

¿Por qué son buenas las verduras de producción ecológica?



Los beneficios de que el modelo agrario sea ecológico son conocidos en el medio ambiente, pero el efecto en las producciones obtenidas es igual de bueno:

- » **Se obtienen cosechas de verdura de calidad porque se producen** en tierras fértiles y sanas. Con el objeto de conseguir la mayor cantidad posible de nutrientes, la planta enraíza profundamente en la tierra, y con ello se mejora la calidad de la producción y a su vez se garantiza que la tierra se mantenga fértil a futuro. Esto no es lo habitual en la horticultura convencional. En las últimas décadas se ha extendido el cultivo sin tierra y la alimentación directa de la planta, sin tierra o utilizando la tierra como mero soporte, mezclando agua y abonos y alimentando las plantas de forma controlada y automatizada.
- » En horticultura ecológica prevalece el criterio de que **las verduras cultivadas en entornos vivos y sanos son sanas por naturaleza.**
- » **Cuando son locales suelen ser de temporada.** La horticultura ecológica se realiza tanto al aire libre como en invernaderos, pero los invernaderos actúan como meras coberturas de protección con el objetivo de hacer frente a las adversidades climáticas de la primavera. Para producir fuera de temporada es necesario forzar los cultivos mediante sistemas automatizados de calefacción, iluminación y fertilización, entre otros, y esto desde el punto de vista de la sostenibilidad no es muy lógico, y económicamente sólo se justifica en sistemas intensivos sin tierra. El horticultor ecológico aporta mucho al sistema alimentario local porque ofrece una gran gama de verduras de temporada a lo largo de todo el año.
- » **Ofrecen mayor diversidad.** En la horticultura ecológica es imprescindible que la biodiversidad cultivada sea alta: para combatir enfermedades y plagas; para mantener fértil el suelo, para conservar las variedades adecuadas, etc.
- » **Son más nutritivas.** Diferentes estudios han concluido que nutritivamente son más interesantes, tienen mayor concentración de minerales, más vitaminas, aceites esenciales y antioxidantes. Todo ello es consecuencia directa del modo de producción. Al utilizar variedades bien adaptadas, se le da a la planta el tiempo necesario para crecer y así no acumulará agua en los tejidos, tendrá mejor conservación y acumulará otras sustancias que son buenas.

Principales referencias: Raigón, M. D. (2020) "Manual de la Nutrición Ecológica: De la molécula al plato". Instituto de investigación en agricultura ecológica FIBL, Suiza, Alemania, Austria (2016) "Sostenibilidad y calidad de los alimentos ecológicos".



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:

