- yo es que soy muy delicada y le saco un regustillo a congelado muy raro*

*Francisco.- pero planificar no es sólo decir voy a cocinar el día de antes, sino voy a comprar para cuando vaya a abrir la nevera tenga lo que voy a hacer mañana. (8:66-72)*

El Tiempo surge también como un limitante clave en el GD6:

*Carmen.- ya, a veces sí compro uno en Julia Bbakery, en calle carretería, pan salvo o algo así se llama. Por el proceso de fermentación que tiene lo toleramos los celíacos. yo antes era una cocinillas. Yo antes lo hacía todo en mi casa. Pero empecé a trabajar y estoy de secretaria en una escuela de diseño gráfico y tengo jornada partida en Málaga viviendo en Benalmádena. Entonces llegaba a casa y me ha resultado súper difícil comer bien durante ese tiempo. (6:47)*

*Paco.- es que el tiempo es muy limitante para alimentarse bien. Yo creo que a veces por las prisas, las veces que considero que peor me alimento es por eso. Es cuando tengo que estar de un sitio a otro con muy poquito tiempo*

*Carmen.- yo incluso cuando me lo he propuesto, pero porque he podido comer en casa, aunque tengas prisa siempre te puedes hacer un pescado a la plancha y una ensalada o cosa así. Y después está mi mejor amiga, que es la thermomix, que es la que me ayuda con las cremas de verdura y esas cosas.(6:50-51))*

Así, vistas las limitaciones de Tiempo, en ambos grupos surgen propuestas para facilitar esta Gestión: en unos casos desde soluciones individuales mientras que en otros se plantean cuestiones algo más estructurales y colectivas. Lo cual, viene a situar distintos escenarios donde la responsabilidad por no Comer bien recae en unos casos en las “malas prácticas” propias o la necesidad esforzarse más aún, lo cual viene a sobrecargar y a sobrerresponsabilizar a las personas que se encargan de la Gestión de la alimentación y los cuidados (fundamentalmente mujeres), frente a otras visiones que plantean las trabas cotidianas y estructurales para poder cumplir con ese mandato social del Comer bien. Algo interiorizado para el Comer bien individual, pero que tiene mucha más carga si se tienen personas mayores, y sobre todo si se ha de criar y educar a hijas a hijos). Lo cual, finalmente lleva a “malabarismos” culturales y nutricionales para poder cumplir con el Comer bien en contextos de gestión cotidiana hostiles.

*Inma.- Alimentarse bien también es cuestión de organizarse. Una casa te dejas la comida hecha por la noche el plato principal y después ¿qué tienes que hacer, una ensalada o pasar algo por la plancha o freír un pescado? Yo tampoco lo veo tan... Ahora, si te agobias se te hace todo negro y nos ves nada. Si pasas muchas horas, te llevas un tentempié y que no llegues a tu casa lampando, te comes algo por el camino mientras se prepara la comida. Una fruta, por ejemplo, que después de media hora de comer la fruta tienes el estómago súper preparado para digerir lo que le echas. Entonces te estás comiendo la fruta y te estás preparando la comida. Lo importante se no agobiarse, con un poco de organización, no pasa nada, no tienes que tirarte al barro por que sean las tres de la tarde y no hayas comido, seguro que se puede hacer algo. Yo ahora que no puedo tomar ni frutos secos, la fruta ni verla, pues oye, yo me preparo mis comidas y me organizo (6:53)*

*Carmen.- con la comida yo tengo que prepararla antes de ir al trabajo, porque yo no vuelvo*

a casa. Entonces la dos horas que tenía de intermedio, que no tengo trabajo, o me había preparado el tupper por la noche o ya tenía que salir a comprar fuera. Y de los tentempié, yo con el tema del deporte, siempre nos han dicho que cinco comidas diarias. Pues leyendo, leí una teoría, en alimentación todo son teorías, no ha y nadad demostrado, leía que lo de las cinco comidas diarias son un mito, que no vas a estar más sano, ni vas a adelgazar más ni nada. La prueba soy yo, pro ejemplo. Hacía las cinco comidas diarias y yo siempre tenía hambre. Y siempre estaba pensando en comida. Y sin embargo empecé a hacer tres comidas diarias, pero las tres comidas en las necesidad que iba a tener, organizándome y empecé a informarme sobre macronutrientes y cantidad de alimentos y yo hacía el desayuno el almuerzo y la cena y yo no pasaba hambre en ningún momento. Llegaba a la comida o a la cena. Si no habían cenado antes y estaba más cansada no tenía un hambre específica. Pero eso, yo desayunaba tortilla con jamón serrano.

Priscila.- a mí me parece que masticar es algo que yo nunca había pensado hasta que leí “la enzima prodigiosa” y funciono muchísimo. Masticar , a lo mejor no estás pensando en treinta veces, pero ,masticar un rato hasta que ves que la comida en la boca está muy deshecha, muy ensalivada, es otra historia. Me sienta mucho mejor.

Carmen.- yo por ejemplo tuve que pasarme una temporada comiéndolo todo con palillos chinos. Porque yo trabajaba en una librería de ocho de la mañana a ocho de la tarde y comía mientras estaba trabajando. Tenía que comer muy rápido porque venía clientes, porque te daba vergüenza que te llamaran por teléfono y tú estar con la boca llena. Y después los fines de semana comía igual. Yo me daba cuenta de que seguía comiendo igual y tengo una amiga que es médico nutricionista y me dijo cómetelo todo con palillos chinos. Entonces como vas más lenta, acabas tomando conciencia de lo que estás comiendo, de los sabores. Además, me sentaba todo falta y decía ahora voy a tener otra excusa parte de la celiaquía. Yo lo que tenía era eso (6:63-64)

Daniela.- Para mí, lo ideal sería ponerme en la mesa y comer con la familia, pero es imposible con la jornada partida. Llegar a casa y poner a los niños, comer rápido e irte otra vez.(6:65)

Desde una mirada no individualista, surge como propuesta posible la gestión compartida de dichas tareas y responsabilidades a través de la autoorganización:

Diego.- (...) Una solución pienso, siendo un poco utópico, somos muy individualistas. Pensamos en comer pero en casa, ¿por qué no comer en plan colectivo? Voy a juntar a quince vecinos y colegas de aquí del barrio en un local y en vez de hacer nosotros de comer, que haga alguien de comer para todos. O que rote. (8:76)

Una propuesta que es bien recibida pero considerada como algo más propio de “comunidades” y poco adaptable a la ciudad y a sus propias familias, pero que sin embargo podría funcionar a través de “comedores organizados”:

Carmen.- pero no sólo eso. Con los horarios que tenemos, eso es casi imposible. Si casino podemos coincidir nosotros y ahora me pongo, y mi hijo se tiene que ir temprano porque ha entrado en la universidad den el turno de tarde, mi marido llega tarde y se tiene que ir a trabajar. Eso no lo puedes hacer cuando tienes trabajos diferentes.

Diego.- sin implicarnos nosotros tanto, yo sería capaz de lo que me gasto en casa para comer, dárselo a alguien para que haga de comer todos los días. No a mí sólo, porque no saldrían las cuentas. Que me haga la comida para veinte casa de vecinos.

Adela.- Sacas a una persona del paro.

Diego.- Comería bien, daría trabajo y [hablan a la vez]

Carmen.- ya no tienes que pensar en hacer la comida el día antes. (8:82-84)

A su vez, el habilitar espacios para poder comer en las oficinas supondría una facilidad para Comer bien:

*Daniela. En mi trabajo, a mi compañero no le gusta que coma al lado de él. Porque no le gusta.*

*Inma.- ¿y no tienes un sitio donde meterte o algo?*

*Daniela.- no. pasos muchas horas sin comer. Pero tengo mucha suerte que mi marido cocina. Él es quien cocina en nuestra casa. Entonces, cuando llego a casa, si la comida no está lista me pongo a llorar. (6:53)*

En el otro extremo, más colectivo y desde una crítica global, podemos rescatar la respuesta ideológica que viene a cuestionar el sistema en su conjunto como obstáculo y propone un cambio de vida y un cambio de hábitos para poder Comer bien, vinculado a un Vivir bien.

*Nekane.- lo que nos pasa, a mi parecer, es que en las ciudades estamos tan.. yo en mi caso priorizo el tiempo libre, el estar conmigo misma, el ir a comprar, esta con la vecina, y todo eso intentando vivir con lo menos posible, teniendo trabajos que me den para vivir y dedicando tiempo a eso, a estar con la gente, a cuidarme, a pintar, a bailar. Entonces creo que, viviendo dentro de este sistema, tan loco y tan agitado, estamos agitados por todo. (6:59)*

Más aún, surge el debate en torno a la clase social sobre cómo dar respuesta a estas incertidumbres y cómo gestionar las diferentes opciones que hay para poder cumplir con el canon social del Comer bien (definido desde su propia percepción vinculada a la Salud). Así, surge el debate sobre las herramientas que tiene cada persona y cada familia según sus capitales económicos, sociales y culturales (es decir, su posición de clase) para dar respuesta a las presiones múltiples que se dan desde las definiciones normativas (explícitas o implícitas) del Comer bien desde el discurso del buen gusto y del sentido común, los discursos biomédicos (contradictorios entre sí), los “comunicadores científicos”, las campañas desde las Administraciones públicas, la publicidad y el marketing del SAA, etc. Lo cual, viene a reforzar sobre quién se echa la carga de la culpa y cuáles son las posibles soluciones.

*Macu.- mi caso es el mismo caso, mi testimonio es igual. Seis meses de pecho y luego a comer y a comer. Las cosas que serían difíciles sin dientes, se la cortaba pequeñita para que fuera fácil.*

*Carmen. -a hay una cosa que me ha llamado la atención a ese respecto es que en cada hospital te dan unas normas diferentes de alimentación en el niño y cómo introducir los alimentos. [hablan a la vez] yo por lo menos, si quieres una referencia, Carlos González, un regalo para toda la vida, [hablan a la vez] está escrito con una sensatez y un sentido del humor que... [hablan a la vez]*

*Carmen.- a mí me preocupa que aquí estamos unas personas que estamos informadas y que tenemos una cultura y una educación, pero yo pienso en esas madres que no tienen esos recursos, porque la información hoy en día es gratis, pero sí la inquietud de leer*

*Inma.- eso de que la información es gratis y que está al alcance de todos, cuidado.*

*Carmen.- sí, pero tampoco te estoy hablando de personas marginadas y de casos extremos, que estaríamos discutiendo. El que tú llegues a interesarte por ciertas cosas, a saber que esa información está ahí y llegar a ella, implica una serie de condicionamientos culturales, sociales y económicos. pero a mí lo que preocupa muchas veces, cuando veo a las demás madres, en la consulta de los matronas, salen con un papelito con cereales sin gluten a los seis meses, al año el huevo y eso es la biblia. Y en realidad eso sería lo sensato, si esto es lo que me ha dicho el médico, esto es lo que tengo que hacer y esto es lo mejor para el niño.*

*Macu.- les dan la leche maternizada de la marca nosequé y el Actimel*



*Inma.- pero bueno, eso es una decisión que toman los padres del crío. Si quieren seguir por ahí o si quieren tomar otras alternativas, que también es respetable. Que a lo mejor un niño que se cría como dice la matrona se cría cuarenta veces más sano que otro que no se cría como dice la matrona por equis factores. Que no es solamente la alimentación. Eso ya es una opción para cada uno. Tiene que elegir una opción que sienta coherente para sí. Ahora ya los demás, somos todos un universo y nos relacionamos cada uno con un universo.*

*Macu.- sí, pero yo no me refiero a la gente que elige una opción, sino a la gente que piensa que no hay opción*

*Inma.- bueno, pues es un tipo de persona que tendrá esa traba en su vida y tendrá que trabajar en su vida y eso es también muy respetable. Esto no es una demagogia, esto es, mira yo he descubierto esto, para mí es la panacea y lo quiero para todo el mundo.*

*Inma.- Cada uno tiene su experiencia y es dueño de su experiencia y no tiene por qué estar todo el mundo en el mismo baremo. Cada uno es libre y tiene que tirar para donde piense y si una persona se tiene que topar con esto, con este tema, con la alimentación ecológica, porque su instinto le guiará. Igual que tú has llegado, llegará esa persona. No hay ninguna trama ni ningún problema. Es como tú dices, cada uno se hace a sí mismo, y consigue en la vida lo que quiere. Si tiene iniciativa. Y si no, es tu elección. (6:78-84)*

Al contrario, hay quien percibe las desigualdades desde una lógica estructural a la que habría que dar respuesta desde posiciones sociales colectivas y desde las políticas públicas.

*Paco.- los que estamos más en sintonía en ese aspecto, porque estamos más preocupados, porque tenemos una conciencia más por la sostenibilidad, por otro tipo de ética o por personas que hemos llegado aquí por necesidades alimenticias. Pero luego a nivel general, esa conciencia de comer porque me alimento, porque me quiero alimentar bien, porque es una repercusión buena para mí y para los que me rodean, eso no está. Yo por lo menos no lo percibo en el entorno de mi barrio. El trámite es la hora de comer y ya está. Y esto está bueno y esto me gusta.(6:105)*

En este escenario de tareas y responsabilidades, ante la carga social asumida de manera personal, hay quien termina por dar una respuesta que tiende a la rebaja de las exigencias y de las expectativas, para evitar la culpabilidad, la sensación de “falta”, y se presenta como una estrategia de Salud para no Obsesionarse (y no caer en el círculo de la enfermedad por motivos psicológico-emocionales).

*Carmen.- Pero también salud, en el plano mental. Yo por ejemplo con veinte años, hacía lo que tú has dicho antes, mirar todos los ingredientes, eso no lo como porque tal, no voy con mis amigos porque van a aun restaurante de comida rápida. Y ahora veo que estar con mis amigos es más sano que quedarme en mi casa comiéndome lo que sea yo sola, porque voy a estar más despejada. Y si me como una hamburguesa cada equis tiempo, tampoco pasa nada. Mientras no sea una base. Y es lo que se llama ahora la ortorexia, la obsesión por comer siempre sano , que todo sea...(6:60)*

Una rebaja en las exigencias que también sirve para facilitar la convivencia, y también evitar el conflicto y la posible Exclusión:

*Macu.- Con esto que hablamos me gustaría hacer un matiz, con esto de la conciencia en la alimentación, que es que hagamos distinción entre la norma y la excepción, no nos vamos a radicalizar. A ver, yo soy vegetariana pero cuando voy a casa de mi abuela y me pone un potaje con chorizo, pues aparte el chorizo y me lo como. esas cosas .. la norma es lo que realmente está marcando mi forma de actuar en el día a día y lo que está teniendo consecuencias, pero la excepción no tiene esas consecuencias. Eso de radicalizar el discurso no creo que vaya bien.(6:118)*

## 5.2 DISCURSOS SOBRE EL SISTEMA AGROALIMENTARIO

En el GD5 el argumento básico es el modo de producción y en ese sentido se desconfía del SAA en tanto que un modelo “desconocido” (por distante, por alejado, por oculto, por opaco): industrial, intensivo y químico que produce alimentos “no confiables”.

*Diego.- de hecho el tomate es un fungicida natural. Hombre si te comes una charada de azufre, sí, pero [risas] forma parte el azufre de los alimentos, igual que otros microelementos, que no matan. Es mucho más natural que los que fabrican Monsanto o Bayer. Cuando dices, un tomate algo hay que echarle. Bueno, a ver, mis padres cultivaban los tomates con estiércol de las mulas (8:23)*

*Moisés.- yo creo que ahí, en eso, los consumidores tenemos un papel importantísimo. La producción intensiva a seguir existiendo per se, no tienen sentido, sí que si los consumidores en masa decidieran comprar más unos productos que otros, no ya los productos ecológicos, pero sí procurar los que tengan menos aditivos, las empresas multinacionales va a tener que reaccionar e internar ser... lo estamos viendo, antes el jamón york tenía quince aditivos, pues y los hay con dos o tres nada más, pero está reaccionando, abusando de la etiqueta de natural, pero están reaccionando. Lo que hace falta es que sean más consumidores los que demanden productos menos procesados, menos manipulados. (8:36)*

*Carmen.- si me dices el jamón york. Pero es el jamón york, los yogures, la leche, todo lleva, entonces empieza a sumar (8:41)*

*Moisés.- Hay gente que le gusta la hamburguesa del McDonald y hay gente que le gusta la hamburguesa de Sancho. Sancho hace unas hamburguesas estupendas. No sé la procedencia de la carne pero que están muy ricas. Yo llevo ahí a mi niño, y a mi niño no les guta. Mi niño quiere la hamburguesa del Burger King. Y la otra está más rica, más jugosa.*

*Ana.- La carne de la hamburguesa del McDonald no parece ni carne. Es como un aglomerado. Nos pasa como en los Kebabs que tienen las masas ahí de carne. Pues con las hamburguesas igual.*

*Carmen.- Es que no sabemos ni lo que llevan. Pues a mi hija le encantan.*

*Moisés.- Pues tiene una mezcla. [hablan a la vez]*

*Diego.- ¿Sabes lo qué tienen?. ¿Sabes por qué le gustan a los niños?. Porque salen con una cestita con unos caramelitos, con un kinder sorpresa, con un avión. Con un avión para el niño y con una muñequita para la niña. Por eso les gustan las hamburguesas. El niño no va ahí para comer hamburguesas. El niño va ahí para ver que le cae con la hamburguesa. [hablan a la vez]*

*Adela.- A lo niños les gusta comer un chawarma de esos. [hablan a la vez]. Aunque eso es asqueroso. Lleva una cantidad de porquerías. Pero les da igual. De algo hay que morirse, dicen. [risas].*

*Francisco.- Está muy estudiado. Saben pillar el sabor ese que saben que les gusta a los jóvenes. Y prueban y les sale. Y eso está rico. Es preocupante. (8:133-135)*

Del mismo modo, el SAA se reconoce en el GD6 como un espacio “no confiable” que no está al servicio del Comer bien:

*Nekane.- porque yo creo que hemos dejado en manos de otras personas nuestra alimentación y nos hemos vuelto muy cómodos porque priorizamos otras cosas. Entonces lo importante, para mí por lo menos, que es la alimentación,. Lo hemos dejado en manos de las grandes superficies todo, y es como, bueno, si de algo me tengo que morir, y es un poco esa actitud que se ha ido cogiendo de no plantearse las cosas, de no cuestionarse, hemos*

*dejado de cuestionarnos pero con todo, con la alimentación...*

*Macu.- yo creo que eso conecta mucho con los valores mayoritarios de lo fácil, lo rápido, lo intenso. Entonces, además si es sabroso, si yo abro un paquete del frigo y ya tengo la comida lista, no me hago más preguntas. Entonces la cosa está ahí, hasta qué punto las grandes multinacionales, que al final son cuatro o cinco pero que tienen pequeñas marquitas, están aprovechando esa situación de que vamos con prisas, tenemos mil cosas que hacer, y queremos eso, rápido, rico, que los niños se lo coman, sin dejar que los niños prueben otras cosas, todo súper azucarado, súper intenso, sabor a chocolate, entonces, te lo vendo muy fácilmente, pero a costa de qué. Hay dos cosas, el tema salud, cuando estás tratando el tema de críos, de críos y de ancianos, que te cuesta trabajo ponerse a cocinar, abre la latita o abre el botecito... y por otro lado a nivel ecológico, a nivel global qué estamos haciendo, no sabemos lo que tenemos alrededor, es que no conocemos al agricultor. No tenemos ni idea de eso de dónde viene. (6:11-12)*

*Inma.- (...) Yo tampoco estoy muy boyante, pero compro lo que puedo, selecciono, leo. Si yo sé que un pollo viene hormonado, viene con estrógenos, viene con antibióticos, pues yo como pescado, que también son proteínas animales y mi cuerpo lo necesita. Y no tengo por qué quitarme toda la proteína animal. No, el pescado viene del mar [hablan a la vez]. No es lo mismo que tú, un arbolito lo críes desde la semilla, o una planta de tomate, la críes con productos químicos, que eso está creciendo con artificial que un pez que está en el mar que habrá metales pesados (6:18)*

*Inma.- yo compré unas salchichas de esas del mercado de pavo y pollo, así grande. A mí no me gustan, pero ya te digo, se las compro eventualmente a mi hijo. Y las puse en la sartén y se hicieron como el doble de grandes. Cuando se las enseñé al niño, se asustó. Ya no ha vuelto a comer más salchichas. Se ve que le ponen un aglutinante o le ponen un algo que las salchichas te lo prometo que se hizo así, yo me asusté. Miré la fecha de caducidad, esto se habrá caducado. Peo qué va, ni caducado ni nada. Fíjate o que le echarán. Le digo mira salva, yo no sé lo que esto tiene echado, pero mira cómo se han puesto. Mamá, yo no quiero más salchichas. (6:98)*

En ambos casos, la referencia nostálgica a la relación directa con la agricultura tradicional y el conocimiento directo de los productores siguen siendo una “garantía” de Calidad frente a las lógicas y prácticas del SAA y la alimentación “convencional”.

*Inma.- (...) De que no me tomo un vaso de leche porque las vacas las hormonan o no me tomo un trozo de carne porque tienen el cerdo metido en un corral chiquitillo. hay muchas historias con este tema, mucha hipocresía, mucho comercio, la gente se forra. Con el tema de la alimentación ecológica la gente se forra y hay que tener mucho cuidado. Yo vengo de gente de campo, que a lo mejor trabajaba en la ciudad pero tiene su huerto. Y yo recuerdo lo que es comerme un tomate y saber a tomate. Y no ir al mercadona a coger un tomate de plástico, que eso está duro al masticarlo, no sabe a nada*

*Daniela.- que lo dejas dos semanas en la nevera y está igual [hablan a la vez]*

*Nekane.- está hechos para eso, para que duren un montón de tiempo.*

*Inma.- yo sé perfectamente lo que le echa un agricultor a un tomate y si os tomáis un tomate que no sea ecológico, quitadle la piel, porque es cancerígeno todo lo que le echan. Qué pasa, que hay ideologías e ideologías, hay personas y personas y hay sensibilidades y hay cuerpos que son perfectamente capaces de meterse una hamburguesa del Macdonalds y funcionar. Y está la gente que rebosa vitalidad y no pasa nada.*

*Priscila.- (...) Nosotros alquilamos un huerto hace un par de año, porque nunca sabes, haces un acto de fe, te tienes que fiar y tampoco te puedes fiar. Vas al supermercado y vas leyendo todas la Es, esta es buena, la roja es un poquito peor y vas con... luego si vas al mercado, a ver a quién le compro... porque claro, en el huerto yo tengo cincuenta metros cuadrados, ahí no le caben frutales, la fruta que puedo comer... puedo hacer una sandía, un melón, pero más que nadad por comerme mi sandía y mi melón, pero no me da para comer todo el verano. Una sandía me dura un día, y ha tardado en crecer... la sandía!! ésta es nuestra, es nuestra! Pero sí, vas al mercado a comprar plátanos, mandarina, todo lo que no es verdura que puede crecer. Vamos, calabacines tienes a cascoporro, ya no sabes ni qué comida hacer. Los pimientos. Todo eso hace conserva. Pero sí, haces un acto de fe. Yo creo que la compras, dentro de lo que controlas, y el tiempo sacas de por la noche, voy a preparar esto para que mañana esté hecho, porque yo cuando voy a trabajar, el hambre me nubla, empiezo a tener mala leche, quiero comerme lo que sea, quiero alimentarme sano, pero ahora mismo me da igual. (6:52)*

Es decir, la relación directa con los productores se considera un elemento básico para acceder a alimentos sanos y de Calidad, sin embargo, el elemento clave no sería la proximidad y cercanía *per se*, sino que sería el modo de producción sin Químicos -“natural”- el que aportase la idoneidad:

*Carmen.- mi prima tiene una granja de pollo y crían a los pollo chiquititos, estos pollos amarillos, y los crían en 45 días. Los ponen en dos kilos y medio en 45 días. Y sí, los pollos están sueltos en una nave enorme, llena de comederos, pero están sueltos. Y ves como si estuvieran atontados, no se ve al pollo... y están sueltos, dentro de la nave, pero están dedicamos, porque les echan muchísimos antibióticos, pero no les da el sol, la luz entra por las ventanas por la tarde y así de ladillo. . son muchas calles llenas de pollos. Y pasan de una calle a otra porque las calles están llenas de comederos. Pero esos pollos no los ves andando, correteando. Están como atontados. Y los tienen 45 días. Osea que es que ni mi prima se los come. Los vende como pollos de corral, los gordos de corral. Y los que están más... por eso me dice que si te venden un pollo que no sea gordo, mejor que sea muy gordo, porque ese está más sano. Osea que en 45 días no se puede criar un pollo. Porque un pollo, yo no como carne, pero mi marido y mis niños sí comen. Entonces yo compro un pollo ecológico y lo echan en la primavera y hasta la navidad no te lo dan. Osea imagínate el montón de meses. (8:27)*

*Diego. Yo veo algunos documentales de Cataluña. Siempre digo los catalanes van por delante en muchas cosas. Y veo un montón de granjas de gente que cultiva el pollo al aire libre, en plan como decimos, con piensos más naturales, el pollo le va dando el sol. Un poco como aquí tenemos el cerdo ibérico. Por qué el ibérico se cotiza tanto, en la zona de Huelva, Sevilla, Jabugo, todas esas Denominaciones de Origen de por allí, porque los crían en las dehesas, de estas que tienen alcornoques, comiendo bellotas todos los días, les da el sol, el aire, corretean a sus anchas, no se estresa. Y luego la carne que saca es de más calidad. (8:29)*

*Carmen.- Exactamente. Pues eso, que nos creemos todo de los pueblos como lo hacen todo casero, a mano. [hablan a la vez]*

*Moisés.- Dicen natural.*

*Adela.- Sello no tienen pero pueden decirte natural o ecológico.*

*Carmen.- Mi cuñada compra en la Vega y se lo compra a un hombre que son unos tomates así de gordísimos y buenísimos. Y dice ella, es que el hombre no le echa nada. Y yo le digo, eso es lo que te dice a ti. Pero tú no sabes si le echa. Porque yo estoy segura que si el hombre ve un bicho en los tomates, no lo va a dejar al bichito en los tomates. Le va a echar*

*algo para cargárselo.(8:108-109)*

*Moisés.- Si eso es un poco como lo de los antibióticos que decíamos antes. Es que no se esperan a que aparezca el bicho. Le aplican los fitosanitarios que tienen establecidos en cada momento. Aquí en Huétor Vega es también muy típico lo que se pongan a la orilla de la carretera a vender las habas, los, no sé. Y mi alcalde, que es agricultor profesional, y es el que tiene buena parte de los terrenos de la zona, y los cultiva. Él no tiene ningún problema en echarle lo que haya que echarle. Él vive de eso, él es trabajador autónomo, vende luego su producto, le echa sus pesticidas, sus cosas para sacarle el mayor rendimiento posible al terreno. Luego llega la primavera, por ejemplo, y se pone ahí al pie de la carretera con sus habas, pero es que tiene de todo.*

*Carmen.- ¿todo ecológico?*

*Moisés.- No, no, no, no. Pero es lo que él comentaba antes del equívoco que a veces tenemos de que al que, que es que lo coge. Su mujer está vendiendo y él lo esa cogiendo de la mata. Y lo ven y dicen, ¡ay que rico, que natural!. [hablan a la vez]*

*Moisés.- Natural sí porque sale de la tierra pero tiene un montón de química encima.*

*Carmen.- Es que todo lo que no sea envasado en el supermercado que lo coges. Parece que cogiéndolo de la tierra es más sano.(8:98-111)*

Así, en este GD5, la Salud y la falta de Químicos sería un componente del Comer bien, aunque no se logre “demostrar” la relación directa entre Enfermedad y alimentos Químicos, después de un cruce de intervenciones.

*Carmen.- Parte de razón tiene, pero es mucho más extenso (8:44)*

En ese sentido, en el GD5 se plantea lo Ecológico como un paso adelante en la Calidad y en el Comer bien y en una Alimentación que beneficia la Salud, a lo que se trata de acceder a pesar de que se considera que es algo más caro que lo convencional (especialmente en el caso de la Carne ecológica).

*Moisés. Lo que pasa es que nos hemos pasado de frenada y entonces en el afán de producir más, de echarle más cosas, ya hemos llegado a modificar genéticamente el maíz para poder echarle pesticida y que no se afecte. Ya nos hemos pasado de rosca. Y entonces la reacción es que la gente que podemos, gastarnos un poquito más en la alimentación, para que sean los alimentos más saludables. (8:34)*

*Diego.- en una reunión de ésta del Vergel, en una finca que fuimos no recuerdo exactamente dónde, qué fuimos a ver, creo que fue una quesería. Estábamos bastantes, como quince personas, había un chaval que decía que tenía cáncer y que se apuntó a la asociación esta ecológica para comprar productos con menos estabilizantes, menos cosas de este tipo. Él decía, mira, yo sé que tengo esto, que a lo mejor no se me quita en la vida, que me estoy tratando. Yo lo que estoy tratando con apuntarme a esto es no darle de comer, no darle de comer no echarle más porquería para que eso crezca. Ya tenía asumido que sí, que los productos estandarizados que no son ecológicos llevan más alimentos para el cáncer, para su enfermedad. Entonces con aquello de apuntarse al Vergel, decía, con esto no le doy de comer. (8:43)*

Una alimentación Sana y Ecológica que debiera estar favorecida desde las Administraciones públicas:

*Diego.- la administración debería hacer su parte, hablamos de universidad, hablamos de Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura en este caso, Consejería de Alimentación creo que no existe en Andalucía, hay Ministerio. Me imagino estas consejerías que están tan vinculadas a la alimentación sea, de agricultura o que trabajan con temas de alimentos,...*

*ellas, igual que se ofertan otro tipo de cosas, fomentar hábitos de consumo saludables, fomentar la agricultura ecológica. Yo sé que hay ayudas para producir en ecológico, o jóvenes que montan un invernadero en convencional también, pero oye, fomenta igual que el tabaco antes se subvencionaba y ahora ha dejado de subvencionarse en el momento que se ha prohibido fumar en los lugares públicos, que se ha visto que el tabaco es un problema de salud gordo, pues también fomenta la agricultura ecológica, los hábitos de consumo sanos, este tema de los comedores de los colegios donde comen tantísimos niños, haz que se amplíe la red de comedores ecológicos. Osea que la administración ahí, que sean ellos los que tomen la iniciativa. Porque la gente a veces no tenemos tiempo, nos dedicamos a otras cosas y nos metemos por los aros que nos van poniendo. Pues que sea la administración la que se involucre, sea la universidad con sus departamentos de investigación y digan, señores, esto pasa con los productos convencionales y no pasa con estos productos ecológicos y desde todos los punto de vista. No sólo de la salud sino también de la economía. Mire usted, esto pasa si compráis productos cerca, a los agricultores que trabajan cerca de vosotros, porque el agricultor este le da de comer a su familia. Usted tiene una pescadería, pues ahora vendrá a comprarle más este agricultor. Y si tiene una zapatería, vendrá a comprarle los zapatos. Digamos que la economía se cierra de forma local y eso es bueno para todos y no hacemos que salgan cosas de nuestro círculo. (8:47)*

Y, sin embargo, más allá de las políticas públicas se percibe que las multinacionales del SAA están por encima de los propios gobiernos:

*Francisco.- (...) Pero los convenios del mercado, valoran el precio final pero no valoran todo el coste ambiental y de salario que tienen. Eso es complicado. Muchas veces los gobiernos están con las manos pilladas. Esas multinacionales que está por encima de Carmen.- los grandes laboratorios están por encima [hablan a la vez],. Los plásticos, los fungicidas, ahí están metidos los laboratorios (8:48-49)*

A pesar de ello, se considera que desde la universidades sí hay (y que debería haber más) investigadoras que están trabajando por la Salud desde la Alimentación denunciando el papel de los Químicos en los plásticos.

A su vez, el GD5 reconoce el papel de las Administraciones públicas como promotor de estas iniciativas a través de, por ejemplo, los huertos urbanos y la introducción de la alimentación Sana y/o Ecológica en los Comedores escolares.

### **5.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS**

En el GD5 la referencia inicial a los Productos ecológicos desemboca inmediatamente en la “falta de información” y, por tanto, la poca capacidad de decisión que tienen las consumidoras para elegir y seleccionar los productos que cumplan sus criterios. Esto se aplica de manera general a los productos “convencionales”, pero también a los Productos ecológicos, de los que se reclama el control sobre el Origen y sobre el modo de producción. En ese caso, frente a las lógicas de las Etiquetas y la Certificación ecológica, se plantea la relación directa con los productores como fuente de confianza más segura que la certificación por tercera parte.

Sobre lo Ecológico, surge en este primer momento de constitución el argumento de la Dificultad de acceder a Productos ecológicos en los Supermercados, aunque se consolida la referencia a la relación directa con los productores y los canales cortos de comercialización a través de procesos colectivos (en este caso una asociación -Vergel de la vega-). Así, los primeros pasos del GD se refieren a las Facilidades y Dificultades de lo ecológico en torno a la Disponibilidad y los modelos

de los canales mediante los cuales se accede a ellos. También para este grupo la opción de los Huertos urbanos es un tema de relevancia.

En el GD6 la referencia a los Productos ecológicos surge desde la crítica a la Convencionalización de estos productos por reproducir las lógicas de la globalización del SAA al ser “alimentos kilométricos” y, sobre todo, “convertirse en un supernegocio” que se alimenta por la Moda de lo ecológico.

*Macu.- (...) y por otro lado a nivel ecológico, a nivel global qué estamos haciendo, no sabemos lo que tenemos alrededor, es que no conocemos al agricultor. No tenemos ni idea de eso de dónde viene. Muchas veces de la otra punta, con un proceso de elaboración que supone*

*Nekane.- incluso también dentro de lo ecológico existe eso. Está guay consumir ecológico y local y...*

*Macu.- y no procesado*

*Nekane.- que sea local, igual puedo prescindir de ciertos alimentos porque eso supone también un gasto energético y un embolsamiento. Un rollo que tampoco es para nada ecológico. Dentro de lo ecológico también está eso. Hay que tenerlo en cuenta, yo creo.*

*Macu.- si te pones a consumir ecológico y todo viene en envase de plástico y todo en envase y tal de Alemania*

*Nekane.- o la moda de los súper alimentos, que también hay poca dentro de la alimentación un poco consciente. Un moda...*

*.- de hecho la moda de los restaurantes ecológicas y las grandes superficies. De hecho yo he oído en Málaga se ha abierto ... yo acabo de estar en un sitio que es un gran supermercado y he visto cómo ... entonces con las grandes superficie, como se ha puesto de moda lo ecológica.. que yo soy súper defensora de lo ecológico y de consumir. Pero que no que se convierta en otro súper negocio*

*Inma.- ahí está un poco porque tenemos la alimentación ecológica como muy en un altar*

*Nekane.- todo se pone de moda porque se aprovecha el sistema (6:13)*

### 5.3.1 Práctica de consumo ecológico

*Carmen.- ¿sabes dónde lo compro yo? En la Línea Verde. En el cerrillo de Maracena. Y tiene frutería. Porque en le Vergel lo compras por internet. Que yo compro en el Vergel y en la Línea, en los dos. Y allí vas y tienes la fruta allí y tú la ves. Como este muchacho tiene unas cosas y el Vergel tiene otras, pues unas se las compro a éste y otras se las compro al otro. Y ahí he comprado yo todo el invierno tomates. Porque este hombre tiene una cosecha o echa una o dos cosechas de tomate y sólo se las vende a este muchacho. Es beneficioso para él porque tiene su cosecha vendida y para el otro porque va a tener todo el invierno tomates. Está muy bien. Lo que pasa es que llega el momento que de una semana para otra, ¡guárdame dos kilos de tomates o un kilo! Porque claro, era ponerlo y venderse. Lo que pasa es que es muy trabajoso y muy elaborado, pero si ha sacado setecientos kilos de tomate el hombre y lo tiene asegurado que los va a vender todos, pues se lo puede poner más barato. Porque el muchacho prefiere ponerlo más barato y venderlo.*

*Adela.- pero no es lo mismo en el Vergel si se supone que son los propios productores los que están vendiendo. Ya no hay intermediarios tampoco, ¡pues tampoco es tan barato!*

*Carmen.- en el mercado han estado a 95, un euro, menos de uno cincuenta, es que depende, todas las semanas cambia, pero sí, por ahí anda.*

*Adela.- pues no sabemos comprar [risas] [hablan a al vez]*

*Carmen.- entonces pues vas mirando, hay diferencias y uno tiene unas cosas y otro tiene*

*otras. Porque a este muchacho le traen de Málaga, de Almería, le traen de más sitios. Lo del Vergel es más de la zona*

*Ana.- ¿Y tiene más productos, además de fruta y verdura, los de la Línea Verde?*

*Carmen.- No, lo mismo que el Vergel. Lo que pasa es que a lo mejor trae setas y el Vergel no trae setas. O este trae naranjas de alguien de Valencia, porque este muchacho se ha cogido el coche y se ha dio a Valencia a buscar un huerto ecológico. Entonces, a lo mejor va un fin de semana y se trae doscientos kilos de naranjas. O cien kilos y las va vendiendo. Entonces él se busca mucho la vida. El Vergel es más lo de la zona, lo que es la zona de Granada. Entonces está muy bien los dos. Ya hay más, pero me funciona muy bien con estos dos, no voy a buscar más. Ya con estos tengo suficiente. (8:86-88)*

GD6

Daniela. - La Caracola y Mercadillo eco (6:87)

Inma.- (...) Tengo dos personas que tienen un huerto y que traen a domicilio, tengo La Caracola en el mercado y los tengo porque estuve buscando. (6:88)

Priscila.- huerto propio

## 5.3.2 Dificultades e Inconvenientes

### 5.3.2.1 Falta de consumidoras

*Carmen., Sí, cuando ponen aquí Econatura en la Feria de Muestras ponen de todo, viene gente de Barcelona. Bueno, yo no sé si aquí un supermercado ecológico vendería mucho. Porque yo, la gente de mi alrededor, poca cosa ecológico, vamos, yo soy la loquilla. (8:91)*

### 5.3.2.2 Desconfianza

*Diego.- esa actitud puede estar motivada por una razón. Te lo voy a contar con un ejemplo y verás como lo entiendes. Iba por la carretera de la Vega con un compañero que es ingeniero agrónomo y vamos los dos en el coche y había un montón de agricultores con puestecillos en la carretera. Sabéis que se ponen ahí a vender habas, los puerros... y le digo a mi compañero, fíjate aquí, la gente de tu zona cómo se busca la vida y además esas cebolletas tienen que estar de lujo. Y dice él que es agrónomo y de la zona de toda la vida, conoce bien el tema, que ha trabajado en invernaderos y es un conocedor del asunto.. dice ¿tú crees que esa cebolleta será tan ecológica? Digo, hombre, por la pinta que tiene y ahí recién cogido en el huerto de la lado, el tío le ha hecho andar a la cebolleta cinco metros para venderlo, no creo que sean muy malas. Y me dice: tú tendrías que ver cómo crían aquí algunos agricultores la hortaliza, aquí le entra una plaga y una enfermedad y cogen el producto y dicen, qué pone un mililitro por cada cinco litros de... pues un mililitro y ¡un chorreón más! Por eso que esas críticas de lo ecológico están motivadas, pienso, por falta de información, falta que tú los productos que te vas a comer como ecológico tú sepas de dónde viene y si le han echado o no para ser ecológico. (8:95)*

*En lo ecológico hay cosas que son muy buenas pero hay otras que estás masticando por masticar. Que no saben a nada.*

*Moisés.- Ya se encargan de echarle luego saborizantes. [hablan a la vez]. O la cera ésta que le echan a las manzanas para que [hablan a la vez]*



Carmen.- Venden también muchas cosas como naturales, como por ejemplo la miel, porque yo compraba la miel cuando íbamos a Madrid, en Despeñaperros que ponen. Bueno, no sé, ahora con la autovía no creo. Pero antes ponían muchos puestecicos de miel, y era ¡uf! esa es la mejor. Cuando te vas a la Sierra o te vas a la Alpujarra, esa es la mejor. Y ahora voy y me entero de que le ponen cacharros con azúcar a las abejas. Y digo yo, ¿cómo? Eso no puede ser. Estuve en una charla de alimentación y nos dijeron, por favor, si compráis la miel compradla ecológica porque mira lo que hacen. Pues me quedé super sorprendida. Y estoy en una fiesta en el cole de mis niños, que era como una convivencia con los padres y todo eso, y llevamos comida. Y hablando con una muchacha que es de la Alpujarra, le dije mira de lo que me he enterado de que para la miel le ponen cacharros de azúcar. Y dice, en mi pueblo de toda la vida. [risas]. Y me dice, no ves que allí siempre no hay flores, le ponen sus cacharritos de azúcar blanca donde tienen los panales y dice, de ahí van cogiendo. Y yo me quedé. [hablan a la vez]

Moisés.- Eso guarda relación con lo que él ha comentado antes. [hablan a la vez].

Carmen.- Y luego dicen, eso es ecológico. Y digo no porque no ponen ni sello ni nada. Pero la venden como ecológico. Y les digo pero tiene sello y dicen que no pero como es de allí pues. Por eso es un engaño también. Que te lo están vendiendo como ecológico y en realidad está hecha de azúcar.

Moisés.- Yo creo que hay que confiar en las certificaciones que establecen [hablan a la vez].

Diego.- La administración tiene que hacer una segunda, un segundo papel muy importante. El del agricultor es producir y el de la administración controlar que lo que va a vender ese agricultor es sanitariamente bueno, ecológico en este caso.

Carmen.- Por lo menos controlarlo más a menudo. Porque lo controlan una vez al año y ya no lo controlan más.

Diego.- No, no, eso hay que hacerlo concienzudamente. Mándale a los alemanes un pallet de tomates que te pases en los residuos en un tomate nada más de todo el pallet. Te devuelven el pallet y el camión entero para atrás. Quiero decir, hay que ser riguroso en esas cosas. Y más cuando estamos tratando aquí, estamos hablando de alimentación. Y alimentación en ecológica. Las dos tienen que ir muy parejas. El que produce y el que controla lo que va a vender el que produce. A mi el agricultor, yo voy a su huerto a comprar unos pimientos, que los veo ahí estupendos y confío.

Moisés.- Tienes que confiar si quieres confiar.

Diego.- Yo soy confiado pero hasta que punto confiar como dice mi amigo este, tú sabes cómo cuidan esto, el producto y el chorreón.

Carmen.- Muchas veces con el chorreón se cargan la mata. Porque en mi pueblo hay una mujer que cría tomates y mi madre le compraban todos los veranos. Y este verano iba a comprar y le digo, ¡mamá, anda que le echarán ahí vete tú a saber!. ¡quita, con lo buenos que son los tomates!. Y este año no ha tenido porque se pasaron con el pesticida y se han cargado la mata, la han quemado todos los tomates. ¡Ay, María, que este año no hemos tenido tomates, es que se han quemado!. Y otra vecina dice es que se han quemado porque el marido de ella le ha echado pesticidas a punta pala para los mosquitos.

Diego.- [hablan a la vez] Y luego decimos del Mercadona, de El Corte Inglés.

Carmen.- Exactamente. Pues eso, que nos creemos todo de los pueblos como lo hacen todo casero, a mano. [hablan a la vez]

Moisés.- Dicen natural.

Adela.- Sello no tienen pero pueden decirte natural o ecológico.

Carmen.- Mi cuñada compra en la Vega y se lo compra a un hombre que son unos tomates así de gordísimos y buenísimos. Y dice ella, es que el hombre no le echa nada. Y yo le digo, eso es lo que te dice a ti. Pero tú no sabes si le echa. Porque yo estoy segura que si el hombre ve un bicho en los tomates, no lo va a dejar al bichito en los tomates. Le va a echar

algo para cargárselo.

Moisés.- Si eso es un poco como lo de los antibióticos que decíamos antes. Es que no se esperan a que aparezca el bicho. Le aplican los fitosanitarios que tienen establecidos en cada momento. Aquí en Huétor Vega es también muy típico lo que se pongan a la orilla de la carretera a vender las habas, los, no sé. Y mi alcalde, que es agricultor profesional, y es el que tiene buena parte de los terrenos de la zona, y los cultiva. Él no tiene ningún problema en echarle lo que haya que echarle. Él vive de eso, él es trabajador autónomo, vende luego su producto, le echa sus pesticidas, sus cosas para sacarle el mayor rendimiento posible al terreno. Luego llega la primavera, por ejemplo, y se pone ahí al pie de la carretera con sus habas, pero es que tiene de todo.

Carmen.- ¿todo ecológico?

Moisés.- No, no, no, no. Pero es lo que él comentaba antes del equívoco que a veces tenemos de que al que, que es que lo coge. Su mujer está vendiendo y él lo esa cogiendo de la mata. Y lo ven y dicen, ¡ay que rico, que natural!. [hablan a la vez]

Moisés.- Natural sí porque sale de la tierra pero tiene un montón de química encima.

Carmen.- Es que todo lo que no sea envasado en el supermercado que lo coges. Parece que cogiéndolo de la tierra es más sano.(8:98-111)

[Supermercados] Francisco.- A mí personalmente eso me genera mucha desconfianza porque sí que es muy difícil. Sí los tomates te los han traído del quinto pino. Le pierdes la pista.

Adela.- De hecho, compramos nosotros alguna vez una verdura y unos tomates y eso estaba acolchado. [hablan a la vez]

Carmen.- Lo cortan verde y lo mantienen en cámaras. [hablan a la vez]

Carmen.- Es ecológico pero lo cortaron más verde que un pepino y se ha ido poniendo rojo en las cámaras. Entonces, claro, a lo mejor, lo cortaron hace dos meses y en las cámaras en dos meses se pone rojo. [hablan a la vez] (8:138)

Paco.- es que es más trabajo, que ya no sólo... porque tú decías a hacértelo tú y mira qué bien, pero lo realmente fácil es bajarte al chino y te compras la lata de la piara. (6:94)

Supermercados Macu.- a mí me da optimismo. Oye, mira hay productos ecológicos. Pero creo que tiene dos puntos interesantes que no son tan positivos. Uno es que se percibe por parte del consumidor medio el elitismo del precio: ecológico igual a caro. Yo estoy hablando de reacciones posibles y es bastante común. Y la segunda, sí, ecológico, con su sellito, pero la pera viene argentina. Entonces de eso que hablábamos del agricultores ecológico que está en Coín y que hace reparto una vez a la semana y lo conozco y está en su campo y viene una vez a la semana y está la mar de feliz. Y yo no sé ni lo que va a traer y de eso yo cocino,. Me parece que cuadra mucho más con la idea de sostenibilidad, de contacto con la tierra, que ir al supermercado y fuer a de temporada completamente, cero local... eso no es ecológico, eso está viniendo de Brasil o de Perú o de Argentina y además fuera de temporada y eso no es ecológico.

Inma.- ¿por qué no es ecológico si bien de fuera del país?

Macu.- porque ¿tú sabes la huella ecológica que tiene eso? Solamente transportarlo, las cámaras.

Inma.- vale eso tienes unas normas y se ha cultivado con esas normas. Pero es una opción como otra más. Una cosa es lo ideal, lo ideal sabemos todos lo que es, sí. Lo ideal y perfecto Macu.- son dos efectos negativo que diría del hecho de que haya productos ecológicos en las grandes superficies. Que todo tiene sus matices. Y yo sé que soy un poquito apasionada, pero es por expresar un poquito más. (6:113-114)

*Supermercados Nekane.- pero tampoco favorece del todo a lo ecológico, porque echa por tierra todo el trabajo que hacen las personas de otra manera. Y yo lo veo así también. Y favorece que se pueda encontrar toda esta historia. Y yo entiendo que si cada uno se tiene que encontrar con esto, se lo encuentra. Peo también me lleva el decir , me fastidia que las grandes empresas multinacionales vean el negocio.(6:123)*

*Inma.- Ya los bancos destinan dinero a la naturaleza*

*Macu. Es una apropiación del discurso.*

*Nekane.- por mi parte no voy a compara allí porque prefiero seguir haciendo uso de lo ecológico de otra manera. Si tengo que comprar en algún momento algo, lo compraré, pero prefiero no hacerlo.*

### **5.3.2.3 Desinformación**

*Mullet: 8:89-94*

*Diego.- Es decir, que estos debates se deberían dar más. En la tele hay un montón de estupideces [risas]. Claro, por eso decimos que la administración tiene ahí un papel importante. Que a través de muchos medios, puede fomentar esto.*

*Moisés.- No interesa.*

*Carmen.- No, hay muchos intereses por medio, entonces. El buen comer le llaman a otra cosa. Irse al Burger King o al McDonalds. (8:126-127)*

*Macu. Fíjate que yo percibo una polarización. Como que hay mucha gente que está tomando conciencia de muchas cosas, tomando el camino por esa línea. Y luego gente que está al revés*

*Inma.- los inicios nunca fueron fáciles. Extremos los extremos y habrá gente vaya detrás. Que te tienes que salir de la corriente, pues sí. Los que se salen de la corriente son gente que la dan demasiada importancia a lo eco. Lo importante es empezar camino, sobre todo caminar en una dirección que uno siente que tiene que caminar. Es la única satisfactoria (6:110-111)*

### **5.3.2.4 Disponibilidad**

*Adela.- Sí, es el inconveniente que tiene. Que ya al ir estás contaminando. Todavía si te pones de acuerdo con otra familia que también quiera comprar, pues una vez vas en el coche, otra en el otro. Ese sí que es el fallo.*

*Carmen.- Hombre, ya tienes que tener más tiempo o ir en fin de semana.*

*Adela.- Sí, puedes ir en fin de semana o entre semana también mientras tenga. Por eso hay que comunicarse antes.*

*Diego.- Si luego cogemos el coche para ir al cine.*

*[hablan a la vez]*

*Moisés.- Iniciativas como el Ecomercao está muy bien pero es una vez al mes. Hay que tener una periodicidad más tal.*

*[hablan a la vez]*

*Adela.- Creo que no dejan.*

*Carmen.- Llevan mucho tiempo luchando para ponerse como mínimo dos veces al mes. (8:119-120)*

### **5.3.2.5 Sabor**

*Adela.- Por ejemplo, mi hijo se queja mucho, ¡ay con lo ecológico!. Nosotros tanto comprar ecológico. Por ejemplo, con las lechugas.*

*Carmen.- Las lechugas están buenísimas.*

*Adela.- Son más amargas. [hablan a la vez]. Pero ya cuando somos adultos sabemos apreciar.*

*Diego.- ¿Sabes lo que hacía la gente con la lechuga esa? Para quitarle el amargor. [hablan a la vez]. Cinco minutos en agua. [hablan a la vez]. La falta de información.*

*Francisco.- Sin embargo, con los tomates sí lo aprecian. [hablan a la vez]*

*Carmen.- Ahora mi hija se ha quedado sola y va a comprar, y compra todo ecológico. Digo ¿qué?, y dice, ¡ah, yo como tú!. O sea que antes siempre estaba es que tantas tonterías, todo lo compras ecológico. Y ahora cuando ya se queda sola pues. (8:97)*

### **5.3.2.6 Precio**

*Inma.- entonces no me has captado lo que estoy diciendo. Estoy diciendo que la alimentación ecológica no es la panacea, que hay mucho dinero en la alimentación ecológica y que te la meten doblada. Porque yo hace poco he ido a comprar calabacines y estaban a cuatro euros el kilo y eso es una burrada. Porque un calabacín en un potaje de lentejas se te va un calabacín de medio kilo. Pues ya te has comido dos euros y pico en el potaje de lentejas nada más que en calabacín. (6:18)*

*Paco.- Lo que pasa es que aquí la gente empieza un poquito más tarde todo lo ligado a la sostenibilidad. Pero llega y cuando llega te das cuenta de esa evolución que dices. Cuando yo empecé a interesarme, eso era complicadísimo, casi imposible. Yo creo que ahora sigue siendo más complicado el comer bien, el buen comer o el seleccionar el producto y tal. Aunque cada vez vas teniendo más facilidades, pero lo fácil es comer no tan bien. Y luego yo sigo opinando lo que habéis hablado del tema económico. Aunque te dan muchísimas opciones, para comer una dieta más sana, luego ves que es más barato, pero realmente si buscas productos ecológicos, productos de calidad y tal, te sale más caro. Comprarte un pan bueno, te sale más caro. Entonces creo que nosotros tenemos a oportunidad o tenemos la elección de reservar ese dinero para alimentarnos bien. Pero a nivel general, en un barrio o un entorno social de aquí de Málaga, lo veo más complicado 86:92)*

## **5.3.3 Facilidades y Ventajas**

### **5.3.3.1 Información**

*Diego.- Llevo tiempo sin comprar en ecológico y al estar así en la charla me han entrado unas ganas. [risas] (8:125)*

*Moisés.- en el otro lado, está la gente, que me imagino que a vosotros también os lo han dicho, que dice que de algo hay que morirse. Y luego te pasas toda la vida tomando no sé qué ecológico... lo que no mata engorda.. argumentos de este tipo de gente que jamás va a cambiar su hábito y no van a presionar entre comillas a las empresas productoras para un*

entorno más saludable. Cada vez somos más los que sí, pero mayoría es complicado que seamos. (8:46)

### 5.3.3.2 Disponibilidad

Adela.- Antes era más difícil, pero creo que cada vez es más fácil. Está también la huerta de Güi. [hablan a la vez] Que venden allí lo que tiene. Te la vende. Hace unos años era difícil pero cada vez vas escuchando más tiendas, más páginas.

Carmen.- ...ecológico, huevos ecológicos, hay de todo. Tienes que buscarlo, pero que sí Adela.- Lo he contado antes, que cuando fuimos en mayo a Barcelona, me ha sorprendido encontrar una cadena de supermercados donde vende todo ecológico, pero todo en plan sartenes, pañales, en plan supermercado. (8:90)

Carmen.- Sí, cuando ponen aquí Econatura en la Feria de Muestras ponen de todo, viene gente de Barcelona. Bueno, yo no sé si aquí un supermercado ecológico vendería mucho. Porque yo, la gente de mi alrededor, poca cosa ecológico, vamos, yo soy la loquilla. (8:91)

Carmen.- Bueno, la huerta de Gui yo no sé si tienen página para comprar. [n.s.e. 01:10:50]. No, es comprarlo y vas allí a la huerta.

Adela.- Se lo puedes encargar por el whatsapp. ¿Mañana o pasado puedo tener una caja? Sí o no. (8:117)

Carmen.- Nosotros es que fuimos a la huerta de Gui y tiene allí, en la tienda, tiene un cuadro muy grande con un montón de fotos y yo digo, ésta es mi prima, y la mujer esta parece su madre. Y luego resulta que era hermano de la mujer de mi primo. Entonces, ya vimos aquello y la verdad es que está muy bien. [hablan a la vez] Es como un cajón de madera grande y ahí es donde plantan las cosas. Entonces él vende muchas cosas. La verdad es que está muy bien. (8:118)

Diego.- ¿En la Zubia está el...?

Carmen.- En la Zubia está el Economato.

Diego.- Pero, ¿eso lo abren más?

Carmen.- Eso, todos los días. Es como un supermercado. Ahí hay de todo.

Moisés.- Por ejemplo, carne no sé si tiene.

Carmen.- Sí. Pollo tienen. Este de la Zubia, pollo ecológico tiene. Lo tienes que encargar. El pollo sí tienen, el resto de carne no lo sé.

Moisés.- Tú para no comer carne, estás muy puesta. [risas]

Carmen.- Es que mi marido y mis niños sí la comen. [risas]. Cualquiera se la quita. Esto no hay manera. Sí, pollo sí, en la Línea Verde también hay pollo por encargo. Bueno, y en el Ecomercao también. En el Ecomercao hay carne de ternera.

Adela.- No, pero en el Ecomercao sólo tienen de ternera y de cordero.

Carmen.- Sí, pero se le puede encargar. (8:122-123)

Carmen.- Pero también van poniendo restaurantes ecológicos. Ya hay. Y heladerías ecológicas. Claro, aquí hay una en, se llama el Tablón Verde.

Ana.- Y el Raíces.

Moisés.- Bueno, el Raíces es vegetariano. [hablan a la vez]

Carmen.- El Tablón Verde está en San Juan de Dios, pues, una paralela. No sé cómo se llama. Santa Bárbara o algo así. Santa Bárbara creo. Pues había uno que lo han reformado y ahora se llama el Tablón Verde. Ahí hay carne ecológica, vegetariana, vegano, [hablan a

la vez]. Y hay de todo, crudivegano, vegano, vegetariano, normal, hay de todo. Y ecológico. [hablan a la vez]

Carmen.- Pusieron una heladería ecológica en Puerta Real. El verano pasado. Y la verdad es que los helados estaban muy buenos. ¿tú lo viste? (8:136)

[Supermercados] Ana.- Yo creo que es bueno porque como ahí va mucha gente por lo menos tienes un acercamiento a esos productos, los ves, algunas veces echas un vistazo y compras alguna cosas. Poquito a poco creo que puede ser una fórmula de generar ese consumo.

Diego.- Que los deshabitados se habitúen.

Moisés.- Todo lo que sea acercar los productos al consumidor. (8:137)

Supermercados Ana.- En los productos frescos pero en los productos no perecederos como galletas, pasta, todo eso, pues sí. A lo mejor eso no lo encuentras en una tienda.

Adela.- Yo compro leche vegetal de arroz tal y quinoa, que me encanta, en el Carrefour.

Ana.- Tiene un sabor natural muy bueno.

Adela.- Yo compro en el Carrefour la ecológica y es que está que te mueres.

Moisés.- Carrefour es una de las cadenas, multinacionales, que más apuesta por ese. Tiene su propia línea que se llama bio. Y tiene su pasillo y la verdad que en su pasillo yo nunca me he dado codazos con la gente. Tú vas al de al lado y sí, tú intentas coger productos y sí. Que sí que hay productos no sólo que traigan sólo de Nueva Zelanda sino, por ejemplo, tienen una marca que se llama biobardales que tiene productos cárnicos, no son para ti, embutido y todo eso que son de España. O tiene unos yogures ecológicos riquísimos que vienen de Galicia. Es decir, que son productos nacionales y son ecológicos. Los frescos quizás sí que tiene más problema.

Ana.- Sí, en los frescos claro.

Diego.- Esta cadena es que es verdad que promociona muchas veces lo local. De vez en cuando hacen campaña, yo veo, que llevé a casa un folleto que ponen productos de Granada. Vinos, carnes, embutidos, conservas. A mí me encanta esa semana o quince días así, me encanta. Me gusta mucho lo local. Y bueno, estamos bebiendo vino chileno, australiano, no sé qué, y tenemos unos vinos aquí, cinco o seis comarcas que hacen unos vinos cojonudos y es que ni los conocemos. Entonces, creo que esas campañas son muy buenas también en los supermercados grandes, Carrefour, el Corte Inglés, el que sea. Campañas de lo local.

Ana.- En Carrefour fuimos hace poco y ponía quesos de Granada. Quesos granadinos. Y un montón de clases.

Adela.- Y a lo mejor también que se venda en la propia tierra. Porque pasa por ejemplo con los chirimoyos, con los mangos y demás, que los mejores que tenemos en nuestra costa salen fuera. Y aquí no nos llegan. Yo no he probado un chirimoyo que no es ecológico, normales buenos, desde hace varios años. Ni uno. No sé por qué salen todos los buenos fuera. (8:139-144)

Daniela.- justo eso, al principio ha sido muy difícil encontrar dónde comprar. Hace unos años, cuando La Caracola era el único sitio donde comprar, uno no sabía dónde comprar nada. Y después, poquito a poco he aprendido, mira, aquí puedo comprar esto, y de aquí puedo comprar esto. Y después de repente los mercadillo de los sábados que los he encontrado por casualidad. Porque he buscado por internet mercadillos ecológicos. Hace unos años, ahora sí. Y después he encontrado un blog que se llama “ares de cambio” que también escribe muy bonito la chica y me ha dado un montón de información que a mí me

*encanta. Por cierto me la he encontrado en el mercadillo y le dijo ¡te conozco! [risas] y bien, haces una red de conocidos que saben dónde comprar y también he comprado de gente que sabía que trabajan en el campo, le compran directamente. Pero es cosas de conocer (6:87)*

*Inma.- cuando inicias una acción para encontrarte algo, te lo encuentras por el camino, pero tienes que ponerle intención. Si tú no sabes que existen los productos ecológicos, estás perdido. Hasta el día que se despierta lo que sea y empiezas a buscar. Yo empecé a buscar gente que vendiera ecológico y me empecé a encontrar que venía solos, que me buscaban a mí. Cosas muy curiosas. Tengo dos personas que tienen un huerto y que traen a domicilio, tengo La Caracola en el mercado y los tengo porque estuve buscando. Cuando uno tiene una intención, te toca. Pues tardas más o menos, antes hace unos años no había quien encontrara algo ecológico a no ser que fuera una familiar tuyo que tenga algo en el campo y te de los tomate, lo pimientos,. Pero ahora hay cada vez más negocios, cada vez más herboristerías que traen productos ecológicos, que hacen grupos de consumo. Cada vez son más las personas que van a comprar a distribuidores de ecológico compran y te reparten a domicilio. Yo tengo un par de teléfonos, yo no me llevo nada, no tengo ningún problema en pasárselo. Y es cierto que así con el boca a boca te vas enterando. Yo por lo menos me entero que me gusta lo que me venden, repito. Y así vas encontrando y puedes ir seleccionando, dónde se pasan más, donde se pasan menos. En mi caso ha sido así. Desde el momento que he empezado a interesarme por este tema, he ido buscando, me he ido moviendo, un teléfono, otro teléfono, el mercado, de ahí conoces a una chica que compra en el mercado y te da otro. Y así la red es cada vez más extensa. (6:88)*

*Nekane.- yo cuando llegué, en mi caso, yo soy de Pamplona, es una ciudad súper pequeña y con muchísimas zonas verdes, mucha verdura, hay mucho movimiento de lo ecológico, porque allí en Euskal Herria hay una iniciativa muy potente desde hace mucho tiempo. Y o era socia de una especie de supermercado, pero entre socios, una cooperativa de consumo. Somos 1800 socios que empezaron 25 hace muchos años. El beneficio que se saca es muy poco, somos todos trabajadores mujeres y se favorece lo local y entonces es una forma de consumir ecológico pero no de supermercado, sino que es una nave, una tienda más apañada. Entonces ahí como tiene tanta fuerza, a mí me ha resultado más fácil. Y como todo el mundo tiene huertos... también hay muchas iniciativas por parte de la gente de la ciudad. Que yo aquí veo que cuesta más, primero porque veo que es una ciudad grande y al agente le cuesta más movilizarse. Yo cuando vine aquí me enteré de un grupo de consumo y aquello era un desbarajuste que la gente no se organizaba nadie, era un poco desastre y al final se extinguió el grupo de consumo. Entonces sí que veías que igual aquí.. vaya que yo me he empezado a mover y han aparecido por todos los sitios gente, personas, grupos, en la Axarquía te vas por ahí y conoces gente, que la gente se mueve. (6:91)*

*Supermercados Inma.- tú está viendo una opción, está viendo un camino nuevo. Que tú ya compres ecológico porque sean buenos o no sean buenos, estás viendo una opción. Es como la salida de la autovía, si la tienes indicada, la encuentras. Dices, ay mira, aquí hay una salida que va para Madrid, pues a lo mejor un día te da por explorar ese camino esa es una opción que está ahí a la vista de todos. Está promoviendo algo. Yo no sé de dónde vienen esos productos ecológicos , si son buenos o no pero bueno, lo importante es que las personas que vayan a comprar sabe que existen los productos ecológicos, después se harán otra pregunta, que será el siguiente peldaño de la escalera, después lo probarán, después... que se mueva la información. (6:112)*

*(...)*

Inma.- eso va con la persona. Que haya un stand con productos ecológicos más buenos, más malos ... yo veo una puerta abierta, una puerta abierta a que la gente vea. Está funcionando. En un momento dado, ¿quién sabe? Peor sería que no pusieran un stand de ecológicos y que la gente no supiera que se pueden tomar unos tomates u otras cosas (6:122)

### **5.3.3.3 Confianza**

Diego.- Para que eso funcione yo creo que debería ser: hay muchos agricultores que producen pero hay un sitio, uno, dos o tres, unas cuantas naves de organización de esos productos y ahí se hacen los controles precisos, igual que se hacen en la agricultura de invernadero convencional. Y el agricultor que se ha pasado, como la trazabilidad es, hoy en día, muy fácil de aplicarla a cualquier producto, el agricultor que se ha pasado se le tira de las orejas y se le castiga de algún modo para que, ¡oye! Que aquí se está vendiendo el producto con una calidad X y tú te has pasado echándole producto y no puedes ensuciar la imagen del resto de agricultores. Que no vale comprar al agricultor como hacemos en el Vergel y tal, sino que tiene que haber una información. Todo tiene que estar mucho más controlado, más diagnosticado para que no nos llegue eso. (8:112)

Adela.- En la huerta de Gui, nosotros no hemos entrado en la páginas para ver si hay algún sello. Confiamos en que sí. Porque si él lo dice pues será. Será verdad. (8:116)

Paco.- igual no se ha hablado todavía de la etiqueta de agricultura ecológica, que de qué forma se da la etiqueta o certificados a lo alimentos ecológicos. Que lo hay, lo que tú dices, estás consumiendo productos de alguien de la huerta de al lado porque lo conoces de un grupo de consumo y sabes el tratamiento que tiene y a lo mejor está cuidado de una forma más natural, por decirlo de alguna forma que no lo encuentras con etiquetas. Si conoces alguna gente y cómo se ponen en ecológica a lo mejor sabes cómo se hacen las certificaciones, las visitas o cómo le avisan cuando vienen las visitas. (6:21)

### **5.3.3.4 Relación directa**

Adela.- Sí, en Churriana. Yo hablé con él y me contó su historia personal y me llamó la atención cómo se había enganchado a esto de los huertos. Porque por lo visto él era cámara de Canal Sur o algo así. (8:117)

Nekane.- sí, o si te plantea las condiciones en que cultiva esa persona. Son cosas que te puedes plantear. Luego vas a decir a lo mejor no es necesario. Pero a lo mejor te preocupa y te pones un requisito que sea ecológico, porque puede ser sano sin ser ecológico, perfectamente y sí que te ahorras todo eso. (6:117)

### **5.3.3.5 Certificación**

Carmen.- De los huevos, por ejemplo. Los de la muchacha que tiene la granja en Cogollos, es vecina mía y la muchacha dice que le analizan los huevos y todo eso, que la tienen acribillada. Dice que me tienen frita porque están allí día sí y día no.

Moisés.- Me parece normal.

Carmen.- Entonces, está super controlado. Pero super controlado.

Diego.- No tiene que temer nada. [hablan a la vez].



*Carmen.- Lo que dice es que sí, que se controla mucho porque además que van muy a menudo. Que no es que van una vez al año, por lo menos en esto de los huevos. (8:113)*

*Adela.- Pero, por ejemplo, en el Vergel, ¿estos agricultores se le controla de alguna manera?.*

*Carmen.- Tienen certificado de la fruta. Toda la fruta que venden es certificada. [hablan a la vez]. No te venden ninguna que no tenga el certificado. En la página. Ahora si vas a comprarlo al Ecomercaio no lo creo que lo tengan. Si tú te metes en la página que es lo mismo que venden en el Ecomercaio, sí pone que cada producto lo tiene. No te venden. (8:114-115)*

### **5.3.3.6 Sabor**

*Carmen.- Es que la fruta ecológica no sabe como la fruta normal. Es que una pera ecológica no sabe como una pera normal, que no sabe a nada, que estás masticando y no sabe a nada. Y la ecológica sabe a pera. Y una manzana sabe a manzana. Y las manzanas, yo me acuerdo de las manzanas de antes, las amarillas o las rojas, sobre todo, las rojas, no saben a nada. Era masticar por masticar, porque no estaban ni dulces. Y una manzana de ahora si está dulce y sabe a fruta. Hombre que habrá unas más dulces y otras menos dulces pero sabe a fruta. (8:96)*

*Francisco.- Sin embargo, con los tomates sí lo aprecian. [hablan a la vez] (8:97)*

### **5.3.3.7 Precio – Cambio de hábitos**

*Nekane.- yo sé que es muy difícil controlar todo. Pero entiendo también que comer ecológico es más caro, claro que es más caro. Pero que podemos prescindir de muchas cosas que comemos igual y no hacen falta y después buscarnos la vida para comprar esto aquí y esto allá, moverte tú. Buscar gente que cultiva de una forma natural , digamos. Igual no lleva el sello de agricultura ecológica pero igual no le está echando nada a la tierra y puede ser difícil de controlar al que tienes al lado y tal porque se infecta la tierra.(6:20)*

*Nekane.- es una cuestión de prioridades. Gastamos dinero en un montón de cosas que no son necesarias. No estoy hablando de una parte de la sociedad que igual lo tiene peor para llegar a fin de mes. Pero luego hay un montón de gente que se gasta el dinero en cosas que yo creo que son menos importantes que la comida. Y yo hice la prueba, cuando estaba en Pamplona, me hice socia y me decían. Es que te gastarás una pasta, no, yo he hecho las cuentas y si me tengo que quitar de cuatro cosas y dos cervezas al mes y al más, pues me lo quito. Y yo soy una persona que vivo con poco y me daba para comprar ecológico. Igual tampoco me daba para comprar muchas cosas ecológicas. Igual intento hacérmelas yo. Me hago la leche de arroz, me hago los patés, me hago las cosas yo. (6:93)*

*Nekane.- yo priorizo, personalmente, intento trabajar lo justo para que me de para vivir, justamente, humildemente y comprando ecológico.*

*Macu.- y haciéndolo así, no sale más caro. Sin procesado, sin comprar salchichas de*

*Nekane.- yo veo los carros que se compra la gente cuando voy al Carrefour a por algo que me falta y es que me quedo alucinada. Todo ese carro de comida lleno de comida pero la de medicamentos que se tendrá que tomar esa persona para contrarrestar todo eso que se come.*

*(...)*

*Nekane.- hay cosas ecológicas que son muy caras, yo te entiendo. Me voy a poner a comer tofu, por ejemplo. Pues claro, comprarte el tofu ya todo hecho, es que es caro. O te compras*

*muchos productos que ya están hechos, son muy caros. Pero si te vas a unos mínimos de alimentación, que son cosas que tampoco son tan caras y otras muchas que te las puedes hacer tú, y ahí buscarte la vida de buscar gente que conoces y comprar cosas de la tierra...*

*Inma.- un potaje con verduras de la tierra ecológica en comparación con uno que no lo sea, tampoco lleva tanta diferencia. Y un potaje te aguanta*

*Macu. O entre compara la leche vegetal en tetrabrik o hacértela tú*

*Carmen.- hombre, es laborioso, necesitas tiempo, tienes que trabajar. Pero claro, todo eso lo estás haciendo en beneficio de tu salud. Y de tu bolsillo también. Te estás ahorrando unas pelas. Ahora estoy recuperando tiempo, porque antes no me daba la energía para más. Pero antes no lo veía como una inversión o algo laborioso, sino que yo disfrutaba mucho metiéndome en la cocina e inventándome. Unas veces me explotaban y otras veces me salía bien. Pero que no era algo tortuoso sino que yo disfrutaba mucho cocinando.*

### **5.3.3.8 Huertos urbanos**

*Priscila.- Estaría bien que hubiera más tierras dentro de la ciudad que nos las dejaran, que nos las cedieran (6:89)*

*Priscila.- es que así podía haber más opciones. Porque yo tengo un huerto y tengo que ir en coche. Yo pago un alquiler. Y no me importaría pagarlo, [hablan a la vez]*

### **5.3.3.9 Consumo sostenible – alimentos kilométricos**

*Inma.- esa información siempre se tiene. Ahora ya que tú te dediques a leerla o no. en un supermercado donde vendan ecológico, tú le das la vuelta y dices estas naranjas de dónde vienen.*

*Nekane.- pero no sólo de dónde viene, sino un estudio más específico de la emisión de gases, la huella. Eso, que lo ideal existe, pero...*

*Priscila.- si yo compro un producto que mi huella va a ser enorme, entonces a lo mejor yo compro otros.*

*Paco.- es que es una contradicción, por varios motivos, porque sea ecológico y luego que o consumamos porque pensemos que es más sano, pero si tiene que venir de una zona y eso requiere un transporte tremendo y eso también son emisiones, pues a fin de cuentas también es perjudicial para la salud. (6:116)*

## 6 ANÁLISIS DE DISCURSOS – GD RURALES

### 6.1 DISCURSOS SOBRE EL COMER BIEN

En el GD11 el grupo se inicia coincidiendo en el Comer bien como algo Variado, el comer de todo en su “justa medida”, matizado por el Origen Local y de Temporada. A lo que se añade la referencia a la “demostración” del Comer bien vinculado a la Salud, que sería el tener unos buenos resultados en las analíticas médicas. Además, el Placer en el Cocinar y en el Gusto y el Sabor de la comida completan una primera definición del Comer bien.

*Mamen.- Para mí comer bien, es comer de forma variada y que la calidad del alimento sea buena, a ser posible me gusta mucho el producto local, de temporada y que esté poco procesada. Luego ya las elaboraciones, como yo soy muy cocinillas, para mí comer bien es hacer lo que me gusta [hablan a la vez]. (12:1)*

*Juan.- Yo creo que también como bien, porque yo me hago muchas analíticas y me dice siempre el médico, Juan tú comes mucho, que eres un glotón, pero comes mucha variedad, no es como yo tengo personas que no le gusta el pescado. Yo me encanta estoy una semana comiendo pescado, cuatro días o cinco, después toda la semana siguiente estoy comiendo verduras y no pruebo la carne. Y otra semana, como manteca colorada, me como dos filetes o tres y a la otra semana verdura, voy dando una rotación y como de todo, de todo, mucha verdura, mucha fruta...para mí, a lo mejor yo lo digo por el análisis que me sale, que yo digo, voy a hacer cincuenta y un años. Me dice la doctora ¡qué buena analítica Juan, qué buena! [risas] (12:3)*

A partir de ahí el grupo se concentra en la discusión sobre si ese comer Variado y de todo incluye la Carne y la relación con el Vegetarianismo. En ese caso, se consensúa en torno a que lo ideal es Escuchar al cuerpo y Disfrutar la comida, lo cual puede incluir una comida Vegetariana elaborada y “rica”.

*José.- Para mí comer bien también es comer variado y sobre todo, disfrutar de la comida. Porque yo pienso cuando una persona disfruta de la comida, entra dentro de ese comer bien. Porque una persona cuando dice, yo como muy sano pero...no me gusta nada de lo que estoy comiendo. Digamos que cuando uno no disfruta de esa comida, la comida no sabe igual, es mi sensación y para eso parece que no te alimenta igual. Es una sensación, yo ahí la suelto. (12:6)*

Sin embargo, la discusión real se centra inmediatamente en el Origen y la **Calidad** de los productos (no sólo de la Carne): la desconfianza con respecto al SAA y la pérdida de “naturalidad” de los alimentos industriales frente a los productos de Temporada y Locales (cuyos máximos exponentes son la Autoproducción y los Productos ecológicos).

*Ana.- A mí me pasa un poco igual. Para no comer...para evitar tanta química en la carne. Bueno está la opción de ecológico, la más complicada de buscar. En Coín ya hay la carnicería de Javi Gámez que sí lo trae. Y hay un grupo, tenemos así un grupito y whatsapp y vamos haciendo pedidos. Pero creo que viene de Huelva que ellos ya [hablan a la vez]. No sólo por el control sino que me debato entre consumir local o de más lejos, pero Huelva tampoco está tan lejos, por ahora me hago un puchero ecológico y lo demás pues...carne también, mi familia tiene así pollos, conejos...siempre nos hemos hecho la matanza. Entonces cuando es así, pues sí. Pero me cuesta...[hablan a la vez] (12:12)*

*Juan.- Yo tengo mi repartidor que va a Marbella, pues Sapelia ¿conocéis la panadería Sapelia? Juan es muy amigo mío y me dice, yo ahora me he dedicado al tema del pan ecológico y trabaja con muchos tipos de harina y Juan es un chico muy apañado dice gracias a los supermercados que le meten tanta porquería al pan, yo estoy trabajando. Hace también levadura porque hay gente que tiene problema con la levadura, se hincha mucho.(12:18)*

A su vez, el GD11 deriva hacia discursos sobre el Buen comer, vinculándolo a la Comida tradicional, a las recetas locales, a la comida de siempre, aprendida de las madres y abuelas (incluyendo cierta Nostalgia); al Cocinar y a ser una dieta Variada y equilibrada.

*Juan.- Yo las comidas de cuchareo para mí me encantan, gazpachuelo, lentejas, un puchero, un en blanco, que yo pensaba que el gazpachuelo lo conocían en Andalucía, y el gazpachuelo es de Málaga. Yo a unos amigos míos de Cádiz, le pongo un gazpachuelo, ¿esto qué es? y ¿esto no es de toda Andalucía? ¿una sopa con mayonesa? [risa] le echo rosada, le echas papas y...a mí me encanta la comida de cuchareo. (12:55)*

*Juan.- Yo con Sebastiano porque lo hace todo vegetariano y me encanta él siempre a mí me aparta y es que me encanta la verdura y todas las verduras de Lina es una buenísima cocinera y lo hace todo vegetariano y hace unas comidas...(12:56)*

*Juan.- Yo tendré mis discusiones con mi pareja, porque yo he sido siempre muy curioso. Yo con mi madre, siempre estaba al lado de ella que hacía, qué le echaba a la comida, esto lo otro, o los dulces que hacía qué le echaba y a mí me encantaba participar. Ya ves tú que yo era pequeñillo, no llegaba ni a la mesa y me ponía mi madre como un taburetito y yo me ponía con ella, a mí me encantaba yo he tenido una niñez muy bonita en la panadería, haciendo dulces, la gente que venía antiguamente a las panaderías a hacer el dulce. (12:61)*

*Isa.- Porque estás en todo el proceso, estás limpiando las lentejas, entonces ves de dónde vienen las lentejas, se le quita la tierra y la piedrecita. Ahora está tan todo tan aséptico y tan no se qué...los niños de hoy, bueno aquí estamos en un pueblo, los niños de ciudad, porque ahora en el colegio le enseñan cosas que no saben de dónde vienen. (12:63)*

*José.- A mí me parece una maravilla la cocina, a mí eso de...ella lo sabe, ella cocina mucho más que yo, yo cocino muy de tarde en tarde. Yo trabajo y me cuesta...pero me parece una maravilla estar con tus cositas cortándolas y el olorcito de las cosas cuando vas...a mí me gusta mucho hacer las lentejas y la pruebas y no se qué. Y a mí me parece una maravilla perder el tiempo en eso. (12:69)*

Sin embargo, este Buen comer y Comer bien se ve limitado en todos los grupos por la falta de Tiempo para poder cocinar (y también hacer la compra correspondiente).

*Ana.- Eso es otro tema el tiempo para cocinar que se necesita.*

*Juan.- Es que son un montón de cosas que todo el mundo tenemos ese problema...el tiempo. Yo pienso que es uno de los problemas.*

*Ana.- Pero a quien le gusta comer bien, busca el tiempo. (12:57)*

*M.- A TI TE FALTA TIEMPO...*

*Juan.- Sí.*

*Ana.- Yo necesitaría tiempo que aún sin ver la tele. Puedo robar horas a la noche. Y cuando estás con la crianza también...*

*José.- Es que con la **crianza** falta tiempo, por todos lados, esa es la verdad. (12:59)*

*Isa.- Me mira muy fijamente...no sé por qué... [risas]. Que sí compro del super, claro...del mercadillo, yo compro variado me gusta en el super, otra de otro, hay que tener tiempo también para comprar, otra vez hay que tener el tiempo para comprar. El tiempo es fundamental. Y sí me gustaría tener más tiempo pues para eso, para dedicar, para hacer, a mí me encanta la cocina pero...una amiga mía dice...no hace falta tanto tiempo. Pues no, yo para hacer una cosa buena, necesito preparar un plato con mucho tiempo y tener mucha variedad y en fin, que es así. (12:68)*

*Teresa.- (...) Claro, nosotros no lo hacemos porque eso requiere tiempo. Mi madre sí lo hace y me lo pasa, pero yo no me dedico tanto a hacerlo en conserva. (3:41)*

*Raquel.- a través de la asociación. Y [hablan a la vez] [risas] las conservas es que son un poco más trabajosas, pero el tema de los congelados, sí que he hecho más cosillas que sí son más fáciles, porque lavar una verdura, escaldarla y congelarla no es muy trabajoso. Claro que también tienes que tener la inversión de tener un espacio donde acumularlas cosas. Pero yo de congelado he hecho espárragos, pimiento, calabaza, coliflor, espinacas, acelgas, judía... [y lo meto] en una columna [congelador] (3:42)*

*Rocío.- Claro ¿no? Y entonces, lo que pasa que también es verdad que en el tiempo que vivimos, también hay que reconocer que, yo estoy hablando de una forma muy relajada porque yo no tengo familia, claro, entonces no vivo el tiempo que no tengo tiempo. Es decir, a mí lo que no me gusta es la cocina. Pero aún no gustándome la cocina me sacrifico y yo como diariamente comida hecha y guisada. No como por ello, me voy a todo prefabricado, bueno, todo ni casi nada. Prefabricado ni frito. Pero quiero decirte que yo sé que es verdad que el tiempo también interviene, y la forma de vivir. (13:31)*

*Rocío.- Me hacía un guiso estupendo, pero ahora me caso y me voy fuera y me doy cuenta que para preparar un guiso tengo que tener tomates, tengo que tener pimientos, tienen que estar en buenas condiciones, ahora yo no los he sacado ayer, ahora no eché los garbanzos en agua... ¡Ostras! Hay que ver todo lo que hace mi madre, pero es que yo nunca lo he hecho, con lo cuál, los hijos, tanto el que se queda a cargo de llevar el tema de la comida hombre o mujer, tiene que educar a los hijos y hacer partícipe de la comida saludable. Si no, nos convertimos en lo que nos estamos convirtiendo nosotros porque nuestras madres son más saludables que nosotros. ¿Por qué? Porque lo han hecho toda la vida y cuando tú un hábito lo coges, eso sí lo eres capaz de realizar. (13:35)*

El Tiempo se reconoce como un limitante fundamental para poder Comer bien, con lo que ello conlleva de Tiempo y Esfuerzo para pensar, comprar, cocinar y comer de manera que cumpla con los estándares apropiados. De ahí, que se termine recurriendo a los supermercados por la Comodidad que ofrecen, a pesar de ser asociados con esa Comida industrial (*sensu lato*) contraria al Comer bien y a los productos de Calidad.

*Raquel.- entonces, claro todo lo que sea apartarse de eso, es tiempo y es esfuerzo, vamos a la huerta, los productos vienen mucho menos terminado que si vas al supermercado y coges una bolsa de lechuga lavada, te llevas, un cogollo, lleno de tierra con alguna babosa o un caracolillo, hasta que lo pones en la ensalada, allí, claro después no tiene comparación. Pero ir al supermercado, coge la bolsa, la abres y ya aliñarla, no tiene comparación. Y eso una simple ensalada. (3:19)*

*Manuela.- El tiempo y las ganas que le echas porque como tu has hablado la familia... Vamos a ver yo tengo dos niños ¿no? El de 11 y la Ana, vamos a meterla en 7 y yo estoy*

*harta de ir, vamos a ver, en vez de levantarme a las 8 menos cuarto me tengo que levantar casi a las 7 y media para irme por el pan [n.s.e. 22:28] que hoy le echo un poquito de chacina o un poquito de queso. Pero yo me tengo que levantar un rato antes, son dos bocadillos que estoy preparando y yo estoy harta de ver... Y se lo digo a los demás padres, a mí no me da cosa. Van con el tiempo justo y sacan del tirón del eco un bollicao, tal cual, un bollicao digo. Pero si cuando lo coman, aparte de la porquería que lleva, yo se lo digo, digo, en 10 minutos te lo comes y ese azúcar que tiene te sacia en ese instante pero luego te pega un bajón hasta que el niño no vaya a almorzar. (13:32)*

*Manuela.- Y la basura es lo más barato.(13:63)*

Por otro lado, como veremos después, el Buen comer también se enfrenta a las “contradicciones” entre la Teoría y la práctica:

*Juan.- (...) Cuando sales fuera y entra en cualquier sitio y compras algo, pero como yo tampoco puedo salir mucho fuera y también me gusta leer, yo lo leo todo, yo lleva esto, lleva lo otro... [hablan a la vez] qué es lo que realmente consumes...yo me pongo a leerlo y digo bueno.*

*José.- Yo creo que el hecho ya de preocuparte de lo que vas a comprar, de lo que vas a hacer, por lo menos intentas comer bien. La intención existe, luego ya lo que te metan ya...ahí nosotros no podemos entrar, eso está claro.(12:50-51)*

*Mamen.- Yo voy al Mercadona a por el papel higiénico, a por agua y, a veces, me traigo verduras, fruta menos, pero alguna vez cojo un brócoli o... no compro tomates en el Mercadona ni patatas, pero...no siempre voy a la huerta. Tengo una amiga con una huerta al lado de casa, que todo lo que haya de temporada, me lo deja en la puerta, pero hay días que dices voy al super, voy a la tienda, voy a lo otro y del super...me lo traigo todo. Y creo que también está bien, **porque haber en una burbuja no podemos vivir y los niños, nosotros si no es por aquí, es por allí, te comes la lechuga super fresca pero te estás tragando el humo del camión que está aparcado en tu puerta, entonces tampoco hay que volverse muy fanático, pienso yo, porque sino te agobias y ya he pasado por ahí. Cuando mi época de etiquetas de las procedencias es que no estoy bien, entonces te relajas y bueno un poquito de todo porque al fin y al cabo, vivimos en un conjunto de cosas que si te vuelves así obsesivo con el qué me estoy tomando...no comes nada. Vale claro, le pones conciencia pero luego también un poquito de inconsciencia no pasa nada, porque tú te crees que estás comprando eso bueno y te están engañando por detrás y la etiqueta no se qué...bueno la intención es lo que cuenta, y ya está que tampoco, si lo vas compensando por otro lado. (12:67)***

*Manuela.- (...) Y digo, yo pienso que, por ejemplo, el pan, igual, vas a una panadería que sea ecológico o no, pero siempre será más sano que el precocinado o bollería industrial. Yo, si hacen un bizcochito hoy, con los ingredientes que tú te puedas buscar que sepas más o menos, haces ya el bizcochito y para eso tienes dos o tres días para tirarlo, ¿no? Que hay que ir tirando de ahí, de decir, pues hoy tienes para la merienda o para llevártelo al cole, digo. En vez de, digo un bollicao como digo un [hablan todas a la vez] o lo que sea, ¿me entiendes? Lo típico. Cógete el paquete de, cómo es, los zumitos estos mini y llenas el frigorífico o llenas la despensa y ya está. Yo jamás, jamás. Y en mi casa hay, yo lo digo la primera, porque hemos hecho un cumple o algo y ahí ha habido. Y mis hijos será que cómo no los ven en el cotidiano, no lo comen.*

*Rocío.- Yo pienso que como es la educación [hablan a la vez], lo que vas viendo en comida*

*es muy importante. Y aquí echamos, echamos... Vamos a echarle un poquito de tierra a los que no le dedicamos a la casa, el hombre o la mujer que se dedique a ello. Por ejemplo, está perfecto que tú digas yo me levanto antes para ir a buscar el pan, pero es que dentro de nada los que se tienen que levantar temprano y hacer el hábito son tus hijos. (13:33)*

**Por su parte el GD12, en su fase de constitución** se hilvanan distintos argumentos que parten del Comer bien como alimentarse con una comida sana, “sin porquerías” (es decir, sin químicos ni conservantes, etc.), dentro de una Dieta mediterránea; unos alimentos “naturales”: frescos, Locales, de Temporada y no procesados, dentro de una dieta Variada y equilibrada, evitando las grasas; y el Comer bien como una dieta Vegetariana y Ecológica como máximo exponente, aunque sin Obsesionarse y tratando de superar las limitaciones que se perciben para poder tener una alimentación completamente con Productos ecológicos.

La cuestión de los productos de Temporada surge como tema aglutinador, y que remite a los conocimientos (o más bien a la falta de los mismos) necesarios para gestionar ese Comer bien. Así, se contraponen el modelo del SAA y los modelos más locales y de acceso directo a los productos. Incluyendo el “descubrimiento” de esos saberes y sabores para una alimentación mejor.

*Isabel.- en mi casa intento con los niños comer sobre pescado evitarlo. No llego a un veganismo. Pero sí, la única carne en casa tomamos pollo. Y bueno intentar que los productos sean ecológicos, pero es que algunas veces es difícil. Pero que sea de la estación, que antes no tenía en cuenta ni la estación en que estábamos. O qué alimentos hay en esa estación.*

*Teresa.- con respecto a la estación yo creo que no se enseña. Que no estamos educados en ese sentido. Como en los supermercados hay de todo y nos encontramos fresas en cualquier época del año, naranjas en cualquier época del años y demás. Yo soy maestra y no es un tema que se trate. No aparece en ningún libro de texto. Todos lo años, verano invierno y tal, pero no se relaciona con el tema de la alimentación. Muy bonito en otoño las hojas que caen y eso es el otoño y ya está. Y se comen castañas una vez en el cole en la fiesta de la castaña. Pero no hay otra educación con respecto a nada más*

*Aurora.- nuestros abuelos lo sabían (3:5-7)*

*Elena.- Yo en mi caso también lo he aprendido en los últimos años, lo que es la alimentación, ya cuando tienes niños, pero es verdad que los tomates secos no lo había visto nunca. Porque se secaban tomates? Porque no había el resto de año. Tenías conserva,? Cuando descubrí los tomates secos me quedé alucinada de lo buenos que está y que puedes tener todo el año tomates. En fina, esas cosillas las vas aprendiendo conforme te interesas por la alimentación y eso, y ecológica. (3:55)*

*Rosa.- Sí, sí. Entonces, yo prescindo del sabor bueno que tengo aquí, que me han grabado, de dulce. Y tengo que prescindir a otros sabores. Ahora resulta que el zumo real es el que no me gusta. Porque como tengo grabado el zumo de bote y tu paladar está acostumbrado a eso. Entonces, cuesta trabajo volver. Con los azúcares me pasa lo mismo. Cuando alguien me dice esto lleva nata, o lleva azúcar o lleva esto, yo ya esa receta no la quiero. Es que esto se hace con nata, con lo otro. Ya no lo quiero. ¿Por qué?. Porque yo no le echo eso. No le echo mantquilla porque entonces estoy metida en el mismo juego que si lo compro. (13:61)*

Por tanto, en todos los grupos se plantea la cuestión como un proceso de transición en el que se van poniendo en práctica distintos conocimientos, redescubriendo e investigando saberes y prácticas para una mejor Gestión de la alimentación. En ese sentido, se resalta la necesidad de que esos conocimientos se inserten en la Educación escolar.

Por otro lado, en ese proceso de aprendizaje se plantea cierto Desasosiego, ya que han de enfrentarse a los patrones alimentarios estándar, que sin embargo, en su opinión, no se corresponden con el Comer bien desde nuevas perspectivas.

*Aurora.- también me ha pasado de descubrir el tema de la leche, los lácteos. Que creo que también ha sido una mala información. Incluso el tema de los libros de texto, cuando tienes la pirámide alimenticia, tienes que hablar del tema de la leche de vaca, y de la vaca y su leche [risas] . Creo que sí, que esa desinformación es una cuestión política y nos despista un poco y eso me ha ayudado en los últimos años, desde que soy mamá, de cuidarte con la comida y cuida lo que le vas a meter en la boca a tu hinojo. Y el tema de leche de vaca fu lo primero, porque me llego la información o estaba más abierta, a lo ecológico, la leche. Pues yo creo que está bine, es sano no tomar leche de vaca (3:8)*

A su vez, en este proceso de transición, se plantea el discurso del Instinto y del Escuchar al cuerpo como elementos importantes para un Comer bien, evitando limitaciones formales en la Dieta. Algo que se agudiza y hace emerger especialmente el embarazo y el proceso de crianza. Es decir, el discurso sobre cómo el cuerpo es “sabio” y “te pide” ciertos alimentos que equilibran los aportes nutricionales que necesita el cuerpo más allá de una Dieta concreta y fija (por ejemplo, como las dietas Vegetarianas -que a su vez tienen las complicaciones de acceso a una dieta Vegetariana equilibrada en bares y restaurantes- o las pruebas con una Dieta disociada).

*Teresa.- yo pienso también que muchas veces tenemos que escuchar nuestro cuerpo porque nos va diciendo lo que vamos necesitando. Necesita tanto de nutrientes como de eso, ... me doy cuenta que momentos en el año que hay ciertas comidas que me han sentado mal, no sé por qué motivo, no estaría mi cuerpo para tomarla. Y otros momentos en que las toleraba perfectamente. Hemos también, desde que somos pequeños, hasta que vamos creciendo, vamos perdiendo el control de qué es lo que nuestro cuerpo necesita. Y que a lo mejor en niños pequeños, o que si dejáramos a los bebé elegir lo que necesitan, siempre ofreciéndoles comida de calidad, claro, pues que ellos se autogestionan mucho. Yo me voy dando cuenta que no todos los días quiere la misma fruta, no todos los días... ella te demanda, intento no ofrecerla misma fruta y ella la elige y creo que su cuerpo le pedirá unas cosas que tiene una fruta un día y otras cosas otro. Y eso creo que lo vamos perdiendo. Por cómo nos alimentan: hoy toca esto, hoy toca esto... y a lo mejor no es que hoy toque... yo desde pequeñita no me gusta el azúcar, y hay momentos en concreto que me apetece un dulce y me dice que estoy bajita y entonces me lo como. Y también he notado mucha diferencia en el embarazo que me pedía el cuerpo otras cosas y ahí es muy evidente, no? Qué ganas detengo de comer esto. Hay realmente es que te lo pide el cuerpo. Incluso el caso de una amiga que era vegetariana desde hacía un montón de tiempo y me decía, es que fíjate, no puedo dejar de pensar en un chorizo asado [risas] y hasta que me lo comí. O un amigo que la vio y le dijo, dios mío, se me ha caído el mundo al verte, por qué!?, porque se había hecho vegetariano a causa de lo que ella le había dicho. Y le dijo mira, tú nunca lo entenderás, esto es una cosa aparte, yo necesito comerme esto ahora mismo, y ya está. Es curioso cómo el cuerpo te dice lo que necesitas. Yo creo que debemos escucharnos un poquito más (3:10)*

*Aurora.- sí esto es como de que cuando estás embarazada, tienes ahí unas prioridades que tu cuerpo está más conectado, porque eso está siempre, pero siempre ay mucho ruido y ahí estás más la escucha. Si te sienta bien, lo escuchas. (3:12)*

*Y otra cosa que antes se me ha ocurrido es que cuando habláis de cosa así saludables , lo más más saludable es que le pongas conciencia a lo que te pide tu cuerpo, es bueno para ti. Te comes una salchicha, sagrada salchicha. Por que tú eres... tu cuerpo es el que va a transmutar eso, si a eso lo pones la conciencia que quieras ponerle eso está esta ahí. Si te*



*comes una mierda, la mierda está dentro de tu cuerpo, evidentemente, pero si tú puntualmente, no estoy hablando de un hábito de consumo, si tú puntualmente consumes ciertas cosas que están fuera de lo que crees que es lo más saludable, si tú te emparanoias con eso, eso te va a hacer mucho daño, porque tu le estás poniendo la intención de que eso es malo y te lo estás tomando. Pero si tú a eso que te tomas lo haces porque te encanta y tú le pones ese día la conciencia de que te los estás tomando un regalo para ti. , el disfrute es para tu cuerpo, esa cerveza o ese vinito, creo que es importante. (3:24)*

*Ana.- Según dicen, sí. Pero que si uno se toma un alimento pensando que le va a sentar mal, le sentará mal. Cuando tú te haces una comida que tú estás enfadado, la comida no sale tan buena. [hablan a la vez] (13:108)*

*Rocío.- Y nuestra actitud ante la vida. Tú puedes comer una dieta saludable y ecológica, pero luego si tu vida es triste, me parece que tampoco hace nada.. tienen que haber un cúmulo de circunstancias alrededor de uno para que todo sea agradable. Y para que tú te dediques también a una dieta saludable, soy de las que opina que también te tienen que ir otras cosas bien, es decir, en una familia, tú para pensar en lo saludable que es una comida es porque en otros ámbitos, trabajo, etc, te tiene que ir bien, si no no es el primer... [hablan a la vez]. Tiene que haber un cambio socialmente, culturalmente, para que uno esté preparado para decir, voy a comer saludable. Pero cuando uno va día a día, no sabe por dónde va a tirar, (13:111)*

Así, el GD12 entiende este Comer bien como un proceso, en el cual tratan de descubrir nuevos modelos, nuevas normas alimentarias, que se adecuen mejor a su estilo de vida y sus ideas sobre el Comer bien y una Alimentación consciente, y para ello buscan información y formación en diversos modelos, dietas y alternativas, como parte también de sentirse arropadas en un grupo, en una red social de iguales -un “hacer club”-, frente a la sensación de Exclusión que les genera el modelo “convencional” y del que son plenamente conscientes tanto durante la propia dinámica del grupo de discusión como en la charla posterior donde siguen desarrollando la idea de buscar comunidad entre ellas frente a la presión del entorno familiar y escolar.

*Isabel.- yo lo intento, la verdad es que sí, lo que pasa es que algunas veces con las prisa intento ahora acudir mucho a lo crudo. Hacer la típica ensalada que estamos comiendo verdura y estamos comiendo algo más sano, pero lo importante es no ir al o rápido o un guiso que.. pero yo creo que me queda mucho que aprender. Yo creo que me queda mucho, de hecho no hago más que investigar. Este fin de semana quiero me voy a un retiro de alimentación con una chica que está trabajando medicina china. Lo que hace es estudiar...cada uno estudiamos nuestro propio cuerpo, observamos nuestro cuerpo para saber qué alimentación necesitamos. Habla de observar la lengua, la pupila, cada persona tenemos carencia en distintos órganos, y ahora pues quiero tirar por ahí, pero yo todavía no considero que haya aprendido a comer sano, yo creo que me queda mucho por aprender.*

*Elena.- Yo pienso que tenemos mucha educación mamada de falsos mitos y costumbres a la hora de alimentarnos y eso es difícil quitarlo. Yo por más que le explico a mi padre que la fruta no se la coma después de comer y el me dice que toda la vida se ha hecho así y que si toda la vida se ha hecho así es porque estaría bien y eso es muy sano. Y que si sus abuelo y sus bisabuelos se la comían una pedazo de tajada de sandía después de un pedazo de potaje, pues eso es lo más sano que hay en el mundo. Y el hombre se la come y le sienta estupendamente porque piensa que le va a sentar bien. Y como ese ejemplo pues seguramente tenemos un millón que nosotros incluso hacemos sin darnos cuenta, entonces, (3:26-27)*

Isabel.- mucho, y con los niños... o haces club

Ana.- yo, se me ha ocurrido cuando ha dicho ella que investiga muchas recetas y tal , que muchas veces tienes personas al lado que saben es muy importante hacer redes de este tipo de cosas. (3:33)

Raquel.- (...) Sí es verdad que yo creo que hay mucho consenso respecto a esto porque somos todas personas que pertenecemos a un grupo que ya.. si no habría aquí un debate sobre lo que es esto

.- el debate sería otro

Raquel.- habría debate, en verdad aquí no hay debate., hay como opiniones que nos reforzamos unas a otras, no hay una discusión [risas] tenía que haber traídos un abogado del diablo [risas] (3:43)

Ana.- Una dieta es salud. Por ejemplo, estamos muy acostumbrados a ir al médico a que nos cure de todo con una pastillica. Entonces, lo primero que te dicen es, empezando por los bebés que es lo que tengo más cercano. A los cuatro meses ve metiéndole cereales. Yo lo digo también por mí porque yo, cuando a mí me dijeron tienes que empezar a meterle cereales, yo, automáticamente, a mí se me venía a la cabeza el cacharro, la caja de cereales con los cachitos para echarle. Es que no se me venía los cereales a la cabeza un arroz. No, a mí se me venía la caja de cereales preparada.

Rosa.- Preparada.

Ana.- Claro, y yo después aprendí que esto de cereales. [hablan a la vez]. Entiendes, hay mucha cultura de eso. No sé, tú le dices a una madre: ya hay que meterle cereales. Y está como yo, o yo pensaba que estaba como yo hace un momento [ruido de fondo]. Entonces poco a poco te vas informando. Pero si esto es lo más raro del mundo entero. Si es que estamos rodeado de cereales por todos lados. Con gluten, sin gluten, como quieras. La fruta, la verdura. Pero tú piensas en la farmacia. Todo lo relacionado con niños todo en la farmacia. Cuando tú a tu niño directamente le puedes dar la comida que tú comes. (13:51)

Rosa.- Yo opino que eso el equilibrio entre eso, ¿por qué?. Porque el cerebro nada más pensando en comer sano, en que todo sea ecológico, yo no me meto ahí, yo no saldo para allá. [hablan a la vez]. Te hace ser presa de una forma de vivir también triste. **Porque no lo puedes compartir.**

Mari Carmen.- Hay maneras de cocinar o de hacer o de elegir el producto que no necesariamente es lo que nos están diciendo. Es lo que te he dicho hoy. Que yo he hecho un potaje de garbanzos.

Rocío.- Tú cuando tienes que compartir con la gente y dices: venga que nos vamos de campo, vamos a hacer una barbacoa.

Mari Carmen.- Yo voy a la barbacoa...

Rocío.- Y te tienes que comer lo que hay ahí. Porque si tú vas con la exclusividad. Yo no, en la carne no me meto.

Mari Carmen.- Siempre hay otra cosa. (13:60)

Manuela.- Estaban colgados, los tomates y los pimientos secos. Se utilizaban para el guiso. Lo embotaban antiguamente, ¿no?. Porque no había sino la despensa [n.s.e. 00:59:15]. Y no había un exceso de comida. Eso de tirar la comida que ha sobrado, ¡no!. Ahora bien si te quedas con hambre, pues, te lías con un trozo de pan o te alimentas de otra fruta. Pero ahora en qué casa, los que estamos aquí, ¿qué plato no le ha sobrado a algún niño de un guiso?. Y eso que tú dices: si he hecho espinacas con garbanzos, lo vuelves a meter en la olla y lo congelas y cuando pase tres días o una semana lo vuelves a comer. Yo, yo hablo

*por mí, a mí hijo le ha sobrado un poquito, y ¿qué?. Yo tengo un perro en el campo. Y se lo hecho al perro. Que hoy en día directamente. Yo también creo que es un desfase de: nos llenamos los ojitos.*

*Mari Carmen.- Hago la comida para tres días, y a lo mejor se toman tres días comiendo lo mismo, desayuno, comida y cena. Me da exactamente igual. Además lo haces de distintas maneras. Los frijoles de hoy cocidos con el alga. Pues ahora lo hago con sofrito, lo hago con calabaza. [hablan a la vez]. Lo haces de mil maneras. [hablan a la vez]*

*Laura.- Eso al final te habitúas y te lo comes corriendo. Eso es normal. (13:77-78)*

*Rocío.- Yo lo que digo es que como estoy dispuesta a cambiar. Y además ya que hay alguien que está dispuesto a hacer el sacrificio de tener un huerto y que sea una compra directa. Creo que hay que hacer un esfuerzo en cambiar mi hábito de, en este caso, de comer. Que yo sé lo que es saludable entonces, bueno pero que reconozco que cuesta.*

*Laura.- Costar cuesta.*

*Rocío.- Cambiar los hábitos de tu vida, cuesta. [hablan a la vez]. Una broma pero que ha sido muy graciosa. He recogido hoy la caja de verduras, ecológica, y lo he guardado todo en el frigorífico y cuando ha llegado mi marino, ha abierto el frigorífico y dice: ¿qué hemos comprado? ¿una cabra?. [risas]. Y yo me partía de risa. ¿Qué hemos comprado una cabra?*

*Rosa.- Verde, todo verde. (13:79)*

*Manuela.- Hay que aprender a transformar tanta cantidad de verdura, digamos. Porque si hoy la has hecho a la plancha o mañana lo vas a hacer berengenas con. Dile al Chiri Pepito o a Juanito que no me vaya a echar [hablan a la vez]*

*Mari Carmen.- Le mete pasta de, transformado. Totalmente y nada, ni se enteran. (13:80)*

*Ana.- El kéfir. Kéfir de agua. He dejado en un vaso por si alguien quería. Es un hongo, ahora os lo enseño, que lo que hace es el agua fermentarla y se alimenta de azúcar. Le echas azúcar pero cuando tú te lo vas a tomar, ese agua ya no lleva azúcar porque él se alimenta del azúcar. Y lo que hace es que tiene probióticos. Lo que hace es aportar al agua probióticos. [hablan a la vez]. Y claro lo que hago yo es que cuando hago zumos o batidos se lo echo. Lleva también vitaminas, lleva cosas que hace que el agua sea más pura. (13:92)*

*Mari Carmen.- Es a lo que voy al principio, que es que la alimentación no lo hacemos para nutrirnos. Muchas veces: voy a comer un plátano. Tenemos que comer muchos sabores, cantidades. Y no es necesario. Muchas veces digo, uy, me va a doler la cabeza con el ajo. O el desayuno para mí, qué voy a hacer yo con el arroz cocido ése. ¡Eso es increíble que haya desayunado a las ocho y den las dos y no tenga ganas de comer! Y dices tú ¿qué es lo que he comido?*

*Rosa.- pero has comido lo que tenías que desayunar. Cereales. Ni siquiera pan*

*Mari Carmen.- no, no, el arroz cocido este que lo tienes hora y media hirviendo y le sacas todo el azúcar y yo le echo un poquito de sésamo, la cáscara del limón, anís estrellado y canela. Eso te comes un poco y te dices, pues a lo mejor seguía, pero no, porque después me voy a acordar. Pero no después a la media hora, sino a lo mejor a las doce o por ahí [hablan a la vez]. No es que el azúcar, tu cuerpo la va cogiendo poquito a poco. Conforme va echando, vas cogiendo. Y le echo un trocito de manzana, un trocito de... (13:101-102)*

*Rocío.- Hay que tener una buena...*

*Rosa.- Licuadora*

*Rocío.- ¿Licuadora?*

*Rosa.- Batidora. La leche de almendra es muy fácil.*

*Laura.- Pues almendra ecológica hay aquí por un tubo.*

*Rosa.- Cien gramos de almendra, un litro de agua, almendra pelada con la cáscara, con la negra, se deja en remojo toda la noche, unas ocho horas es lo aconsejable, tiras el agua, después lo que haces con un litro de agua lo bates, en una buena batidora, la thermomix es lo tuyo o una vitamix. Bueno, una batidora potente, porque contra más potencia, más vas a ... y después lo único que haces es filtrarlo con una gasa. Te dura dos días más o menos la leche y lo que es la pulpa de la almendra, la puedes utilizar para bizcocho.*

*Mari Carmen.- Haber si me dejan tomar leche de almendras también. Es un kilo de almendras, cien gramos de almendras con un litro de agua. Lo echas todas la noche.*

*Rosa.- Da igual la cantidad de agua al principio, tú coges cien gramos de almendra, lo metes en agua, da igual la cantidad, al día siguiente tiras el agua, coges las almendras, las metes en una batidora junto con un litro de agua, ahí lo bates y ya lo tienes. Le puedes echar cúrcuma, la leche dorada, si e echas dátiles y tienes leche de almendra dulce. Y el tema es que después lo filtras con una gasa y la pulpa que se quede la puedes aprovechar después para hacer croquetitas, trufas o bien bizcochos, lo que sea. Porque al final es almendra. Y la leche, si no la llegas a calentar hasta los cuarenta grados, estás tomando un alimento crudo. (13:134)*

Un Comer bien como proceso que según el GD12 debe ser flexible y progresivo, sin Obsesionarse ni Aislarse, sino que debe estar para dar respuesta a sus necesidades básicas, y reconociendo las “contradicciones” que todas viven entre la Teoría y la práctica.

*Teresa.- comer sano, yo lo intento, en mi casa se intenta comer sano, creo que más o menos las cosas que vamos comiendo nos van sentando bien. Alga vez nos pegamos el lujazo de decir:\_ esta noche kebab [risas] y me quedo tan pancha y no me sienta ni mal, tampoco, pero sabiendo que no es lo más sano, pero en general nos queda por aprender. (3:28)*

*Isabel.-y después lo ven tus niños y dicen, verás tú, serán tontorrones, tontorrón eres tú, que te pasas igual. El otro día en al calle hice un comentario, que me pilló una noche de esas que dije, vamos rápido que es súper tarde y compré una salchicha frankfurt y mi Jairo: tengo ganas de llorar de lo bueno que está esto [risas] y tú dice, vamos a ver hijo mío por favor, . Pero es que yo una semana me comí un donut y dije, joé tengo ganas de llorar de lo bueno que está esto. Más tonto eres tú que tienes cuarenta años. Y nosotros nos hemos criado en un eso más abierto, cuando a ellos les estamos restringiendo mucho, por una salchicha, con el hinchón de cocinar que te has pegado para cocinar una verdura que esté rica, que no sea una verdura cocida, y dices, anda mira, abre el paquete de salchichas y dale. (3:32)*

Algo especialmente sensible para este grupo de madres es el cómo gestionar la relación de sus hijas con el “mundo real”, con el “mundo convencional”, con el entorno familiar y social donde no se siguen los patrones del Comer bien que ellas sí comparten. Algo que sufren especialmente en la Escuela (y también en los restaurantes) como un espacio de socialización de sus hijas y que no se corresponde con sus valores y contradice permanentemente sus hábitos de alimentación y de vida.

*Isabel.- hombre yo creo que las que estamos aquí sabemos bastante. El problema no es lo que sabemos, sino que después haces la vida diaria. Pero yo , seguramente hay muchas cosas que no sé, pero si llevara a rajatabla así, comería más sano. El problema es ese, yo me encuentro todavía en un punto que sé que es malo, pero de algo hay que morir. Te quiero decir, que si no lo reconociera, esa es la verdad, que después vas y esto te gusta, las patatas fritas de bolsa, al final las echas al carro y sabes que es el problema que las cosas empiezan por llevarlas a tu casa, como lo que estabas hablando, si las llevas a tu casa te las vas a*

comer, porque ya que te las has llevado no las vas a tirar. Entonces ya pienso eso y veo que la alimentación de mis hijos se ve perjudicada por lo que yo llevo a casa, no ellos. Y yo soy la que coge , las magdalenas o los bizcochos con unas galletas que son industriales y que sé que yo no debería llevarlo a casa. Pero que a lo mejor si lo pones en comparación de otra familias dirían, pero si esto es súper sano. Mis hijos por ejemplo estuvieron ayer en un cumpleaños, donde había un montón, estaban invitados los niños de la clase mas algunos hermanitos. Y yo el único refresco que vi encima de la mesa fue coca-cola. Y o estaba horrorizada, yo pienso que eso era lo último de lo último. Antes era igual de mala leche, pero es un batido y no me echa tanto para atrás como un niño de seis años bebiéndose un vaso de coca-cola. No lo sé, a lo mejor si leyéramos , si tuviéramos un estudio de, lo que estamos hablando, que la leche tampoco es un alimento tan sano como quieren vender, pero no lo sé, pienso todavía, creo que la coca-cola está unos cuantos puntos más abajo. Entonces digo mi hijo, refrescos hasta hace dos días, unos tiene ocho años y otro seis años, hasta hace dos días no lo había probado jamás. Y ahora tienes que empezar a la levantar la mano porque tampoco puedes hacer de ellos los raros del universo. Porque eso en la educación de los niños también tiene que ir compensando (3:29)

Ana.- (...) A mí con mi niña, una cosa que me preocupa mucho es el tema de los recreos. Por ejemplo, lleva para el recreo? su bocadillo. Yo nunca patatas o un batido, el día que tenga ganas (3:34)

Teresa.-en el cole también e eso, lo que lo acostumbren y el maestro también tiene mucho que ver en eso. Los típicos sharoni, que mi padre tiene un árbol y los niños me preguntaban ¿eso qué es, un tomate? Y yo no , es un sharoni, toma pruébalo. Y son como como los caquis duros estos que vende. Y me preguntaban, y me tuve que ir llevando unas bolsas para ir repartiendo, porque, esto está bueno!!, maestra, me puedes traer uno mañana. Fíjate qué tontería, que les va llamando la atención. Y el otro día me ven comiéndome una manzana, qué sana eres!, no? Comiéndote una manzana. Pero es que había niños que se llevaban una bolsa de doritos para el recreo. Es que dicen madre mía, pasan de un extremo a otro.(3:34)

Raquel.- no, que decía que los menús infantiles es para echarte las manos a la cabeza, que dice Ana que por qué tienen que comer diferente el menú infantil al adulto, pero ya no es eso, se supone que el menú infantil pienso que debería ser más, sano, pero es al contrario. Cuando te vas al un bar o algo así, pues empanado , todo rebozado, todo que le dan ganas de llorar que les gusta mucho a ellos. Y después típico batido de lata o refresco o lo que sea. Lo que está hecho para niños debería ser más sano y es todo lo contrario, galletas infantiles y te pones a leer y madre mía si tiene de todo. Primer yogur para no sé cuánto, y tiene de todo.

Aurora.- yo me acuerdo de chiquita que mi madre nos había comprado potitos o la sopita con sus cositas. Íbamos a un restaurante y no había restaurante que tuviera una sopita normal con sus fideos, no existe por ningún sitio. Sólo filetes y patatas y empanados y al final fuimos aun restaurante de cinco estrellas, porque te lo hacen lo que quieras. Lo demás es muy complicado, tiene que ser las croquetas... siempre el mismo tipo de comida (3:38-39)

Rosa.- A lo que voy es que, en realidad, yo nunca le he tenido que explicar a mi hija... Sí verás, le explico igual que le explico muchas otras cosas. Vamos hablando sobre la marcha. Pues, participan en la cocina, colaboran en la cocina [hablan a la vez], colaboran si pueden hacer un bocadillo de paté de garbanzos que igual que se puede hacer de aguacate como si un día se come jamón de york. Porque yo también pienso, que el hecho de estar continuamente, si ella me lo pide, o porque lo ve o va a casa de la abuela... Yo es que ya he

vivido esa experiencia. Tenía totalmente prohibido una serie de alimentos, a ellos les tenía, a la mayor. Y ella era, llegar a casa de mi madre [hablan a la vez] y lo primero que quería era comer chorizo. Entonces yo digo, esto ¡no funciona! Al final yo le estoy continuamente diciendo [hablan a la vez] no comas chorizo, y la niña me está llegando y lo primero que pide es chorizo.

Rocío.- La estás frustrando.

Rosa.- Pero no es que yo continuamente le dijera: no le pidas chorizo a la abuela, no es que fuera así, si no que [hablan a la vez]: no mamá, no le des chorizo, no me gusta ¿vale? Una serie de alimentos, ¿no? Que prefería, que elegía que no lo comiera. Entonces al final ella era mucho más deseo. Digo: bueno pues ya está, si quiere comer chorizo que coma, si hoy toca pizza de la Casa Tarradellas pues que la coma y en mi casa pues mañana tocará crema de verdura o...

Laura.- O ponerle unos límites.

Mari Carmen.- Una vez en semana o una vez al mes.

Rosa.- Sí, pero al final hice un balance y dije, a mí. Yo llegué... Mi conclusión fue que vivir desde el miedo no me iba a funcionar. Y lo de estar continuamente protegiéndome de lo que comía me iba a producir también mucho más daño que el hecho de, un poco de jugar con... [hablan a la vez]

Ana.- De cede un poco.

Rosa.- Sí, de flexible [hablan a la vez] yo digo flexible. [Hablan a la vez] Claro, entonces al final ella elige también un... Ella elige cosas buenas igual que a veces le puede apetecer... Muchas veces me preguntan: ¿puede comer...? Ah, no, no, a mí no me preguntes [risas], ella pone los... ¿cómo se llaman? Lo último que comió, las panteras rosas, esto de bollería industrial. Y ella: ¡guau! Pues bueno, pues ya está, ha comido pantera rosa, ¡no pasa nada! Ahora: Alfa, eso es malísimo, eso está hecho... Es que la pobre yo creo que se le va por el estómago así... [risa] y se va a sentir mal. Yo pienso que se siente... Que a mí no me funciona. [Hablan a la vez] Entonces al final yo veo que un equilibrio.

Rocío.- Yo equilibrio.

Mari Carmen.- Un equilibrio, un 80-20. (13:49)

Mari Carmen.- ¿Que te has bebido una CocaCola? Pues hijo mío de mi alma, eso para mí es... yo que sé... ¡Se me ponen hasta los pelos de punta!

Rocío.- Una bomba, una bomba pero...

Rosa.- Yo para mí...

Mari Carmen.- Pero bébetela y ¿qué te voy a decir?

Rosa.- Y tienen otra edad. Somos conscientes.

Mari Carmen.- Pero sólo llegan a [hablan a la vez]. Y en mi casa está la botella de CocaCola o una lata de CocaCola. Yo siempre la tengo allí. Ya terminan y cogen la jarra del agua, la llenan y la ponen encima de la mesa.

Rosa.- Son costumbres que se van haciendo poco a poco.

Rocío.- Claro, por eso te digo, que si los educas desde pequeño al final... (13:50)

De ahí que la Socialización, el hacer partícipes a las hijas e hijos en todo el proceso, se entienda como una parte más del proceso de transición hacia el Comer bien para la familia y para las criaturas en el futuro.

*Meter algo del tipo del GDII (12:)*

Mari Carmen.- Yo a mis hijos les he hecho la diferencia de una simple zanahoria. Yo le he puesto una zanahoria y la he [n.s.e. 25:42] y les he dicho probad una y probad la otra y yo no voy a decirles cuál es la ecológica. Y los tres, y la chica tiene tres años, acertaron.

*Rocío.- Sí pero es que participar me refiero de ir a la compra, de ir a...*

*Mari Carmen.- Ea, claro.*

*Rocío.- De ir aquí al mercado...*

*Mari Carmen.- Con mi cesta ecológica. Ellos han empezado a mirar, pero es que ya ellos se están metiendo la curiosidad, de ir viendo. (13:39)*

*Rocío.- Claro, entonces, por eso te digo. Que yo pienso que hay que hacer participe a los hijos para tener comida saludable, ¿para qué? Para que ellos también pongan el esfuerzo... que es llevar... (13:45)*

*Mari Carmen.- Yo principalmente... Yo intento cocinar en mi casa con buenos alimentos y ya te digo, hoy precisamente, he hecho los frijoles ecológicos, el mío sólo con calabaza y los suyos he hecho normal, como te los ha hecho tu madre siempre... Yo le he echado al arroz y no le he echado al arroz, pero ellos están viendo mi plato y ven eso y dicen: ¿puedo probarlo? Pues sí que está bueno. (13:50)*

*Rocío.- Eso desde mi experiencia me ayudó mucho que las niñas comieran desde el primer momento lo que yo comía. Y se ponían en la mesa y ellos elegían. Ellas iban eligiendo lo que ellas querían. Y machacadito, nada de puré. Porque también otro, por lo menos mi experiencia y lo que yo he descubierto, que empiezas a hacerles cremas de verduras, le metes un montón, cantidad que ni tú te comes. Y mientras que están distraídos, les está metiendo la cuchara. Y yo creo que a los niños eso les... Después no creo que eso sea un hábito muy saludable. Porque tú para empezar mezclas un montón de verduras. No distingues si hay unas que les gusta más [hablan a la vez]. Claro, si unas que les caiga mejor o peor. Yo también he descubierto que mi niño decía: eso no quiero. Sin embargo, el resto de comidas quería. Yo no les obligué. Con el tiempo, el melón que no les gustaba ahora les gusta. ¿Por qué?. Hay estudios que dicen que es porque no les sienta bien. Ellos tienen un instinto muy desarrollado y saben perfectamente lo que necesitan y lo que no. Si tú le estás metiendo cinco verduras, de repente, no saben cuál es la que no les gusta. Al final, aborrecen también las cremas y los purés. De mayores no les vayas a dar porque [hablan a la vez]. Y después tú le estás metiendo más cantidad si le estás dando tú que él. Que te parece que tres cucharadas es muy poco. Y a lo mejor en proporción a lo que un niño necesita. (13:52)*

Mientras tanto, el GD13 se constituye desde posiciones diversas que abarcan el Comer bien como la alimentación saludable con productos Locales directamente del productor, la comida no procesada y desde Dietas Vegetarianas “flexibles” o una comida Variada vinculada a la comida tradicional, y a ser posible Ecológica, además de quien apuesta por una Dieta macrobiótica. En todo caso, la “Flexibilidad” y el no Obsesionarse se plantea como una cláusula facilitadora:

*Rocío.- Yo pienso que el cuerpo también tiene que ser resistente al medio en el que vives. Es decir, la gente que se... Que también se... Para mí ¡eh! El exceso del tema de ecológico o macrobiótico...*

*Manuela.- Extremo. Eso es muy extremo.(13:14)*

En este caso, la asociación de los productos Locales con productos Sanos (sin Químicos) se ve inmediatamente respondida ante el consenso general sobre la percepción de vivir en un ambiente contaminado de productos Químicos por una agricultura industrial en la marisma.

*Laura.- Yo estoy de acuerdo con ustedes dos pero quería no sé... También añadir que no porque sea cercano también tiene que ser totalmente sano [murmullan el resto que no]*

*porque ahí entra la parte ecológica que yo creo es super importante para... para la salud y para la buena alimentación ¿no? Porque aunque sea cercano y aquí en el pueblo, yo venía hablando con ellas que, para los hombres aquí, el nitrato no es nada. (13:4)*

*Manuela.- Claro pero es que, por lógica, vamos a ser claros, si tu estás comiendo: tomate, pimienta, me da igual, de la marisma, tu estás comiendo ese poquito de veneno que le han venido echando: insecticida, matahierbas... (13:17)*

*Rocío.- Entonces te quiero decir que no era una necesidad. Ahora es una necesidad que desde el punto de vista estamos más concienciados que con la realidad que había hasta hace poco, que la gente era consumidora directa. Yo me acuerdo, mi hermano trae cosas y como la trae de la marisma yo no la quiero. No, mira esto que lo ha traído y con mucha alegría. Que es la misma que si yo voy al supermercado y la compro allí. Y sin saber de dónde viene, evidentemente. (...) y mi madre me dice: bueno, dame algo, pero que yo no... porque yo sé que de la marisma trae porquería. (13:125)*

Una percepción sobre un territorio contaminado con Químicos que se une a una sensibilidad explícita ante los casos de Enfermedades en el pueblo y en el grupo, que actúa como Detonante de un cambio de hábitos.

*Laura.- yo me pasé a lo ecológico por varias cosas. Una porque lo que no quiero es llegar al tope de tener enfermedades y tener que ni medicar ni... Si nos están dando la posibilidad ahora de comer más sano y educar a comer a todo lo que es el proceso. Porque mi madre conmigo no le gusta lo que es mi forma de comer, no le gusta. Mi madre para ella yo no como, no como bien. Es decir, está obsesionada en sus parámetros respecto a los míos. Yo le digo no hay que comer tanto, hay que comer más veces poquito, las carnes... es decir yo me he cambiado porque yo prefiero introducirme en un mundo antes de que me lo tengan que meter por narices, de cada situación. Es verdad que en mi caso también ha habido un caso de un hermano que por una enfermedad grave que murió. Verás, que mi hermano ni fumaba, ni bebía, corría veinte kilómetros un día sí un día no, viví en la costa, con lo cual se supone que está, verás. Entonces la correlación directa que podía tener con el campo, (13:127)*

*Laura.- yo cuando empecé a hacer esto, estaba en unas circunstancias un poco chungas de decir que lo tiro todo. Lo voy a decir claro, a mi hermano le dijeron que con esta alimentación podía recuperar un poquito. NO avanzaba de ahí la cosa. Todo era un problema, tú no te preocupes, que aquí tu comida y la mía, las dos iguales. Me levantó un poquito la autoestima el decir, estoy comiendo algo que a esta persona le va a venir bien. ¿será esa cosita? Que el ha dejado de comer ya, que no come y yo sigo diciéndole he hecho esto.. Lo otro. (13:131)*

A partir de ahí, el GD13, después de reconocerse en ese consenso sobre la comida Variada, Local, y Vegetal aunque con matices, se enfrenta a sus propias “contradicciones” entre la Teoría y la práctica, asociadas a las Dificultades que encuentran para Comer bien. Entre ellas se plantea, por un lado, el “bombardeo de la publicidad” y, por otro, el no sentirse Excluidas por no seguir los patrones convencionales de su entorno. Además de sentirse algo “angustiadas” por la falta de información e incluso “desinformación”.

*Manuela.- Luego depende la vida que lleves o por ejemplo. Tú dices, bueno, pues si ahora estoy estudiando y estás con unas compañeras y te han puesto ahí las galletas tampoco vas a decirle a todo que no. Que lo mismo en vez de comerte cuatro te comes dos. Pero también un poco a lo que te van empujando [hablan a la vez] la sociedad... (...) Pero lo mismo tú te lo piensas dos veces ¿no? En vez de cogerlas directamente dirías, vete tu a saber, bueno, yo*



*ya sé lo que lleva ahí ¿no? Pero muchas veces cerramos los ojos porque si no te aislarías o no sé... O dirías, Laura yo nada más que me voy contigo porque ya sé que las galletitas que me vas a poner en tu casa a ver si las has hecho tú, un dulcecito. No sé, yo pienso que la sociedad también te empuja a ese tipo de consumo. (13:28)*

*Manuela.- Bombardeo.*

*[Hablan a la vez]*

*Ana.- Claro, total, es que ese es el problema.*

*Mari Carmen.- La publicidad te machaca constantemente (13:29)*

## GD11- COMEDORES ESCOLARES

*Isa.- ¿Dónde en el comedor? No lo sé, es que no sé de dónde viene esa... [hablan a la vez] se suponen que tienen que comer bien porque Sanidad está detrás, se supone, pero...*

*José.- Yo no lo tengo claro de que coman bien, no porque...*

*Isa.- La comida de catering, venía de Barcelona, estará por Sanidad todo lo que tú quieras, es la misma que la del hospital porque es la misma que nos daban cuando terminábamos con los niños, entonces bastante insípido. Es todo hecho...será muy sano y muy tal, porque todo al vapor y todo muy así, pescado al horno en salsa, cremas de verduras y los niños comían mal a disgusto, porque no era algo sabroso que entraba por la vista y además como se come en un comedor de un colegio, portaros bien, hay un horario, todo muy así y entonces...lo que dice Ana, comer en casa, compartir con la familia.*

*Juan.- No se lo puede permitir todo el mundo,...*

*Isa.- Puede estar por supuesto pasado por Sanidad, pero... ya no es la procedencia del alimento, sino todo lo demás.*

*José.- El menú, ¿recuerdas que lo hablamos? que había tres días de legumbres, ahí un poquito de desastre...de descontrol ¿sabes? que a lo mejor debería estar un poquito más controlado de otra manera, porque nosotros dejamos dos días a Olivia y, de casualidad, todos los días legumbres.*

*Mamen.- Y aborreció el comedor claro. No me lles ahí, porque siempre como judías o lentejas o garbanzos y de segundo brócoli con no se qué, digo la verdad que para un niño de tres años...*

*José.- Vaya los cinco días, un día carne, otro día legumbres, otra pescado...*

*Mamen.- Es un colegio infantil, no es de primaria.*

*José.- Eso sí, la comida la hacían allí.*

*Ana.- A lo mejor no se prima que sea integral o que sea un producto local. (12:56)*

## 6.2 DISCURSOS SOBRE EL SAA

El GD11 identifica al SAA y a los alimentos industriales como productos de Origen desconocido, dudoso y de peor Calidad: así ocurre con la Carne, el pan o algunas frutas y verduras (y de hecho también ocurre en el GD13 hasta con el Agua (13:47)).

*Crhistina.- Yo creo que hay un problema con la carne, porque los vegetales y todo eso, lo puedes seguir de dónde viene, como era y todo eso. Si comes carnes, pues no puedes saber de dónde viene o con qué está alimentado, que le meten mucho antibióticos. La mayoría de cosas que uno compra en el supermercado unas cosas asqueroso, que son muy mal, que hay mucho antibiótico, muchas cosas pienso de no sé donde y eso...yo como carne. Pero yo prefiero...que es mi propia carne no [risas] o que es de un amigo o algo así, que yo sé de*

*dónde viene, lo que ha comido y que no está lleno de cosa que va a perjudicar al medio ambiente y todo lo demás. Yo no soy vegetariana ni nada, pero carne... (12:11)*

*José.- Yo con la carne, intento fijarme con la vista, voy a comprar algo y ves los trocitos ahí y no fiarme de lo que me llama la atención. Habitualmente, por lo menos en sabor, no me equivoco. De dónde venga, ahí no tengo mucha idea. Intento cuando hago eso, no darle muchas vueltas.(12:13)*

*Juan.- Mira yo soy panadero, churrero y muchos de los problemas que la gente ahora tiene con el tema del pan que tiene rechazo a lo que es el tema del gluten y alergias, es de los panes precocidos que vienen ya muy procesados, porque algunas veces no le echan ni lo que le tienen que echar. Yo he visto en algunas etiquetas trazas de pescado. Si el pan lleva harina, agua, sal y levadura y si no quieres, te haces tú la levadura madre,(12:14)*

*Ana.- Cambiando un poco de tema, otra veces que nos pasa, bueno yo me voy a incluir, yo intento que no...como tengo campo y sé como sabe el tomate, como sabe el pimiento, es que mucha gente come con la vista. Entonces tú llegas a un super, y los super...seguimos picando. A mí me pasa muchas veces voy a la fruta y la veo y que buena pinta y a veces lo compro, al final es que no sabe a nada. Es verdad que nuestros tomates son muy chiquitillos, muy feos pero es que eso sabe a tomate, el pimiento es pequeñito y feo pero sabe a pimiento pero todavía la gente.*

*Juan.- Es que lo que tú en tu cabeza ves primero así es la buena impresión que te da, después ya. Es que es como cuando tú te fijas en una persona, qué guapo, qué guapa eso es lo primero automáticamente. Automáticamente es lo primero que ves.*

*Christina.- Si la fruta y verdura son exactamente igual, que vienen de un proceso de fábrica [hablan a la vez]. (12:19-20)*

*Isa.- Eso...que muchas veces estamos comiendo verdura y al final nos estamos envenenando con toda esa serie de plaguicidas, lo que sea, que ya no es que no tengan sabor, [n.s.e. 27:44] al final pues eso, estás dando a los niños fruta y te quedas un poco. Tenemos la suerte de que todo es como muy esto...que a lo mejor lo tratan con producto pero no es lo mismo que algo industrializado. (12:29)*

*Laura.- Eso que has dicho de soltar la grasita. Yo recuerdo cuando había cumplido siete u ocho años, y pasaba una mujer mayor vendiendo la leche de ordeñarla directamente. Venía con una burra, yo me acuerdo que la calle no estaba ni asfaltada ni nada. Y llegar y hacer así y tal cual como la cogía mi madre y hervirla. Eso se quedaba con un dedo, dos dedos de nata amarilla. Y mis abuelos, después de que [hablan a la vez]. Esto es alimento, no sé qué. Y ahora que has dicho me ha recordado. Digo fijate. Era el tiempo, me acuerdo yo, como era, de la remolacha. Tenía todo el sabor la leche. Siempre iba variando. [hablan a la vez]. Porque han cortado la remolacha y, claro, lo que ha sobrado para el ganado. La remolacha para hacer azúcar y las hojas para. [hablan a la vez]. (13:89)*

Desde el GD13 se reconoce, en principio como algo positivo, que este SAA convencional tiene la capacidad de ofrecer alimentos fuera de Temporada, pero que eso revierte en sus consecuencias negativas:

*Manuela.- Ya pero estamos acostumbrados, yo la primera, de ir al eco y decirle: Oscar, fijate, las primeras fresas que no las he probado. Que luego están todo el verano y resulta que no. Ahora mira las uvas y me las estoy comiendo en abril. Espérate que llegue agosto, que llegue septiembre... Y te lo digo ¡eh! Fruta de temporada o al menos de temperada*

*[n.s.e. 14:55] que es el clima, que te lo está dando la tierra y no venga cosas superficiales, no. [Hablan a la vez] Que a mi me gusta, que a nadie le amarga un dulce, ¿no? Que se dice ¡Escucha! Fíjate ahora en diciembre estamos comiendo unas fresas, es un lujo, pero luego ya sabes, que luego hay que pagarlo con salud.(13:20)*

Más aún, en todos los grupos se asocia el SAA y la Comida industrial, “convencional”, con productos Químicos y una alimentación Insana y “desnaturalizada”.

*Manuela.- el algodón, le echo esto para que crezca rápido, esto para que florezca, esto para que se le caigan las hojas, esos son productos que u le vas añadiendo. Y luego, después que saques el algodón, dices pues voy a sembrar tomates o voy a sembrar remolacha. Eso queda en la tierra y te lo vas comiendo. Antes no se echaba esa barbaridad. Había peonadas de un montón de gente quitando hierbas. No éramos conscientes que estaba el tema ecológico o convencional. Pero dentro del convencional, en los tiempos de nuestros padres, no era esa locura para que salga. Vamos a ver, las gallinas, si las gallinas resultan que tardan cuarenta días o cincuenta en que se ponga gordita, yo no lo sé porque no he criado. Y ahora lo mismo, en veinticinco días nace el pollito. Y van las pobre que vamos. ¿qué queremos, qué se consume más? Pechuga de pollo, pues tenemos pechuga y pechuga con patas, pechugas grandes, patas torcidas. Luego miras el filete y dices, dios mío, que lo mismo me lo estoy comiendo de esos, pero en vez de comerme tres veces en semana el filete, me lo voy a comer uno nada más. A mí por lo menos me impactaron, porque yo no tenía ni idea. Igual que las cabezas de ganado, quilla. Uno encima de otro, lo que están cagando es metano, eso funde todo lo que haya abajo. Ahí luego no vayas a cultivar nada. Uno encima de otro y todos desfigurados esos animales todo el día comer y cagar, comer y cagar para en quince días, con una maquinita metiéndole hormonas par apechuga. Los huevos, ¿tú qué prefieres el huevo blanco o el moreno? No sé por qué escogemos el moreno. Porque hacemos la relación moreno, de campo. Resulta que le meten una hormona y luego le inyectaban algo al huevo para que pareciera más oscuro. Si la gallina es morena será moreno y si es blanco, ¿qué pasa? ¿Me van a teñir esto? Y bueno, ¿qué como?*

*Rocío.- Hay que ser retorcido para decir, le echo un tinte a la cáscara del huevo*

*Manuela.- claro. ¿de qué vivimos? Billetes. Que va a dar, ¿más blanco? Pues resulta que las gallinas blancas son más baratas. Solución: me busco un invento, le inyecto y la cáscara más oscura. Qué guay, vendo más huevos y dinero para el bolsillo. Que luego a ti te da algo, te vas a la farmacia. Ya el tío e la farmacia esta preparado para... ya empieza el círculo ahí. (13:117-118)*

En ese sentido, en el GD12 demuestran su preocupación por sus efectos, especialmente en sus hijas:

*Rosa.- luego otra cosa que quiero poner en el aire, así que estamos, es lo he hablado con aurora, es las hormonas en la comida cómo repercute eso en el desarrollo de las personas. Y lo hemos hablado muchas veces que las niñas y los niños maduran, desarrollan, lo he visto en mi sobrina que tiene once años y parece que tiene quince. Y así están todas en su clase. Y ayer yo estaba en el ayuntamiento y los chavales eran enormes y yo pienso, no sé si habrá estudios*

*Isabel.- yo he notado eso en mi propia mi hija. Porque tiene once años, la edad de tu sobrina. Y yo le empecé a notar mucho vello. Pero desde que tenía cinco o seis años. mucho vello púbico, mucho vello en las axilas, la cara, y yo me hice vegetariana y el hecho de comer menos embutidos, menos carne hormonada, yo se lo he notado, mi hija le ha parado el crecimiento de vello y está ahora haciendo vida normal,. Sus amigas tienen más pecho que ella, ella empezó y ahora se ha parado, incluso el olor. Incluso el olor corporal, decía esto no es normal. Incluso mi hijo, en plena adolescencia, mi hijo no tiene olor de un adolescente. Y cuando empezó a desarrollarse al principio yo decía por Dios, ha cambiado*

la alimentación y han cambiado muchísimo.

Ana.-yo lo que noto que se llevan ahora los short, los pantalones estos cortitos, que se le veía el culote a las niñas y yo decía, madre mía, si todas tienen celulitis! Y es verdad en mi época las niñas no tenía celulitis, en mi época estaban las niñas más gorditas o menos gorditas pero no tenía celulitis. Ahora están canijas, canijas y con un montón de celulitis. Esto tiene que ser de la alimentación, porque no le encuentro otra explicación. O yo no lo recuerdo y existía siempre o es una cosa de más de ahora, de hoy en día (3:23)

Para el GD13, el SAA está especialmente vinculado a ese modelo Químico e Insano, del que forman parte tanto las administraciones públicas como las multinacionales:

Rocío.- Claro, no, pero yo quiero decirte que yo para mí el equilibrio saludable es en la línea de lo que me ofrece, como todo es escaparate, todo es marketing, y todo es un bombardeo sobre lo no bueno, que sobre lo bueno no hay bombardeo. Es decir, ahí es otro punto importante que debemos de pensar. Es decir, porque no nos bombardean en lo importante que es verdura, fruta. (13:58)

Rocío.- Y después de varios estudios que parece que hay, que está muy detrás del alzhéimer, ¿vale? Pero es la cantidad de azúcar que lleva todo. A mí me da miedo, me da pánico. Yo soy super dulcera pero, es que me da pánico entonces a mí tampoco me gustaría vivir así ¿por qué? Porque las administraciones, la autoridad, tendría que estar detrás de la realidad de lo que comemos.

Mari Carmen.- ¿Tú crees que a una multinacional le interesa decir...

Rocío.- Porque... No, ea.

Mari Carmen.- ¿Tu te crees que a Danone [hablan a la vez] le conviene decir la leche no es buena?

Rocío.- Ni la leche ni el Nestlé que vende el azúcar, que vende el chocolate, vende todo involucrado al azúcar. Pero por eso se supone que nuestros... Nuestras administraciones deberían estar por ahí porque es que luego el coste en sanidad lo tenemos que... Nos cuesta también.

Manuela.- A la larga lo irán viendo como ha pasado con el tema del tabaco.

Rosa.- Pero vamos a ver, es que todo se convierte en negocio.

Manuela.- Claro, es que es eso.

Ana.- Es que la enfermedad se ha convertido en negocio, nos interesa que haya gente enferma.

Rocío.- Claro, yo es lo que te estoy diciendo. (13:13)

Rocío.- O con salud o con [n.s.e. 15:12] Pero yo pienso que nos deberían de establecer realmente... [Hablan a la vez] Y poner una leyes más duras, que los colorantes y los conservantes son malos [hablan a la vez] Deberían de hacer llegar de una vez, hincapié en las autoridades en que desaparezcan lo que no tenemos que comer porque lo que no es normal es... Yo estoy hablando y yo me considero una persona preparada y yo no sé lo que como, es decir, ¡que es que no lo sé! Es decir que yo me pongo a interpretar una etiqueta y no tengo narices en la realidad de lo que me perjudica ese producto a mí. Sí, me dicen: tanto de tanto y tanto de tanto, pero yo no soy capaz de percibir [hablan a la vez] el daño que me está infiriendo en ese momento, ¿vale? Igual que un dulce, igual que cualquier cosa que la hemos hecho de un hábito de consumo normalizado y resulta que es tan dañino ¿no? Entonces a mí me gustaría que cortaran un poco pero los que conocen las realidades de los que han hecho los productos, ¿no? [llora bebé]

Mari Carmen.- Eso no interesa. Esta gente le pagan al gobierno para que cuando le entren el alzheimer y le entren esto y lo otro...

Ana.- Igual que cuando le pagan a los gobiernos por la agricultura transgénica y demás. Eso es todo...

Mari Carmen.- Todo dinero.

Ana.- En eso es todo igual. (13:21-22)

Manuela.- Bueno, entonces estoy jugando en dos bandas. Mira consumidor, que te estoy dando el derecho... Te estoy dando el derecho que tú me has pedido, que te estoy informando, pero hasta que no llegue al 0,001... [Risas] Lo mismo que el 0,099. No sé si me estarás engañando o me estarás dando besitos pero te estoy colando... No vamos a decir palabrotas, ¡bah! Yo no las digo no, pero que te la están metiendo... (13:23)

Rocío.- Bueno, ¿pero sabes lo que te quiero decir? Sí, pero es que me voy a comer el azufre de Ecuador, que tiene un contenedor que tiene que venir la fruta aquí y ese coste y esa mano de obra para que llegue al mismo precio que las nuestras, fíjate tú lo que tiene que haber por detrás.

Mari Carmen.- Eso es de las multinacionales. (13:42-43)

El SAA se asocia en el GD12 a un modelo alimentario basado en alimentos industriales, que se alejan del ideal de Comer bien entendido como alimentos “naturales”, poco procesados, frescos, de Temporada, etc., y eso afecta a la capacidad que tienen las madres para poder educar y construir un hábito y un gusto adecuado en sus hijas y una forma de Comer sano:

Ana.- se intenta por lo menos. Por lo menos lo intento lo que pasa es que hay veces que ...

Elena.- yo me cabreo mucho, sobre todo con la dieta, determinados alimentos, determinados sabores, es que yo esto es de una año y medio para acá. Es que claro, la niña tiene cuatro años y empezamos a darle pisquitos de jamón y empezamos a acostumbrar al sabor a la carne y eso es muy difícil de quitarlo y al salchichón no hay quien lo saque de un hábito ya súper arraigado. No porque sea. El salchichón, las salchichas, es súper complicado, es decir, no te lo doy peor te pongo el otro, pues no. yo intento que pruebe, pero no le entra

Aurora.- y si no lo compras?

Elena.-yo, ella lo que pide, yo intento que cuando tenga otra gama de sabores y otra gama de opciones, es que ya no entra [n.s.e. 40'05"] yo no sé otros niños, pero ...

.- el jamón, el salchichón,

. -y el chopped

Elena.-ya está yo tampoco quiero amargarme. cuando sea mayor. Como todo el mundo los tomará y que haga lo u quiera. Yo le doy cosas, pero claro, es muy difícil que pruebe porque ella es lo que está estipulado, pero que el problema . Hoy por ejemplo, hoy he hecho un gazpacho de remolacha. Pues lo ha probado y se ha comido la mitad, pues bueno es. Ya ha probado algo nuevo, y así voy peo es muy complicado. (3:25)

Rocío.- Yo voy a comprar y yo le digo no me digas la manzana la que... Yo no quiero la que está ni más brillante, ni nada, que a mí no me gusta la gente que brilla tanto, a mí me gusta más la gente normal. Y entonces se parte de risa. Déjate, déjate, que a mí no me gusta que brille tanto. ¿Cuál es la nuestra? Y entonces le digo las siguientes palabras al frutero, o al de verdulero, porque vende las dos cosas, le digo: dame la fruta de España, la primera, ¿vale? Yo si me tengo que comer una mierda me como la mía, no me como la extranjera y se lo digo así porque, como yo la mía tampoco tengo una garantía de que es 100 x 100 saludable, yo le digo, yo si me como, me como mi mierda y los extranjeros que se coman la suya, ¿vale? Entonces le digo, ¿cuál es la de aquí? Esta. Yo quiero ese pero y me quiero acostumbrar al sabor del pero, aunque el del otro lado tenga ya una forma, o viene

*genéticamente preparado para que esté más bueno y engancha más. Pues no, me quiero acostumbrar. Y entonces... Pero, para eso tus hijos también tienen que acostumbrarse a ir a la frutería y decir: mamá, esto y me ha dicho el frutero que esto, y me ha dicho que tú el que compras es este porque este es de España, porque este está cerca. Y le he preguntado, ¿la uva ahora de dónde viene? De aquí de los Palacios, pues me pongo contenta. Digo bueno, aunque esté, aunque no sea ecológica. (13:41)*

Del mismo modo, en el GD12 se reconoce las dificultades para acceder a una Comida sana que no encuentran en el SAA, al que se asocia con la Comida industrial, procesada.

*Raquel.- (...) La verdad es que muy fácil no es, tenemos mucho acceso a la alimentación pero tenemos muchas dificultades para acceder a una alimentación sana, porque el mercado está invadido de cosas que te llaman, te atraen, te tientan*

*.- lo malo es que le tientan a los niños.*

*Isabel.-Pero es que realmente es muy difícil acceder a comida sana. A alimentos sanos. Porque la mayoría están procesados, porque la mayoría tienen un montón de porquería que le echan y porque ya directamente el producto que está cultivo está cultivado con porquería, no vegetal ni animal.(...)*

*Isabel.- yo creo que en ese sentido, el tener un poco más libre de esas tentaciones es salir un poco de los supermercados y de las grande superficies donde tienes y se venden esas cosas. Eso es como cuando vas al supermercado, o no pasa por el pasillo del chocolate o compras chocolate. Entonces, o no vas al supermercado donde se venden ese tipo de porquería o terminas comprándolas.(3:16)*

*Rosa.-sí, eso es una parte que sí, pero eso [la Asociación de consumo de productos ecológicos] te quita mucho de ir al supermercado. Eso tienes quinoa, tienes esto y lo otro. Aparte de las cesta, que es pequeña, tienes que es que apenas voy al supermercado. Voy por la leche, yogures, [n.s.e. 54'19"] (3:35)*

*Aurora.- además que quitas el hecho de que te quitas el supermercado, que vas por verdura pero ya de paso te llevas esto y al final tienes un montón de cosas y de Es, pero si yo sólo venía por tomates. Y acumulas, acumulas... (3:38)*

*Rosa.- y de ahí salen los cereales, ¿no? Inflados. Imitando a un desayuno que tendría que ser a base de cereales, inventaron los cereales de una manera más rápida, como inflados.*

*Manuela.- pero llevan aditivos, y colorantes y dios sabe qué mas, vamos.*

De ahí que el GD11 haya quien inspecciona las Etiquetas para dirimir qué productos compra y cuáles no, si bien se reconoce que a veces se está prisionero del sistema:

*Juan: Yo...ya me ha puesto en duda, si como bien porque yo algunas veces...claro...como cosas, que a lo mejor me pongo a leer lo que lleva, porque a lo mejor va uno con prisa y dice bueno como lo que sea. Cuando sales fuera y entra en cualquier sitio y compras algo, pero como yo tampoco puedo salir mucho fuera y también me gusta leer, yo lo leo todo, yo lleva esto, lleva lo otro... [hablan a la vez] qué es lo que realmente consumes...yo me pongo a leerlo y digo bueno.*

*José.- Yo creo que el hecho ya de preocuparte de lo que vas a comprar, de lo que vas a hacer, por lo menos intentas comer bien. La intención existe, luego ya lo que te metan ya...ahí nosotros no podemos entrar, eso está claro.*

*M.- ¿POR QUÉ LO DICES?*

*Isa.- Porque leo lo que viene, todos los conservantes que tiene la comida y entonces dices, madre mía... ¿qué estoy comiendo?*

*Juan.- Y conservantes que tú no sabes qué es... (12:50-52)*

El los tres grupos asocian la Autoproducción, o al menos el conocer a los productores, a unos productos de mayor Calidad, sin Químicos y con más Sabor, y más confiables. De hecho, se reconoce como un valor fundamental la riqueza agraria del territorio y de la comarca:

*Christina.- Yo he tenido un [n.s.e.11:54] restaurante en seis o siete años. Matar el primero digo yo, cómo vamos a reaccionar, yo no mato, yo lo estaba cogiendo mientras el otro lo mataba. No pasa nada eso es así, hemos hecho eso por eso y comiendo exquisita. Porque digo, yo sé exactamente lo que ha comido esta criatura. Lo han matado y todo eso sí pero...no soy y era estupendamente bien porque conociendo todo lo que ha comido y la vida que él llevaba en un sitio muy bonito, todo así...y mirando el paisaje todo el día. Eso no lo puede hacer mucha gente.*

*José.- Las cabras por lo menos, han tenido buena vida. Se suponen que van a saber bien [hablan a la vez]. (12:13)*

*José.- De todas formas aquí en Coín...en ese sentido...hay mucho pan bueno. Yo trabajo en Mijas y casi todas las panaderías, pone tenemos pan de Coín, por algo será. (12:15-16)*

*Ana.- Que la variedad huevo de toro, variedades que son tan delicadas y tan sabrosas no llegan al supermercado, como tenga que hacer un proceso muy largo, está en las tiendas pequeñas [hablan a la vez]. Esta semana con un producto que estamos en el trabajo, compramos caquis, cuando yo vi aparecer los caquis..., porque quien se come un caqui así, ya no vuelve a probar un caqui en su vida, no está comiendo la fruta. (12:20)*

*Mamen.- Es que comerse la fruta en su punto, es muy difícil. Yo tengo un peral y el peral estaba cargado. Cuando están las peras en su punto, duran muy poco tiempo cuando están buenas, que están sabrosas, duran muy poco. Las cojo un poquito antes para que se vayan madurando. (12:20)*

*José.- En esta zona somos afortunados porque por ejemplo, Alhaurín, Coín. En fin, toda esta zona, es una huerta en sí. Yo que vengo de Madrid, hombre allí hay de todo, pero no tiene nada que ver con esto. Aquí lo coges y te lo han cogido hace un rato del árbol. Allí no sabes de dónde viene, hay mejor o peor pero es diferente. (12:22) (...) José.- Me estaba acordando que un día hicimos un viaje a Tenerife y entonces alquilamos una casa a una señora que había allí, yo recuerdo que nos trajo plátanos de Tenerife, nos regaló unos plátanos y dijo, tomad plátanos. En mi vida he probado unos plátanos que supiesen como esos. Aquí coges plátanos, los pruebas y dices, no tienen sabor. Eran pequeños, una cosa normalita. (12:26)*

*Teresa.- yo mi padre que tiene una huerta, los productos los envasa en plan conserva. Tomates, melocotones en conserva, y después cuando viene la época de los espárragos, nos hartamos de espárragos, que ya no podemos más y ya los congelamos y ya tenemos espárragos para comer más adelante un poquito,. Espárragos verde. Y las espinacas. Los espárragos troceados, frescos y luego congelados, está buenísimo. Y mi madre los tomates los congela y luego hace salmorejo también con el tomate congelado fresco. Intentamos usar las conservas y tira de congelados. (...) Claro, nosotros no lo hacemos porque eso requiere tiempo. Mi madre sí lo hace y me lo pasa, pero yo no me dedico tanto a hacerlo en conserva. (3:41)*

*Rocío.- Efectivamente y de ahí te puedo garantizar que la mayoría de las veces no sé*

*interpretar la realidad de lo que estoy comiendo, ¿por qué? Porque va en base a la proporción de 100 gramos. Si el consumo es de 100 gramos diarios pero yo realmente cuando estoy comiendo algo concreto no sé la cantidad en gramos, ni lo que me está repercutiendo realmente. Entonces, la verdad que es difícil. Ahora, ¿qué tengo yo por calidad o por saludable? Pues como soy de pueblo, pues lo más cercano a la producción directa huerta-casa. Es lo que yo tengo como saludable,(13:2)*

Mientras tanto, la Autoproducción o la relación directa con los productores supone una alternativa para una Comida sana y libre de Químicos, incluso reconociendo que esas alternativas son difíciles por la hegemonía de la agricultura convencional (Química) incluso en la agricultura de proximidad o en el uso de materias primas para la transformación en Comida casera.

*Isabel.- (...) Es que te vuelvo a repetir, yo vengo de una familia de hortelanos y a días de hoy, para que no le salgan bichitos, en el pueblo se corre el rumor en el pueblo que esto le echas a la planta para que note entren plagas y te pones a mirar madre mía. Y después tiene gallinas que las tiene sueltas, pero le echa pienso para complementar y miras el pienso y es pienso transgénico y piensas pero me cago en la leche. Es que es muy difícil. Ya directamente tú que tiene un trocito de tierra que estás cultivando lo mejor posible ya es complicado. Que ese producto te salga sin ninguna porquería, imagínate el pan que te comas en el típico supermercado.(3:16)*

Así, en todos los grupos, se asume que, aun prefiriéndolo de todos modos en algunos casos, lo Local no garantiza que esté libre de Químicos:

*Isa.- Mi padre también tiene huertecilla y aunque él le echa alguna cosa, sabe que nos lo vamos a comer nosotros y le echa como lo mínimo. Digo yo que el que viene ahí el Domingo lo tratará con lo menos posible, tú conoces al que lo ha cultivado. (12:30)*

*Juan.- Yo tengo unas peleas con mi padre, porque cuando el va a la huerta, a mi campo, él quiere currar y ya le tengo prohibida la entrada, menos mal que ya tiene ochenta y cinco años y cada vez viene menos. Porque cada vez que viene unas peleas. Yo que no me eche nada de nada, aaah pero esto lo otro, que no papá que no, ya me estoy cansando de hablar con él, porque él lo que quiere es echar producto.*

*Mamen.- Eso me pasa a mí también con mi madre, una lucha, cada vez que voy por ahí por el huerto... para las hormigas y tiene cosas blancas, venga a quitar, tengo que poner el pie, ella va pero ella no se da cuenta que se lo quito y qué molestarán si las hormigas no hacen nada es imposible que la mandarina se la coma una hormiga. (12:31)*

*Laura.- Yo estoy de acuerdo con ustedes dos pero quería no sé... También añadir que no porque sea cercano también tiene que ser totalmente sano [murmullan el resto que no] porque ahí entra la parte ecológica que yo creo es super importante para... para la salud y para la buena alimentación ¿no? Porque aunque sea cercano y aquí en el pueblo, yo venía hablando con ellas que, para los hombres aquí, el nitrato no es nada.*

*Manuela.- Para los mayores sobre todo.*

*Laura.- A ver, para las personas mayores los nitratos no es nada.*

*Ana.- Es una cosa común.*

*Rocío.- La gente que está vinculada al campo...*

*Ana.- Está normalizado.*

*Rocío.- Con la producción extensiva en la que estamos viviendo, pues se utiliza una serie de productos bastante...*

*Mari Carmen.- Tóxicos.*

*Rocío.- Potentes.*

*Rosa.- Cancerígenos. (13:4-5)*



*Manuela.- Pero a lo que me refiero, le echas lo que le echas, yo no voy a entrar... y ya te digo yo soy partidaria de lo ecológico, que barro para mi casa y todo lo que tu quieras, pero vamos a ver, si tu sabes que allí están regando o echándole lo que he dicho [n.s.e. 13:18] y todo lo que tu quieras. Si yo sé que mi vecino, y no hablo ya de que sea 100 x 100 ecológico, pero sé que mi vecino está regando del pozo, que yo por lógica sé que si menganito ha fumigado su tierra, [hablan a la vez], lleva ese poquito de residuo en esas verduras por el agua. Pero sé que mi vecino no le ha echado [n.s.e. 13:38] me da igual la marca que sea: matahierbas, caehojas y no sé cuánto.*

En todo caso, la Autoproducción, aunque se imagine (o incluso practique) como modelo ideal, se reconoce como un modelo poco accesible.

*Aurora.- y luego otra cosa, que es el tiempo, no tienes tiempo. Yo intento hacer pan en casa , yo tengo una cabra y la ordeñamos, hacemos los quesos, todos los días, entonces es muy complicado, me ha pasado toda la mañana cocinando y he hecho tres tipos de comida al mediodía. Una para las niñas, una para mí y otra para mi marido. Entonces, si los hombres trabajamos y las mujeres trabajamos y estamos los dos fuera de casa, a ver quién cocina, lo hace la abuela. Ella va y compra en la esquina lo que haya (3:17)*

*Christina.- Bueno yo sí...porque tengo mi propia producción, bastante naranjas, cosas mías y si no pues voy eligiendo lo que quiero todo el tiempo y el dinero para hacerlo. También me gusta comer algo salvaje, veo ahí una cosa ahí en el campo...llevo pintando, que soy pintor; en el campo y comer algo salvaje...cogerlo y ya está. En los bares también comes tapas y todo eso, pero tú puedes elegir algo bueno, siempre hay algo bueno.(12:49)*

El desorden global en torno al SAA y el consumo (institucional e individual):

*Mamen.- Eso es otra pena, que el limón...es bote de limón concentrado de limón, eso un bote...habiendo en Coín limones. Ese tipo de administración que pierde el sentido cuando entra ya tanto control en el proceso.*

*Christina.- Yo recuerdo venir a Mercadona, así hace cuatro años, ahí había limones de Venezuela y fuera del Mercadona había un limonero ahí al lado. Yo aparcaba ahí al lado y cogía un limón de ahí [hablan a la vez]. (12:66)*

*Laura.- (...) Ella ha hablado antes del recorrido de los alimentos que a mi me parece muy importante. Que comemos comida que viene de Vietnam, China, (...) El recorrido de los alimentos. Que yo muchas veces con el tema de lo ecológico, me pasa como a ella que me sé la teoría que al final compro también en el Lidl de bebidas de almendras y de cosas de... Que no estoy a favor pero que lo hago de que consumir lo más cerca y los productos de temporalidad porque también me parece super importante para comer bien. Es muy importante para la alimentación tener en cuenta eso. (13:54-55)*

## **6.3 DISCURSOS SOBRE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS**

### **6.3.1 Práctica de consumo ecológico**

En este perfil tenemos que en el GD11 algo menos de la mitad del grupo declara un consumo de productos ecológicos muy alto, al igual que otro tanto declara un consumo medio (“bastante”), y

una que consume poco en ecológico. Sus lugares de hacer la compra son el supermercado mayoritariamente al igual que la asociación de productoras/consumidoras vinculada a los mercadillos ecológicos. También hay quienes tienen huerta propia.

A su vez, en el GD12 más de la mitad de las asistentes tienen un consumo muy alto de productos ecológicos y el resto un consumo habitual moderado (“bastante”), y sus dos accesos a los productos ecológicos son compartidos por todas aunque con distinta prioridad: la Asociación de consumidoras/productoras y los Supermercados. Es un grupo de mujeres con un posicionamiento muy claro que practican y defienden pese a las dificultades de su entorno, y que se encuentran como espacio de apoyo social y emocional, aparte de como abastecedor de productos ecológicos a buen precio.

Por su parte, en el GD13 más de la mitad tienen un consumo habitual moderado (“bastante”) y el resto un consumo bajo o muy bajo. En cuanto al lugar de compra hay diversidad de respuestas: las cestas ecológicas y/o venta directa, junto al mercado y comercio local son las dos respuestas mayoritarias, además de alguien que tiene huerta propia, una que acude al supermercado y otra que compra en el herbolario. Siendo, en la discusión grupal, un grupo que, por un lado, tiene mucha proximidad con la agricultura local y, por otro lado, se reconocen como un grupo de mujeres concienciadas y que están en un proceso de transición hacia una alimentación más sana y para ello buscan alternativas que se mueven entre el redescubrimiento de la cultura local rural y las dietas más alternativas, con una base de dieta tradicional y muy próxima a las pautas vegetarianas. En esa transición, los productos ecológicos se reconocen como una alternativa necesaria y muy valorada, aunque no logren alcanzar una dieta mayoritariamente ecológica.

## 6.3.2 Dificultades

### 6.3.2.1 Falta de apoyos institucionales y de consumidoras

*José.- (...) entonces a lo mejor habría que buscar alguna resolución, que la ecología estuviese subvencionada, no tengo mucha idea la verdad. (12:34)*

*Juan.- Por eso digo, yo pienso que si, hay una ayuda o hay algo que cada vez la gente compre más. Siempre he escuchado decir [n.s.e 32:34] la ganancia, entonces la gente compraría más.(12:37)*

### 6.3.2.2 Exclusión:

*Rocío.- Cambiar los hábitos de tu vida, cuesta. [hablan a la vez]. Una broma pero que ha sido muy graciosa. He recogido hoy la caja de verduras, ecológica, y lo he guardado todo en el frigorífico y cuando ha llegado mi marino, ha abierto el frigorífico y dice: ¿qué hemos comprado? ¿una cabra?. [risas]. Y yo me partía de risa. ¿Qué hemos comprado una cabra? (13:79)*

### 6.3.2.3 Desconfianza – Convencionalización

Rocío.- Ahora, que me gustaría a mi que me garantizaran que eso es ecológico. Es decir, después de que vemos que han manipulado los alemanes lo de los coches para que eche menos contaminante, porque me voy yo a creer que eso es ecológico. [risas] [hablan a la vez].

Laura.- No es muy ético consumir en el Aldi. (13:93)

### 6.3.2.4 Disponibilidad

Isa.- Hombre tienes que ir al sitio, yo voy a Cártama que son los dos últimos domingos de cada mes, en Cártama Estación. Tienes que ir al sitio para...luego vas al super y la zona de ecológico es muy pequeño, no hay. (12:70)

Isa.- Está el mercadillo pero está [hablan a la vez]. Todavía no ha llegado a Alhaurín de la Torre la cultura...te tienes que mover (12:71)

Isa.- En Alhaurín han puesto un Aldi pero lo han puesto cada vez más difícil, lo han puesto al final de Alhaurín, cerca de Churriana tienes que desplazarte, antes estaba más cerca del pueblo...yo vivo en el casco...y lo van a acercar, tienen que ubicarlo de manera que tenga acceso para la gente, no que tengas que desplazarte a las afueras de Alhaurín hacia Churriana y tienen muchos productos ecológicos el Aldi, pero te pilla super lejos [hablan a la vez]. (12:76)

Laura.- Sí. Aquí es muy difícil consumir carne, por ejemplo, aquí no hay ecológica. Ni pescado. (13:83)

Rocío.- a mí me gusta más la fruta que la verdura. Y la fruta de aquí no es ecológica por ningún lado. Yo lo único que pregunto si es de aquí [hablan a la vez]. Y entonces si es de aquí... ahora es de temporada la pera, ahora me estoy comiendo las peras. (13:123)

### 6.3.2.5 Falta de biodiversidad

**Huerta tradicional y venta directa** - Aurora.-pero eso lo haces con la niña y te ahorras educación en valores. [risas] y luego, como es de temporada, llega un momento en que aburre. Yo tengo huerta y y la temporada de tomates, la temporada de habicholillas. [hablan a la vez]

Raquel.- las acelgas, eso es una tortura. yo en eso no estoy de acuerdo, porque , si siempre hay un montón de cosas de temporada diferentes.(3:20-21)

Rocío.- Pues yo te digo una cosa. Yo estoy comprando ahora un producto ecológico. [hablan a la vez]. Y yo estoy saturada de algunos productos. Y es el coste que tengo que pagar por comerlo saludable. [hablan a la vez]. Yo estoy de berengenas hasta aquí. [risas] [hablan a la vez] (13:73)

Rocío.- Pero es la dieta saludable. Como te salgas de ahí ya no estás comiendo sano. Con lo cual también el coste de oportunidades que hay ahí pues se va cerrando aunque sea ecológico. Porque yo no voy a comprar una caja de diez ecológico y voy a tirar lo que me sobre porque no lo consume. Entonces estamos perdidos. Entonces, estamos en un mundo

*perdido. Entonces, que quieres que diga, que también otro coste que también se paga por comer más saludable. Que es el tener que repetir. [hablan a la vez] (13:74)*

*Laura.- Chiri, hijo, yo entiendo que es lo que hay pero ponte otra cosita.*

*Manuela.- Ahora es cambio de temporada. Ahora no hay nada. Y luego las coles...*

*Manuela.- Coles y coliflores, repollo y brocoli, que me va a salir cara redondita. Pero es lo que hay. (13:80)*

### **6.3.2.6 Precio**

*Isa.- Pues a mí me preocupa que hablamos de la procedencia de la carne que si la etiqueta vete tú a saber cómo se crió esa vaca, o ese animal, pero la verdura y la fruta cuando no es ecológica. Porque francamente muchos bolsillos no pueden permitirse...muchas familias no...consumir lo ecológico sale caro, entonces por lo menos come verdura. Pero muchas veces yo no sé qué es peor, vete tú a saber qué le están echando a esas verduras. (12:29)*

*José.- Pero realmente, hay gente que no anda bien de dinero, mucha gente que no anda bien de dinero, el producto ecológico sí es caro. Nosotros hemos comprado mucho en producto ecológico, lo sabe tu hermano que muchas veces vamos para allá, y es caro...a nosotros no nos duele comprarlo. Pero yo entiendo que hay gente que no puede pagarlo, porque hay gente aquí que incluso hay que ayudarles [hablan a la vez]. Esa gente bastante que se compra una manzana aunque no sea ecológica y se compran un kilo. y se la comen los niños, entonces a lo mejor habría que buscar alguna resolución, que la ecología estuviese subvencionada, no tengo mucha idea la verdad. (12:34)*

**Snobismo – Elitismo** - *Isa.- Yo por ejemplo he ido a una herboristería porque me gusta el azúcar moreno, del colmenero un azúcar que me encanta, me cuesta el paquetito pues...un paquete de un kilo, casi cuatro euros. Un arroz rojo que lo ponen mis amigos que son vegetarianos con calabacín [n.s.e. 32:01] yo cada vez que preparo un plato y digo bueno cuánto vale el paquetito. Cuatro euros medio kilo, un paquetito de arroz que me va a durar dos días. Es que es todo muy caro.*

*Juan.- Yo creo que eso está enfocado todavía a la gente que puede permitírselo, porque para todo el mundo.*

*José.- Yo lo veo un poco elitista, la verdad. (12:35-36)*

*Isa.- Sí, pero ya he contado mi experiencia esta mañana que es carísimo. Pero como es el único herbolario que hay en todo el pueblo, en Alhaurín solamente hay un herbolario que yo conozca uno sólo Alpes.*

*José.- Ese es el del arroz a cuatro euros.*

*Isa.- Cuatro euros y claro, madre mía. Yo me lo llevaría todo lo del herbolario pero claro no puedo, todo carísimo, las galletas, todo. Todo muy rico pero... (12:70)*

**Calidad** *Raquel.- lo que me refiero es que yo he ido a una tienda ecológica en un punto concreto y eso es prohibitivo. Entonces a lo mejor no conocen ... esto de subbética ecológica si que te abarata un poco los costes. Pero sí que he estado en otros sitios, el Aldi muy barato. Es verdad y vienen productos ecológicos. Pero es que he estado en otros sitios que he dicho, madre mía, yo no pago por esa birria de tomates que tiene una pinta horrorosa lo que me están pidiendo (3:47)*

*Aurora.- [Almocafre] una tienda,. Yo vivía cerca de una tienda y compras y puedes comprar.. es caro*

*Teresa.- esa es la fama que el ecológico sólo se lo puede permitir [hablan a la vez]. Tiene de todo y salchichas vegetales pero todo muy caro, con eso no tienes ni para un día*

*Raquel.- menos una casa con críos, que comen como limas, tienes que ser ministro para pagar todo eso*

*Aurora.- eso para ser soltera*

*Raquel.- exactamente que no tienen que pensar en la universidad ni en la hipoteca, ya ves. Hombre la verdad es que tenemos suerte. (3:52)*

*Rocío.- La disponibilidad de los productos estos se nota. Cuestan más trabajo de encontrar. A parte de que el precio también es un poco superior. Y aquí no hemos metido el tema económico de por medio. Una vida saludable tal y como hoy es saludable también hay que ponerle el factor importante, economía por detrás. Es decir, el comer saludable...*

*Manuela.- Tienes que pagar un montón. Si pones saludable igual a económico, tienes que pagar un montón.*

*Rocío.- El coste es superior con lo cual va a enfocar la comida saludable a la gente de un poder adquisitivo más alto. ¿Por qué?. Porque hay quien tiene cinco niños, cinco de familia, le es imposible comprar verdura todo ecológico. Es decir, el mundo ecológico es muy difícil estar ahí. A no ser que tú tengas muy claro que tu disponibilidad económica o la poca que haya es para eso. (13:63)*

*Rosa.- Ahora mismo estoy comprando un pan, un pan ecológico y me cuesta dos veces y medio más que el normal. (13:65)*

### 6.3.3 Facilidades

#### 6.3.3.1 Información

*Ana.- No sé igual, yo trabajo un poco en programas europeos. La semana pasada teníamos un grupo de Lituania, Polonia, Italia creo que como el veinte por ciento eran veganos y de vegetarianos teníamos otro montón. Creo que es una tendencia que vamos hacia ello. A lo mejor aquí depende del sitio donde te toque vivir o lo que sea, pero que realmente es una tendencia que mucha gente se siente mejor por comer ese tipo de alimentación es por algo. Y si ya vamos a la lista de ecológico, pues mucho más 22:48 hay una tendencia, que te sales de aquí. Desde mi punto de vista en Andalucía poco ecológico se consume para lo que fuera se demanda. Tú que vienes también de otros países sabrás también igual, que hay como mucha, en los supermercados ya hay una línea de ecológico, que ya esa línea de ecológico...[hablan a la vez]. Hay que cogerla super pronto para que llegue a Alemania [hablan a la vez]. (12:25)*

*Ana.- Estuve en una charla de Maria Dolores Raigón de alimentación y esta señora, no sé si habéis estado en las charlas de alimentación y esta señora, trabaja en la Universidad de Valencia y trabaja sobre lo caro que sale consumir convencional. Ella decía que la cantidad de hormonas en una manzana que está tratada, hace que adquiera mucho agua y estamos pagando a precio de manzana, agua, mientras que los productos ecológicos salen más caro, pero realmente estás pagando el alimento, esa y muchas otras que te sacaba ella que...al final no es más caro. Claro qué pasa que eso es una conciencia que tú adquieres...puedes escuchar a esta mujer, después de comprenderlo realmente, de que te*

*pase por el estómago las cosas. Pero verdaderamente así a primeras pues es mucho más caro y puede ser como uuuu, pero ¿hasta qué punto es más caro? es como todo rascas un poco y dices, pues no me quedo yo con que es más caro, así por las buenas. (12:32)*

*Ana.- Que fomenta esa cercanía, esa formación, pero de verdad y además con productores y productoras locales es que eso de verdad tiene más sentido. (12:45)*

*Ana.- Aquí el terreno está muy dividido en huertas, no hay grandes extensiones de terreno, que por lo que se cultiva es siempre muy pequeñito, muchas variedades. A raíz de ahí...ha habido un carácter en esta zona, de emprender, pero también de ser como autónomo y de ahí un poco se conecta con mantener lo que tenemos y ese mantener ya se conecta con el medio ambiente y claro, confluyen esas sintonías...Ronda, Alhaurín, Coín. (12:73)*

*Laura.- Es que estamos muy concienciados. Yo he sido productora, ella ha sido productora. Somos de La Simiente, que es la plataforma de Lebrija libre de transgénicos y este tema como que lo tenemos muy trillado.*

*Manuela.- Hicimos un curso aquí en la COAG, ¿hace tres años, cuatro? Para productores que querían poner todo en ecológico. Yo siempre lo he hecho todo en convencional. Yo estaba trabajando y lo típico, no, yo no le echo. Pero tú estás echando en vez de caca del caballo o de la vaca, estás echando tu abono que viene con químicos. Aquí se hizo y el curso para lo que realmente sirvió fue para crear mucha conciencia de gente que no tuviera mucha idea. Muchos documentales que nos pusieron. Barbaridades que escuchamos. O eso de los kilómetros, que es verdad, quilla que tienes el vecino que está cultivando lo mismo el hombre cien por cien no, pero en equivalencia a venir de quién sabe dónde y el pobre hombre que estaba cultivando le han dado un céntimo y cuando llega pues es preferible comprárselo a él, entonces nos hemos concienciado. Luego nos juntamos ciertas, nueve o diez en el grupo y creamos lo de Lebrija Zona Libre de Transgénicos. Entonces quieras o no quieras, dices, sí, el lápiz, pero ¿de dónde viene? Lo que estás trabajando el coste de kilómetro cero o ... que empiezas a mirar mijita a mijita, intermediarios. Entonces digo que estamos muy concienciados en el tema de... que lo estoy consumiendo, pero ese rescoldito te queda de disfrútalo, ya que lo has comprado. Que lo he comprado pero voy diciendo, me voy a comer las ciruelas pero tiene... o que estoy diciendo, quillo, cómpraselo al vecino. [risas] [hablan a la vez] peor sería que me fuera yo a Alemania, me fuera en coche durmiera allí... las voy a comprar directamente, no voy a hacer la tonta [risas]. Yo hago garbanzos con espinacas en mi casa y los garbanzos se los he comprado que sé que no vienen de la marisma, que sé que vienen de otra zona que no tendrá tanta porquería, las acelgas y las espinacas son mías y es de kilómetro cero. [hablan a la vez] que yo además huelo dónde hay veneno, soy la tonta de coge el vespino, yo el coche muy poquitas veces, pero si no, vespinito y mi nariz anda fenomenal. Voy mirando dónde van fumigando y me dicen yo no echo nada. Sí, mi alma, tú no fumigas a grandes extensiones porque no tienes un tractor. Es peor todavía porque lo mismo te dicen, a una máquina de 16 litros, un vasito de yogur, vamos a echarle un poquito más que mate todas las hierbas. Mata las hierbas, mata al vecino y mata... y yo soy consciente, que cuando paso por un campo huele a veneno. Pero yo paso por mi campo y no huele. Y si no lo hueles, basta con que abras los ojos y digas: aquí está esto verde, aquí hay hierba y aquí no, qué pasa que la hierba no sale en el campo del vecino. Mi vecino ha cogido el chunchun y ha fumigado [hablan a la vez] Comer saludable es que lleva muchas cosas alrededor, no solamente decir voy a comer saludable. (13:109)*

### 6.3.3.2 Disponibilidad

**Mercadillos ecológicos:** Isa.- No estamos limitando mucho en lo que tú decías, o comprar en un supermercado, ahí te ofrecen pimienta, tomate, cebolla, lechuga, zanahorias, plátanos, las siete verduras básicas...pero hay un montón de verduras, yo estoy conociendo gracias al mercadillo de Coín. Mi padre lo ha conocido pero yo no, porque no se vende en las tiendas y en estos pueblos sí, pero si vas a una ciudad y eso se está perdiendo. (12:21)

Ana.- Aquí ha crecido mucho...con el mercadillo ecológico y el local, los dos yo creo que han aumentado mucho, hay posibilidad de poder adquirir esos productos, que en el supermercado no están, en sitios convencionales no te lo encuentras y ya en muchas tiendas pequeñas están también comprando sus productos locales porque ven que hay público que lo demanda. (12:23)

Ana.- Mi familia también lo pone los lunes en la huerta, por facilitar, porque es verdad que una vez al mes.

**SubbéticaEco:** Rosa.- (...) Y ahora con subbética ecológica que tenemos el pollo, yo sobre todo lo que como es pollo ecológico. (3:11)

**Disponibilidad-Precio: Subbética y Aldi** Raquel.- (...) esto de subbética ecológica si que te abarata un poco los costes. Pero sí que he estado en otros sitios, el Aldi muy barato. Es verdad y vienen productos ecológicos.(3:47)

**Disponibilidad-Precio: Subbética y autoorganización** Isabel.-yo voy al supermercado y dentro de la asociación se gestionan tres o cuatro pedidos la cabo del año, donde hacer acopio de productos básicos de arroz, legumbres, harina, azúcar, chocolate, aceites, detergentes, especias,

Ana.- comercio justo, también a un precio que no está desorbitado. (3:49)

Raquel.- no, claro esto es una cosa que tiene trabajo y que se bien apoyando entre toda la gente que pertenece a esta asociación. Que tiene un compromiso, que tenemos un compromiso (3:53)

Ana.- Pero sí está la opción de que el Chiri te da que ellos están en contacto con una gente de Huelva que te cría el animal, tú lo mantienes, tú lo crías, compras la comida. El animal cuando crezca lo sacrifican y te lo preparan. Pero te tienes que acercar luego. El animal entero. Es una opción también. (13:84)

**Aldi -** Mari Carmen.- Ecológicas a buen precio. Además, legumbres hasta... Lo que pasa es que yo no soy muy partidaria. Pero envasado, lentejas, garbanzos, arroz, tienen un buen surtido. [hablan a la vez]

Ana.- Yogures (13:93)

**Aldi -** Laura.- yo digo lo que decía ella, la teoría, pero que después en la práctica yo compro en el Aldi también. Las bebidas estas y que compro cosas allí. (13:106)

Manuela.- aquí hay mucha fruta ecológica y frutos secos. Ella tiene naranjas. [risas] (13:123)

Rosa.- hace poco es verdad que era complicado encontrar. Cuando llegué al pueblo me costó. Localicé primero en Jerez a la Reverde, que es un grupo de consumo que lleva mucho



*tiempo, pero después por cuestiones de si Jerez está más lejos y Lebrija está a veinte, me quedo con la de Lebrija. Y empecé a consumir el de aquí, por el tema de la cercanía. Pero sí es verdad que cuando yo llegué me planteé eso, ¿y ahora dónde? Hace unos años no existían y ahora cada vez hay más. (13:124)*

### **6.3.3.3 Diversidad - Elección**

*Raquel.- quizás ahora tiene más variedad, yo que llevo más tiempo y siempre ha habido variedad. De cosas, es verdad que cuanto pasa más tiempo, la asociación tiene acceso a más, yo siempre veo mucha variedad de cosas, supongo que ha habido momentos. Yo en eso sí me he concienciado mucho. Lo que es verdura sí que es verdad, yo no compro en los supermercados, como no sea una cosa extraordinaria, muy extraordinaria. Fruta sí, porque no tenemos tanta oferta y muchas veces a unos precios que a mí se me van un poco. Yo hace tres años que no compro un tomate fuera de temporada. (3:21)*

*Ana.- Un beneficio para mí. A mí me facilita la vida. Porque yo llego y digo: uy, esto [hablan a la vez]. Claro, yo intento ponerme siempre, ya te digo, que los alimentos que bien que me va a sentar esto. Vamos, esto me sienta a mí de maravilla. Porque si me pongo a pensar esto que me voy a comer me va a caer fatal. [hablan a la vez]. Quiero decir, pero entonces [hablan a la vez]. Miro la caja y digo: anda que bien, pues mira, ¿qué voy a hacer?. Pues voy a hacer un paté de berenjenas, voy a hacer berenjenas. Voy a permitirme el lujo de echárselas a las lentejas. De mil maneras. Una crema de berenjenas,... (13:75)*

### **6.3.3.4 Espacio de ocio-socialización**

*José.- Lo bueno de la huerta es que es un paseo agradable, vas por la sombrita y llegas enseguida. (12:44)*

*Ana.- La verdad que lo que dice David de los mercadillos, para mí también es que haces mucha vida social, tú vas al mercadillo, te enteras de cosa, conoces a gente que son afines y da mucha...es la vidilla social que da. Yo veo eso, hace poco estuve en Madrid, y el rollo de los mercados como que se está convirtiendo un poco en eso y hay también bares y también consumes lo que has comprado o puedes consumir algo. (12:44)*

*José.- El mercado ecológico es una maravilla, vas es muy entretenido y pruebas una cosa y otra... (12:71)*

#### **¿Grupo motor o Núcleo cerrado? (12:72, 74)**

*José.- No, porque por ejemplo en Mijas [risas] cuando...no, pero por ejemplo en Mijas cuando vamos al mercadillo alternativo, al mercadillo ecológico, no toda la gente es alternativa, es personal de allí, hay un poco de todo, una variedad.*

*Mamen.- Es lo que tú dices Ana, tu familia tu padre que es de los que digamos...de la antigua usanza... y sin embargo, él tiene otra conciencia ya. A lo mejor mi padre echaba polvos y cosas, como su madre, pero ya desde hace mucho tiempo...*

### **6.3.3.5 Sabor**

*Mari Carmen.- A mí me pasa una cosa muy curiosa, mi marido tiene allí el campo y los pollos. Todos los años compra pollo. Venga pues ahora a los pollos, ¿qué les pasa?. Que se*



*ponen grandes porque no los matamos porque nos da pena matar a los pollos. Y cuando guisamos el pollo es para verlo. Eso es, echa grasa por todos lados. Cuando yo veo la olla esa llena de aceite. Pero que es natural, que es de la grasa del pollo. [hablan a la vez]. Mi marido es que además les siempre, como a las gallinas, su verde. [hablan a la vez]. No les echa nada. Él siembra la tierra para echarles de comer a las gallinas. (13:88)*

*Rocío.- Acelgas, por ejemplo. Las acelgas, porque son ecológicas. A mí ya el chic que me hace en el cerebro [hablan a la vez].*

*Mari Carmen.- Ya no es psicológico, ya es simplemente coges y vas mañana al Mercadona y compras un estos de acelgas. Prueba una y prueba otra. (13:90)*

### **6.3.3.6 Precio – Cambio de hábitos**

*Isa.- Lo que dice Ana y cambiaría un poco si la manzana la están engordando de esta manera y de sanidad se está yendo un dinero que podríamos evitarlo, si la población no tuviera que enfermar porque lo que come. Luego es verdad que nosotros todo lo que hemos hecho, si tú de repente, decides ser...comer productos ecológicos y vas a comprarlo todo de golpe, me he gastado un dineral, dice se me ha acabado la harina, la próxima la compro integral lo que sea. Y lo vas un poco combinando. La pasta, cuando hacemos pasta, un paquete de pasta, te sale a lo mejor tres euros pero comemos los cuatro con ese paquete, cuatro euros el menú del día con alguna verdura salteada y dices, bueno, pues no es tanto, visto así. Entonces entremetemos cositas que vemos que sí que se puede, [hablan a la vez] el kilo de patata, el kilo del otro, el kilo del otro [hablan a la vez]. (12:38)*

*Ana.- Yo parto mucho también de que es una educación que tenemos que hacer a nosotros mismos. No sé yo sigo insistiendo, a mí me da esa sensación conmigo, porque a veces veo que priorizo en comprarme algo que yo qué sé..., algo que se me ha antojado, o la ropa o no se qué y a veces veo un poco que es una cuestión que...de posicionamiento, que cuando compras tú ves lo que te gastes...y decides a quién ayudas.*

*Juan.- Pienso yo...que también tenemos que comprar lo que realmente nos haga falta, porque yo voy a comprar ropa y hay veces que yo no compro nada, porque digo porque no me hace falta. Pues yo creo que tú cuando vas a comprar fruta y verdura, pues tú dices pues mira...voy a comprar esto, voy a comprar lo otro, todo muy organizado para que no te suponga mucho dinero y no tengas que comprar en otro sitio más barato, y tú puedas compensar.*

*José.- Es complicado.*

*Ana.- Sí todo eso, pero yo como que me hago esa reflexión [hablan a la vez]...el dinero ¿para quién está sirviendo? está sirviendo para esta familia, o está sirviendo para este supermercado, o está sirviendo porque...para contribuir a este cambio que me gusta más. (12:39-41)*

*Juan.- La pasta es muy económica y mucha gente hace muchísima pasta, a los niños les encanta y lo que él dice, con un kilo de pasta, comen cuatro personas. Hoy he comido yo pasta [risas]. Mi pareja es de Italia y me ha hecho pasta con verduras naturales tomate y cebolla y después, cuando hemos terminado, me dice él el postre, vete a la higuera y coge cuatro higos dos para ti y dos para mí [risas]. (12:42)*

*Aurora.- yo no veo excesivamente que sea caro... que muchas veces nos gastamos el dinero en tonterías, en ropa, cinco euros, diez, en tonterías. Dos euros un kilo de manzanas ecológicas y dices uy qué caro. En realidad también tienes que saber priorizas*

*Raquel.- es falta de educación*

*Ana.- a lo mejor te compras esos dos kilos y te van a durar un montón de días y te compras una cosa por 59 céntimos y a los tres días está mal*

*Raquel.- Este año lo hemos visto con las fresas. Las fresas comerciales, cuanto duran en tu casa, tres días? aunque estén refrigeradas. Y este año cuánto nos han durado las fresas, aunque esté fuera del frigorífico: semana, larga.*

*Rosa.- es verdad, lo de priorizar nos ha pasado eso. Somos cinco en casa, y gasto más en casa de lo que gastaba antes. Pero he priorizado en la comida aunque tengan menos cantidad de ropa, o que salgamos a comer a la calle, o hacer alguna que otra actividad con los niños fuera, vamos más al campo, con tal de priorizar. He notado un incremento en el gasto.*

*Raquel.- si lo valoras es verdad que es una inversión. Es tu salud con lo cual es una inversión que no tiene comparación, luego llegas hasta ahí y eso ... (3:22)*

*Aurora.- pero es que eso, quien dice que es caro y tal, tiene luego lleno de Fanta y coca-cola... [hablan a la vez] También hay una falta de información, porque también el ecológico hace mucho dinero. Entonces eso, que tú consumas una alternativa a lo que el mercado te está ofreciendo, vale, no tienes esto? Vale, te lo voy a ofrecer de otra forma. Pero no hay esa cercanía al abuelo, o esa culturilla que ha habido toda la vida de si tienes una cabra pues el vecino tiene huerto, pues tú le cambias, es culturilla que hemos perdido y que no tenemos tiempo para pararnos a eso, como que hay una velocidad que...(3:47)*

*Rosa.- Yo no estoy de acuerdo. Yo, es verdad que los productos ecológicos son más caros pero estamos hablando que si también, si entendemos el concepto de cantidad – calidad, no necesitas tanta cantidad. Por ahí ahorramos un poco de... No hace falta comer tanta cantidad. Después, comer sano desde mi punto de vista que es comer legumbres, eso no es caro. Comer legumbres, comer cereales, no es caro. El arroz integral puede ser un poquito más caro pero tampoco es una diferencia muy grande. Ahora, por eso yo he dicho antes: ya entramos en otros asuntos. Yo puedo decidir comprar azúcar integral o azúcar de coco. A lo mejor es mejor el azúcar de coco porque el índice glucémico en sangre, no te sube tanto el índice glucémico. Pues, vale pero es más caro. Pero sigue siendo para mí, desde mi punto de vista natural y sano el azúcar integral. Porque voy a utilizar muy poquita cantidad un día que hago un bizcocho. Entonces, si yo me centro en comer lo que pueda encontrar en un mercado, no en un supermercado, y paso de tofu, de cosas vegetal. Cosas que al final dicen que son buenas, que son sanas, que son muy saludables pero que también vienen envasadas, que vienen procesadas, vale. Yo ahí no me gusta entrar. Entonces, basándote en legumbres, en cereales, frutas, verduras, frutos secos, frutas disecadas, semillas, y, bueno, plantas aromáticas todas la que quieras y demás. Es que eso encuentras todos los nutrientes y no tienes que irte a cosas compradas, más caras.(13:64)*

*Mari Carmen.- Tú te gasta tres euros en un kilo de pan. Te lo digo que lo he comprado hoy. La contundencia que tiene. Con ese pan tengo para la semana. Yo compro una barrita que eso ni pesa. Que yo no lo estoy comprando congelado ni mucho menos. Que yo voy a la panadería de siempre pero que cada vez está peor. Este pan que es viento, que es aire, que a la noche no se puede comer. Que has tirado medio pan. Mañana le he encargado uno y yo te puedo decir que yo estoy toda la semana comiendo pan en mi casa. Somos cinco en mi casa. Rocío.- A mí no. A mí me dura igual que el del horno. [hablan a la vez]. Porque además está más rico y...*

*Mari Carmen.- Tienes que hartarte mucho. Es lo que estábamos hablando antes de la zanahoria. La zanahoria que te dije de mi tío. Harta más la zanahoria ecológica que la*

otra. [hablan a la vez]

Rosa.- Al nutrirte, tu cuerpo ya está nutrido y no necesita pedirte más alimento.

Mari Carmen.- Exactamente. Las manzanas ecológicas son así. Y tú te comes una manzana así y la otra te comes una manzana así. Y ya me he hartado. Si con la otra estoy harta de comer. Que también es la manera de cocinar que tienes. (13:68-70)

Mari Carmen.- Yo pienso en la comida misma de hoy. Yo mis frijoles me han costado a dos pesetas y los de mis hijas encima tienen pescadito (...) Rocío, yo he hecho mi comida, mi arroz, mis frijoles, mi calabaza, y mi verdura. Y mis hijos, fíjate tú que te puede haber costado eso. A mis hijos les he puesto su platito de frijoles, su ensalda y encima un pescadito detrás. Y su fruta. Le estoy metiendo más proteína de la cuenta, ahí están los vegetales, los hidratos que me los he saltado. Y yo, sin embargo, lo tengo todo y mi comida es mucho más barata.. (13:71,72)

**Gestión (congelar, embotar...)** Raquel.- a través de la asociación. Y [hablan a la vez] [risas] las conservas es que son un poco más trabajosas, pero el tema de los congelados, sí que he hecho más cosillas que sí son más fáciles, porque lavar una verdura, escaldarla y congelarla no es muy trabajoso. Claro que también tienes que tener la inversión de tener un espacio donde acumularlas cosas. Pero yo de congelado he hecho espárragos, pimiento, calabaza, coliflor, espinacas, acelgas, judía... [y lo meto] en una columna [congelador] (3:42)

**Gestión (congelar, embotar...)** Manuela.- Yo la entiendo. [hablan a la vez]. Yo mi pequeño huerto, mini, porque este año al no tener agua no he podido sembrar menos. Yo sé que en mi casa, por ejemplo, como decís, las berenjenas se consumen poco. Aunque se consumen un montón pero bueno. Entonces, en vez de sembrar cinco matas voy a sembrar tres. Pero tengo esa opción. Y con las cebollas me pasa lo mismo. Que se me ha pasado el tema de las berenjenas, ¿qué hago?, les doy un herbor o las cortos y como tengo un congelador grande ahí las voy congelando. Los tomates igual. [n.s.e. 00:57:55]. Las pimienteras éstas me están dando un montón de pimientitos. Los congelo y ya los tengo guardados. Y claro, yo sé que no son de temporada en pleno invierno y comprando pimientos. Pero yo me voy al congelador y digo: schh, que estos pimientos son de mi campo. La alegría que te da. [hablan a la vez] (13:76)

Manuela.- Estaban colgados, los tomates y los pimientos secos. Se utilizaban para el guiso. Lo embotaban antiguamente, ¿no?. Porque no había sino la despensa [n.s.e. 00:59:15]. Y no había un exceso de comida. Eso de tirar la comida que ha sobrado, ¡no!. Ahora bien si te quedas con hambre, pues, te lías con un trozo de pan o te alimentas de otra fruta. Pero ahora en qué casa, los que estamos aquí, ¿qué plato no le ha sobrado a algún niño de un guiso?. Y eso que tú dices: si he hecho espinacas con garbanzos, lo vuelves a meter en la olla y lo congelas y cuando pase tres días o una semana lo vuelves a comer. Yo, yo hablo por mí, a mí hijo le ha sobrado un poquito, y ¿qué?. Yo tengo un perro en el campo. Y se lo hecho al perro. Que hoy en día directamente. Yo también creo que es un desfase de: nos llenamos los ojitos.

Mari Carmen.- Hago la comida para tres días, y a lo mejor se toman tres días comiendo lo mismo, desayuno, comida y cena. Me da exactamente igual. Además lo haces de distintas maneras. Los frijoles de hoy cocidos con el alga. Pues ahora lo hago con sofrito, lo hago con calabaza. [hablan a la vez]. Lo haces de mil maneras. [hablan a la vez]

Laura.- Eso al final te habitúas y te lo comes corriendo. Eso es normal. (13:77-78)

**Aldi - Mari Carmen.**- Ecológicas a buen precio. Además, legumbres hasta... Lo que pasa es que yo no soy muy partidaria. Pero envasado, lentejas, garbanzos, arroz, tienen un buen surtido. [hablan a la vez]

Ana.- Yogures (13:93)

Mari Carmen.- Depende de las necesidades. No es caro cubriendo las necesidades. Ya vamos a la gula. Que es lo que dije desde el principio.

Rosa.- Yo sé que cubro mis necesidades y no tengo porque comprarlo ecológico todo ni tengo porque comprar cosas envasadas ni enlatadas ni prefabricadas como tipo tofu.

Mari Carmen.- No, no, yo es que ahí no entro. Yo prefiero comer arroz [hablan a la vez].

Rosa.- De hecho, nutricionalmente, se sabe que no pasa nada si comes una variedad solamente de legumbres y una variedad solamente de cereal. Con arroz y garbanzos estaríamos cubiertos de nuestras necesidades.

Mari Carmen.- Yo llevo comiendo arroz tres días.

Rosa.- Claro, que de hecho los animales [hablan a la vez]. No, no sólo arroz, sino también legumbres (13:96)

Rosa.- Pero hay animales que comen sólo... las ardillas comen bellotitas y no sé qué y están bien. Que no necesita uno tanta variedad. Es más nuestro paladar y nuestra cabeza. Hoy vamos a comer garbanzos y mañana otra vez garbanzos y pasado otra vez garbanzos? Mucha tela. Pues venga, alternas, lentejas, garbanzos, judías. Pero que tampoco necesitamos consumir trigo sarraceno, quinoa. Son cosas que al final es un poquito de marketing, de moda. [hablan a la vez] ahora estamos metiéndonos en muchas cosas: chía. Es verdad que tienen propiedades. Pero también lo puedes encontrar en otros frutos secos tradicionales, las nueces. Que sí que yo lo veo perfecto, pero no lo veo necesario nutricionalmente. (13:100)

**Precio – Clase social - Rocío.**- no, te estoy diciendo que para llevar una vida saludable y pensar todo lo que nosotros estamos pensando tú tienes que tener cubiertas unas necesidades de atrás, porque si no no estás pensando en lo que voy a comer hoy saludable, sino cómo voy a salir del día de hoy. Son dos caminos diferentes. Ahora una vez que tú tienes una casa centrada, primero tengo que estar culturizada de que lo que estoy comiendo está mal.

Ana.- pero creo que es un tema más cultural que económico. [hablan a la vez]

Rocío.- Yo no puedo estar pensando en una comida saludable. Ahora, que os que estamos aquí, ya con unos conocimiento y una economía, ya tu problema es tener dinero y destinarlo o a lo malo o a lo bueno.

Ana.- pero que no es caro, por lo menos de la manera que tú ves las cosas, yo no lo veo caro. Rocío.- yo estoy hablando de una fase anterior a tener otras necesidades. (13:112)

Laura.- yo lo entiendo. has comprado una caja por veinte euros. Da igual si son quince o treinta. La caja cerrada, veinte euros. Pero ahora yo tengo que comprar el aceite, la sal o el azúcar para esa alimentación, más la bombona más no sé qué. Y en mi casa entra un sueldo. [hablan a la vez] en mi casa somos cuatro y a veces lo único que ha habido es la ayuda familiar, ¿sabes lo que es, no? Pues son 426 € y somos cuatro. Si mi hijo se tienen que poner unos deportes, que cuesten 9 ó 10 euros, los más baratos, yo no me voy a gastar una botella de agua que lo mismo me cuesta 3 euros. Evidentemente tú tienes tus prioridades. Pero si he cultivado y ahora tienes estos garbanzos, no vas a ir a una pizzería, o una hamburguesería, da igual. Tú tienes tus prioridades y hago garbanzos y hago lo justo y si me sobra, todo queda en familia. Mi hermano y yo somos dos gatos, ustedes eran catorce, pues tu madre no sabría muchas cosas pero seguro que no le ha faltado comida.

(13:113)

**Precio – Clase social** Rosa.- *Mi economía es muy precaria, pero por eso yo me planteé desde muy pequeña que en mi casa no me han enseñado a comer sano, saludable. No lo que había, se come mal. Se come mucha carne y muchos fritos. Ésa ha sido mi educación. Mi madre cocinaba a mediodía y por la noche era siempre bocadillos y demás. Y yo desde que era pequeña tuve mucha inquietud por la alimentación. Mi economía hoy por hoy es precaria, pero yo como sano. Pero no puedo ir a herbolarios a comprar extras de ese tipo. Alimentos tipo trigo sarraceno. Pues no, digo tengo arroz y tengo garbanzos. Perfecto. Dicen que la proteína del tofu esta muy rica, vale la he probado y está muy bien. Pero yo puedo sacar proteína de dónde, tengo almendras y recurro a la almendra. Y mi alimentación es saludable pero es muy económica. (13:116)*

### 6.3.3.7 Salud

Christina.- *Luego tiene que gastar dinero en medicamentos, como estaba comiendo medicamento a través de la manzana...*

Ana.- *¿Merece la pena seguir manteniendo o lo que el Estado se gasta en salud como lo que...lo miras todo en su conjunto, ya un poco menos caro. (12:33)*

Ana.-...*muy normal. Pero también es verdad que creo que ayuda que haya consumidores, gente preocupada por su salud o también, que mucha gente consume este tipo de alimentos por salud que están en proceso de enfermedad y han decidido coger esta vía. A nosotros nos llega alguna persona por algún cáncer por alguna enfermedad, han variado su alimentación y llegan ahí, eso pasa. Pero luego...somos gente como...normales con gustos concretos [risas] nos gusta.*

Raquel.- *si lo valoras es verdad que es una inversión. Es tu salud con lo cual es una inversión que no tiene comparación, luego llegas hasta ahí y eso ... (3:22)*

### 6.3.3.8 Consumo sostenible – alimentos kilométricos

Ana.- *Que está bien los productos, pero luego nada fresco, todo viene de la conchinchina. (12.75)*

Laura.- (...) *Ella ha hablado antes del recorrido de los alimentos que a mi me parece muy importante. Que comemos comida que viene de Vietnam, China, (...) El recorrido de los alimentos. Que yo muchas veces con el tema de lo ecológico, me pasa como a ella que me sé la teoría que al final compro también el el Lidl de bebidas de almendras y de cosas de... Que no estoy a favor pero que lo hago de que consumir lo más cerca y los productos de temporalidad porque también me parece super importante para comer bien. Es muy importante para la alimentación tener en cuenta eso. (13:54-55)*

Laura.- *Pero, ¿de dónde vienen?*

Mari Carmen.- *De Canarias, el plátano viene de Canarias. La manzana no la he visto pero el plátano viene de Canarias que viene envuelto.*

Laura.- *No todo el consumo es ecológico, vamos. (13:133)*

Laura.- *Para mí personalmente el tema de los kilómetros y de los envasados... que lo ideal para mí sería consumir local y cercano. Lo ético es eso.*

Manuela.- *Es que nosotros tenemos muy machacado eso. Kilómetros, ya sabes lo que trae. Y estamos diciendo eso, si aquí te cuesta un euro, intermediarios por un tubo y la criatura que*

*está allí pasando más calor que un chino con pijama, (13:103-104)*

## 7 VALORACIÓN DEL CONSUMO ECOLÓGICO

	INCONVENIENTES Y DIFICULTADES	VENTAJAS Y FACILIDADES
Aspectos generales	<p>Falta de apoyos públicos (GD5, GD6, GD7, GD8, GD11)</p> <p>Falta de puntos de venta (GD7, GD11, GD12, GD13) Desviación hacia la exportación de los productos locales eco (GD8)</p> <p>Falta de difusión e información sobre lo ecológico (GD4, GD7)</p> <p>Falta de conocimientos y formación sobre alimentación (GD7, GD8) Sabor fuerte (GD5, GD13)</p> <p>Exclusión – Presión social (GD6, GD11, GD12, GD13)</p> <p>Desconfianza sello – supermercados eco (GD7, GD8, GD13) Desconfianza en lo ecológico (GD7, GD8)</p> <p>Desconfianza sustentabilidad de lo eco globalizado (GD6, GD8)</p> <p>Es caro – muy caro (GD3, GD7, GD11, GD13) Caro - Elitista – Snob (GD7, GD11)</p> <p>Consumidores alternativos “exclusivistas” (GD3) Prejuicios ideológicos sobre el mundo del consumo</p>	<p>Barato si hay cambio de hábitos en la gestión de la compra, el cocinar y el comer : Comer bien (GD6, GD7, GD8, GD11, GD12, GD13) Percepción sobre precio cuestión de prioridades (GD7)</p> <p>Barato por compensación en Salud (GD3, GD11, GD12, GD13)</p> <p>Disponibilidad fruta eco (sin certificar) local (GD13)</p> <p>No Químicos (GD3, GD7, GD13) Salud (GD3, GD4, GD11, GD12, GD13)</p> <p>Confianza en SPG (GD8)</p> <p>Productos locales (GD4)</p> <p>Sabor (GD5, GD7, GD13)</p> <p>Ampliación al público a través de canales convencionales (GD6)</p> <p>Alimentación consciente – Sentido crítico (GD11, GD13)</p> <p>Compromiso de cambio social (GD3, GD4)</p> <p>Desarrollo de habilidades y conocimientos: productos, gestión, cocina.(GD11, GD12, GD13)</p>

	<p>ecológico: ecologistas, hippies) (GD3)</p> <p>Falta de diversidad de productos (GD8)</p> <p>Poca calidad (tomates birriosos) (GD7, GD12)</p> <p>Alimentos “extraños”: tofu, quinoa, etc. (GD13)</p> <p>Marketing ecológico y de Salud: tofu, quinoa, etc. (GD13)</p> <p>Difícil conseguir carne eco (GD13)</p> <p>Dificultad de conseguir fruta eco (GD13)</p>	<p>Ampliación del público ecológico (GD3, GD4)</p> <p>Aumento en la difusión e información sobre lo ecológico (GD3)</p>
Articulación entre productores (GD13)		<p>Chiri facilita el contacto en Huelva para la carne (GD13)</p> <p>Subbética organiza y gestiona pedidos colectivos (GD12)</p>
Autoconsumo (GD13)	Temporada - Falta Diversidad - Saturación, Aburrimiento (GD13)	<p>Sin Químicos (GD13)</p> <p>A elección (por siembra) (GD13)</p> <p>Temporada (GD13)</p> <p>Calidad (pollo) (GD13)</p> <p>Capacidad de Gestionar (congelar, conservar) (GD13)</p>
Venta directa	Temporada - Falta Diversidad - Saturación, Aburrimiento (GD12, GD13)	<p>Sabor (GD13)</p> <p>Calidad (GD13)</p> <p>Más barato (GD7)</p> <p>Confianza personal (GD5)</p> <p>Poder de elección – Pedido (GD6)</p>
Acequia		<p>Participación (GD3)</p> <p>Compromiso social (GD3)</p> <p>Temporada - Facilidad gestión (GD3)</p>
Cestas ¿por pedido?	Temporada - Falta Diversidad - Saturación, Aburrimiento	Temporada - Facilidad gestión (GD4, GD13)



¿compromiso? - Chiri (GD13)	(GD4, GD13) Esfuerzo y dedicación en la organización y recogida - Compromiso y corresponsabilidad (GD3, GD4)	Temporada - Adaptación y creatividad (GD4, GD13) Acceso directo (GD13) Sabor (GD13) Calidad (GD13)  Participación (GD4) Compromiso social (GD4) Autoorganización y autogestión (GD4)
Subbética ecológica (GD12) Asociación Jaén (GD7)		Más barato (GD12) Acceso a carne eco (pollo) (GD12) Subbética organiza y gestiona pedidos colectivos (GD12) Compromiso colectivo (GD12) Concienciación – Sentido crítico (GD12) Productos de Temporada – Frescos – Calidad (GD12)
Mercadillos ecológicos (GD11)		Facilidad – Disponibilidad (GD11) Espacio de socialización (GD11)
La Borraja (GD8)	Temporada - Falta Diversidad (GD8)	Espacio de socialización (GD8)
La Ortiga (GD4)	Temporada - Falta Diversidad - Saturación, Aburrimiento (GD4)	Temporada - Adaptación y creatividad (GD4)
Almocafre	Muy caro (GD12) Productos “extraños” (GD12)	Diversidad de productos – Amplia oferta (GD12)
Ecomercao		Diversidad de productos – Amplia oferta (GD12)
Pedidos por internet (GD5, GD8) (Panadea, Línea Vede)		Diversidad de productos – Amplia oferta (GD5, GD8) Poder de elección – Pedido (GD6)
Tienda de barrio con productos ecológicos		Proximidad (GD3) Falta de compromiso (GD3)

Hernboristería	Muy caro (GD11)	Sabor (GD11) Calidad (GD11) Diversidad de productos – Amplia oferta (GD11)
Aldi (GD13)	Alimentos kilométricos – Insostenibles (GD13) “Desconocidos” (GD13) Poco ético (GD13) Desconfianza certificación (GD4, GD13)	Disponibilidad productos básicos (leche, pasta, legumbre, galletas, etc.) (GD13) Comodidad (GD13) Barato (GD13) Muy barato (GD4, GD12)
Carrefour, Alcampo (GD3, GD7, GD8)	Desconfianza certificación (GD7) Poco ético (GD7) Márketing – Nicho de mercado (GD7)	Barato (GD7, GD8) Disponibilidad productos básicos (leche, pasta, legumbre, galletas, etc.) (GD5, GD8) Facilitan el acceso a más público (GD3, GD5, GD7, GD8)

## 8 CONCLUSIONES

Al analizar los argumentos del perfil de Consumidoras Concienciadas comprobamos que el Comer bien se asocia a una Alimentación Variada, al acto de Cocinar y al placer de la Comensalidad. Sin embargo, este Comer bien se ve limitado por el factor Tiempo, la Crianza y el Poder adquisitivo, lo cual genera cierto Desasosiego y fuerza a tratar de desarrollar estrategias de adaptación para poder cumplir con el ideal propuesto.

Por otro lado, el SAA se reconoce mayoritariamente como un modelo no confiable (por déficit de calidad de los productos, de origen desconocido, con químicos e insano), frente al que se contraponen de manera un tanto nostálgica la relación directa con los productores o la autoproducción, asociando estos modelos a alimentos “auténticos”, “naturales”, de temporada”. Un ideal que se actualiza a través de un modelo de Alimentación consciente que presta atención al Origen de los productos, la ausencia de Químicos, la preocupación por la Salud, y una reflexión desde la dimensión ideológica del consumo alimentario.

En ese caso, los productos ecológicos forman parte de un estilo de vida y se usan canales alternativos que requieren mayor compromiso y plantean un cuestionamiento ideológico en muchos casos. Sin embargo, este tipo de modelo se enfrentan con el compromiso como limitante para extenderse a otros públicos.

Por su parte, los grupos del perfil de consumidoras “Concienciadas medias” comparte gran parte del posicionamiento inicial, aunque el lugar de confluencia es en entender este cambio como un proceso de búsqueda y aprendizaje, en el que necesitan múltiples herramientas de formación, asesoramiento, compartir trucos y experiencias, algo que facilita además el superar cierto Desasosiego y aprehensión ante la presión social del entorno a la que no saben responder como les gustaría. Así, este perfil reconoce al SAA como un espacio no confiable, pero al que se le reconoce como un abastecedor al que poder recurrir a pesar de que ofrezca malos productos a precios baratos y buenos productos a precios caros. En ese sentido, la Autoproducción y la relación directa con los productores también surge desde una perspectiva Nostálgica como contrapartida a ese SAA globalizado y “extraño”.

Este perfil apela a la necesidad de más intervención por parte de las administraciones en todos los ámbitos de formación y promoción de la producción y el consumo de productos ecológicos, para que se facilite la transición hacia hábitos más ecológicos con productos de Calidad y con una oferta completa (frente a las limitaciones de diversidad que se aprecia en algunos casos) y con precios menos caros. De ahí que valoren especialmente la diversidad de lugares de compra de productos ecológicos, incluidas las grandes superficies. Aunque es de resaltar la Desconfianza que se demuestra en estos grupos hacia los productos ecológicos y hacia la Certificación ecológica.

Respecto al perfil de consumidoras “Ecomodernas” cabe destacar el doble discurso paralelo que tiende por un lado hacia la Calidad y el Origen, y por otro hacia la Salud. En este sentido las estrategias que ponen en marcha las personas de este perfil oscilan entre las soluciones individualistas y que responsabilizan y culpabilizan a las personas por su Mal comer (nutricional) frente a respuestas que reconocen patrones estructurales en los hábitos alimentarios. En ese escenario el SAA es visto como un espacio no confiable y se reclama un modelo de producción sin químicos para mejorar la Salud y evitar las Enfermedades. Los productos ecológicos son percibidos como una alternativa esencial y se buscan diferentes canales para poder acceder a ellos: desde la Autoproducción en huertos alquilados, la compra directa por pedido, los pedidos por internet, asociaciones o mercados ecológicos.

Por último, desde el perfil de Consumidoras Rurales puede decirse que, en líneas generales, plantea el Comer bien en torno a una idea de Alimentación variada, próxima a la Comida tradicional, pero que incluye la búsqueda de Innovaciones que respondan a los criterios de Calidad, Salud y Alimentación consciente. En ese tipo de alimentación los productos cuya Calidad se valora por su origen “natural”: Local, que sean de Temporada, poco procesados, sin Químicos, y, por tanto, como productos Frescos y Sabrosos. Para ello se asocian estas ideas a una idea de confianza por proximidad (cuyos máximos exponentes son la Autoproducción y la relación directa con los productores), no asentada únicamente en la proximidad física ya que se reconoce claramente el uso de productos Químicos en las agriculturas locales.

En este perfil rural el Comer bien se entiende como un proceso de transición y búsqueda, que se enfrenta a las dificultades de sentirse Excluidas por sus hábitos de consumo y su estilo de vida, a la vez que se identifica a la falta de Tiempo como limitante importante para poder cumplir con las tareas que precisa el Comer bien tal como lo han definido ellas mismas. De ahí, que se asuma que en el proceso es importante la Flexibilidad y el no Obsesionarse, asumiendo las contradicciones e iras superando según sea posible.

A su vez, el SAA se asocia con un modelo de alimentación del que se desconfía en general aunque se use. De ahí que los productos ecológicos emerjan como respuesta para satisfacer el Comer bien basado en lo Local, la verdura y la Dieta más o menos tradicional junto con las Innovaciones (a través del redescubrimiento de saberes y sabores tradicionales así como la formación en nuevos modelos alternativos).