

COOP-23: NO PODEM CONTINUAR MENJANT TANTA CARN

CARLOS LAORDEN ZUBIMENDI

elpais.com, Madrid, Espanya

La dada, per descomptat, és cridanera: el 14,5% dels gasos d'efecte hivernacle –els que causen l'escalfament planetari– emesos per l'acció humana vénen del sector de la ramaderia, segons dades de la FAO (Agència de les Nacions Unides per a l'alimentació i l'agricultura). És a dir, la digestió de les vaques i altres animals en forma de ventositats i excrements, juntament amb l'ús de la terra que cal per a la seva cria i alimentació, alliberen més gasos que no pas tot el sector mundial de transports.

Un estudi de l'Oxford Martin School de la Universitat d'Oxford (Regne Unit) indica que si tot el món es tornés vegetarià, les emissions de la indústria alimentària en general es reduirien gairebé dos terços. "L'objectiu és reduir el consum de productes d'origen animal en un 50% de cares al 2040", apunta Cristina Rodrigo, portaveu de l'organització.

Emissions del bestiar

La ramaderia emet un 14,5% del total dels gasos d'efecte hivernacle. D'aquestes 7,1 milions de gigatonnes de CO2 equivalents anuals, la major part –el 44%– correspon a la fermentació entèrica. Això és, el procés de digestió en què –sobretot els remugants, i sobretot els grans, com les vaques– acaben alliberant gas metà a l'atmosfera. El metà dura menys a l'atmosfera que el CO2, però contribueix a l'escalfament de manera més intensa.

Un altre 41% de les emissions del sector prové de la producció d'aliments per als animals, un 10% del tractament dels seus excrements, i el 5% restant de les necessitats d'energia de la indústria, segons dades de la FAO.

Però aquest objectiu, en parlar d'"animals", posa en el mateix sac vaques, pollastres i porcs, per exemple (també tonyines, gambes i cloïsses). I no tots contribueixen igualment a l'escalfament. Pesca a part, aconseguir un quilo de proteïnes menjant carn bovina produeix el doble de gasos d'efecte hivernacle que no pas en recórrer a petits remugants com ovelles o cabres, segons la pròpia FAO. I el triple que portar al

mercat un quilo de proteïnes en forma de llet de vaca o carn de pollastre o porc.

Grans consumidors com la Xina ja han presentat plans per retallar la ingesta de carn en general, i els nord-americans (els segons que més en mengen per persona i any, després d'Austràlia) en prenen avui uns nou quilos menys que fa deu anys. Però la tendència general és oposada. El creixement econòmic en els països en desenvolupament i altres fenòmens desemboquen en que cada vegada mengem més animals. D'altra banda, cada vegada som més... Per això, si no hi ha grans canvis, les emissions de la indústria alimentària continuaran creixent.

Les vies per reduir-les són dues (tot i que una no exclou l'altra): una és retallar el consum dels aliments més contaminants. Això passa per fomentar un canvi en les nostres dietes que es traslladi als productors. "Nosaltres sempre responem al mercat –aclara Pekka Pesonen, secretari general de Copa-Cogeca, la principal agrupació d'agricultors i ramaders europeus. Fins a quin punt hem de guiar els consumidors en les seves eleccions, sigui a través d'impostos, de promoció...?", es pregunta.

Pesonen es mostra pessimista sobre l'efectivitat d'aquest enfocament, i posa l'exemple del tabac: "Sabem que pot ser perjudicial i, malgrat tota la informació, es continua consumint", indica. Però Rodrigo, de ProVeg, manté que la demanda dels ciutadans no és tant de productes concrets com de proteïnes "amb un sabor i textura que els resulti familiar i agradable". Per això presenta com a alternativa algunes iniciatives ja en marxa, com salsitxes o pernil produïts a base de vegetals, i insisteix en la necessitat de conscienciació.

Una de les principals contraindicacions d'aquest camí, el de la reducció del consum, és l'efecte sobre l'economia dels qui s'hi dediquen. Altra vegada segons la FAO, uns dos terços de les famílies rurals més pobres cuiden bestiar, i depenen de la seva carn o la seva llet per mantenir-se. En el món hi ha, a més, uns

<https://goo.gl/yH3oev>

500 milions de pastors. “Quan parlem de carn o llet, no parlem només de menjar, sinó de la forma de vida de milions de persones en àrees marginals”, destaca Henning Steinfeld, expert de l'agència.

Steinfeld assenyala una altra dificultat afegida: a molts països en desenvolupament és molt difícil trobar proteïnes que no siguin d'origen animal. “Qui sóc jo, europeu, per dir-los que no haurien de consumir carn que podria millorar les seves dietes?”, coincideix Pesonen. Des de ProVeg addueixen que el problema no resideix en l'agricultura de subsistència o en el pasturatge en aquests llocs, sinó en “el consum excessiu, l'agricultura industrial i les deixalles d'aliments en els països desenvolupats”.

Però les emissions de l'activitat ramadera a l'Àfrica subsahariana i el sud d'Àsia (Índia, Bangladesh, Pakistan, Afganistan...) superen en un 43% la suma de les d'Europa occidental, Amèrica del Nord i Oceania, malgrat que els primers produeixen la meitat de proteïnes. Això es deu, en gran part, a la major productivitat dels exemplars d'aquests darrers països.

Per això, l'altra forma de fer carns i lactis *més verds* és reduir la intensitat de les seves emissions. És a dir, disminuir la quantitat de gasos d'efecte hivernacle que s'alliberen per cada quilo de proteïnes. Steinfeld recorre a un exemple: millores en la cria, el tractament veterinari o l'alimentació dels animals permeten triplicar la producció lletera a diversos llocs de l'Índia. La FAO defensa que estendre aquestes pràctiques millorades en la cria del bestiar pot reduir les emissions mundials del sector entre un 20% i un 30%.

“En referir-nos a la producció d'aliments a partir d'animals, no podem pensar només en el canvi climàtic: no seria just –afirma Steinfeld–, cal tenir en compte més factors, perquè per a molta gent el bestiar és molt més que les seves emissions de gasos”. Qüestió a part és la dietètica.

Però en el context general de la batalla climàtica, Pesonen afegeix que, a diferència d'altres sectors com el del transport (14% del total d'emissions), el de la ramaderia té fins i tot la capacitat, encara per explotar, de mitigar l'escalfament. “La majoria de les pastures estan degradades perquè no es cuiden adequadament, però, si es gestiona bé el pasturatge, té un gran potencial per recuperar aquests sòls, que són un enorme magatzem de carboni”, manté Steinfeld. □

SIS ALIMENTS QUE SUBSTITUEIXEN LA CARN

VALENTINA LÓPEZ

vix.com, extracte.

Una alimentació vegetariana pot ser molt beneficiosa per a la teva salut. Només cal que calculis la quantitat de proteïnes que no has de deixar de consumir (50 grams/dia). És molt senzill.

6. Nous

Les nous proporcionen una bona dosi de proteïnes, de greixos que contraresten el colesterol, antioxidants i vitamines A i E. També, un gran contingut de fibra. La proporció ideal per persona seria de 30 gr. al dia. Són similars els cacauets, ametlles, festucs, avellanes, castanyes...

5. Llavors

A més de molts nutrients, fitoquímics i greixos saludables, les llavors contenen gran quantitat de proteïnes. Combaten malalties cardíaques, i el càncer. Algunes llavors amb un alt nivell de proteïnes són el sèsam, el gira-sol, el cànem i el lli.

4. Llegums

Els grans de soja, les llenties, els pèsols, les mongetes blanques, els cigrons, els fesols i les faves són els llegums que contenen més proteïnes. Però el millor d'aquests llegums és que són molt fàcils de preparar.

3. Grans

Els grans i els cereals són una fabulosa font vegetariana de proteïnes. La quinoa és el principal i més recomanable gra per aquest propòsit, però n'hi ha molts més: blat, ordi, civada, blet, arròs blanc, arròs integral, pa integral, pa blanc, fajol, pisana...

2. Productes làctics

Llet descremada, formatge magre, iogurt i també l'ou, contenen moltes proteïnes (és clar que és una opció per a *vegetarians*, no pas per a *vegans*). Altres suggeriments: formatge fresc o mató, formatge parmesà, llet sencera, llet de cabra, formatge cheddar, formatge provolone, formatge blau, formatge feta.

1. Verdures

Els espinacs són famosos pel seu alt nivell de proteïnes. Però no són pas els únics, també la col arrissada, les mongetes verdes i el bròquil. □