

Por Laylah Ferreyra

“ La alimentación viva consiste en comer los alimentos crudos o cocinados y deshidratados a menos de 45 grados para que guarden todas sus propiedades ”

explorar su propia intensidad y relación con la naturaleza, el verde y la vida, con un elemento sencillo y único como intermediario: un biohuerto. Un espacio de tierra cultivada en perfecta armonía que traerá fibras de belleza, educación y una insospechada profundidad de pensamiento y conciencia ecológica.

### EL BIOHUERTO ES LA ESENCIA

Todo comenzó con una inquietud muy individual, una idea que tenía que colectivizarse para poder ser efectiva. Los biohuertos están directamente relacionados con la vida, con la esencia del ser humano, por ello Sophie encontró en un largo proceso a nivel personal el rumbo de esta importante iniciativa.

Su temor inicial, aunque parezca una paradoja, era que las plantas que ella sembrara no crecieran, que sus semillas no florecieran, evidenciando un miedo que describe como natural en algunas personas, siendo la razón, en muchos casos, de la lejanía con las plantas, con lo verde. El trabajo de la agricultura, sembríos, biohuertos, requiere una paciencia infinita y una perseverancia a prueba de todo.

En este mínimo universo, ella descubrió las funciones que marcan su pauta ahora para vivir, desde la pedagógica, artística y cultural hasta la terapéutica, organizadora y nutricional, y es justamente esta función la que le ha permitido conocer y aceptar un estilo de alimentación alternativa muy interesante: la alimentación viva. “Consiste en comer



los alimentos crudos o cocinados y deshidratados a menos de 45 grados para que guarden todas sus propiedades, enzimas y fitonutrientes. Me hace sentir más vital, con más energía. El sabor es completamente distinto, la esencia está en consumirlo fresco”.

Si algo hay que destacar del libro que presenta Sophie Dmitrieff es el aporte en la manera de ver y pensar respecto a la posibilidad de generar un espacio natural en la vida cotidiana. La prevención está presente en cada página porque apunta a fortalecer la salud desde la alimentación, se enfoca oportunamente la necesidad del consumo de hortalizas, vegetales y frutas.

Ella nos da consejos muy prácticos para aprovechar lo mejor que tenemos en la naturaleza, mezclar en los jugos de fruta las hojas verdes de la col, de la zanahoria o también introducirlas a las ensaladas. Se ha podido comprobar científicamente que lo más interesante a nivel nutricional se encuentra en lo que es verde y generalmente es lo que se deshecha.

Una propuesta de Sophie Dmitrieff

# Los Biohuertos Educativos

**Una idea surge de la incansable búsqueda del ser humano por hacer de su mundo un lugar más habitable, llevadero, armonioso... Sophie Dmitrieff, siendo geógrafa y administradora de empresas de profesión, encontró en su camino personal una herramienta colectiva e individual para equilibrar, reconectar y embellecer el camino de muchos niños desde las alturas del Cusco a la húmeda Lima.**

→ Sophie nos presenta el libro: *Los Biohuertos Educativos: Una historia de amor entre el ser humano y la naturaleza*, tras intensos años de trabajo en el Perú con su institución Econtinuidad y su apasionada vocación por la educación.

La idea, afirma Sophie, es presentar doce funciones que son en realidad doce puertas que permiten al lector



### CUSCO: EL INICIO DEL SUEÑO

La experiencia de Econtinuidad en Cusco, institución que Sophie dirige, ha sido extraordinaria, con 17 colegios estatales que ya han implementado los Biohuertos Educativos como forma de trabajo y estímulo académico. Nos cuenta el reto que significó implementarlos y modificar de a poco las costumbres ancestrales en bien de la educación de los niños, hijos de campesinos de las comunidades andinas a quienes los biohuertos han impactado en los 10 años de presencia. *“Era una comunidad muy pobre, con muchas carencias, a casi 4,000 metros sobre el nivel del mar; había pocos libros y lo poco que había no era actualizado. Vi el biohuerto como ese libro abierto que podía proveer todo lo que no tenían. Otra ventaja muy importante era que en esa comunidad en Cusco son quechua hablantes pero en sus escuelas se les enseña en castellano, entonces el biohuerto permitió crear ese vínculo*

*“ Se ha podido comprobar científicamente que lo más interesante a nivel nutricional se encuentra en lo que es verde y generalmente es lo que se deshecha ”*

*entre el saber previo de lo agrícola y la educación que recibían de los maestros, generando un nexo más allá del idioma. El biohuerto ha permitido unir al niño con el profesor y culturalmente acercar en vez de aislar, revalorizando su cultura agrícola e identidad”.*

Los biohuertos educativos existen también en Lima, en el distrito de Comas, en una feliz escuela que este mes tuvo su primera cosecha en medio de la alegría de los alumnos y maestros, quienes disfrutaron ese momento como único. Algo excepcional dentro de tanto cemento y construcción que erradica poco a poco las áreas verdes que una ciudad como Lima necesita. *“Es como*

*un milagro tener plantas porque hay pocas áreas verdes, es casi un desierto”.*

Entre tomates y acelgas los niños, muchos de ellos de origen andino, satisfacen esa necesidad interna de conexión con el verde y el campo. En la ciudad, lo importante es que los biohuertos permiten reconectarse con la naturaleza. *“En Europa hay pocos espacios verdes pero la gente en París, por ejemplo, usa sus balcones para tener plantas aromáticas. En pequeños maceteros se puede hacer una rotación de cultivos y tener para el almuerzo diario algo del biohuerto”.*

Las plantas que Sophie sugiere sembrar en una Lima tan húmeda es todo lo aromático, como perejil y culantro. Aunque también se puede probar sin temor las hortalizas, siempre rotando los cultivos para que la tierra produzca lo mejor, combinando plantas que exigen de ella mucho con las que no.

Justamente ese es el reto que plantea este 2011, la rotación de cultivos, ya que esto requiere un nivel de organización exhaustivo; es decir, trabajar en la función organizadora a cabalidad. *“La dificultad en Perú está en manejar una agenda, poder planificar con adelanto, prevenir las enfermedades en el biohuerto. Lo ideal es no llegar a la lucha biológica, hacer que las plantas sean suficientemente sanas y fuertes para que resistan. La rotación es esencial para prevenir, porque si uno pone dos veces en la misma parcela una hortaliza que pertenece a la misma familia botánica, va a ser vulnerable al mismo tipo de enfermedad o de gusano”.* Conocimientos esenciales para la sana convivencia del ser humano y la naturaleza, Sophie planea que el otro año todas las escuelas que forman parte del proyecto tengan cuatro parcelas dentro del biohuerto para rotación, para experimentar con los cultivos y descubrir las ventajas y desventajas de las diferentes posibilidades de cultivo.



Y así, colateralmente, atraer a los comuneros hacia los biohuertos, ya que aun existe un poco de recelo entre ellos y los maestros, a decir de Sophie.

La naturaleza es muy generosa y explotarla no es necesario. Por tal razón, Sophie no incluyó en las doce funciones que estructuran su libro y trabajo la función productiva, porque ello viene a consecuencia del proceso natural de conocer los ritmos y ciclos de la misma tierra.

Su intención con el libro *Los Biohuertos Educativos* es sensibilizar, atacar las fibras interiores con el único afán de que a partir de alguna función, se reconecte con la naturaleza y vaya más lejos en su exploración. *“La organización que está detrás de todo esto, Econtinuidad, tiene la palabra continuidad por ello; pienso que es importante poder sentir que siempre se puede ir más lejos, que no hay un fin”.* ■