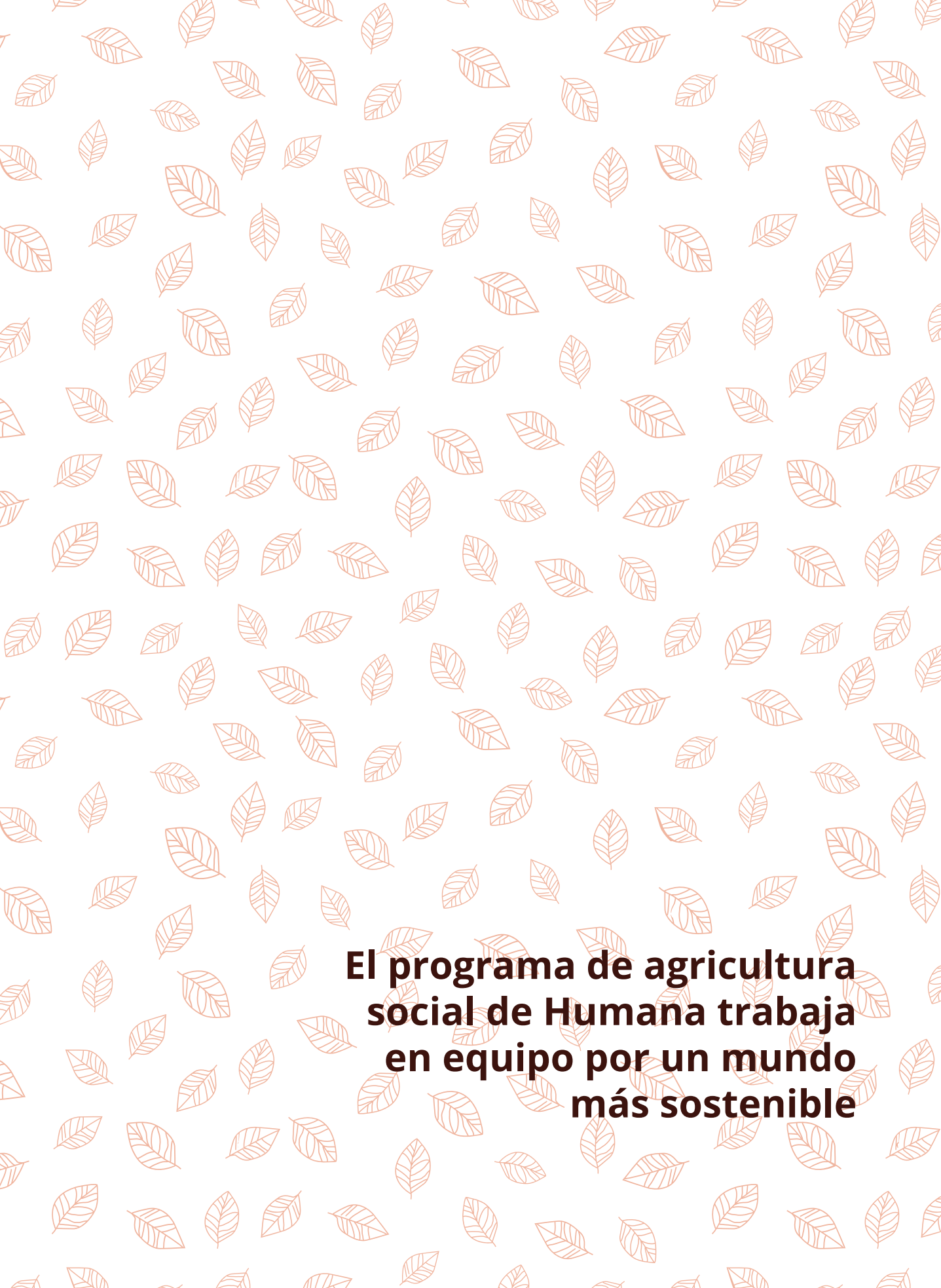


3C cultivemos el clima y la comunidad



HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

30 años
1987-2017



**El programa de agricultura
social de Humana trabaja
en equipo por un mundo
más sostenible**

El origen de 3C

El desarrollo comunitario es uno de los ejes de los programas que impulsa Humana. Partiendo de esta filosofía, desde hace casi 30 años implementamos programas de agricultura y desarrollo rural en los países del Sur, para garantizar la seguridad alimentaria de los campesinos. Allí impulsamos los llamados *Farmers Club* o Clubes de Agricultores: son agrupaciones de 50 personas, en su mayoría mujeres, para promover el intercambio de información y experiencias. Se basan en un funcionamiento colectivo cuyos miembros aprenden técnicas sostenibles y eficientes de cultivo y usan tecnologías de bajo coste para mejorar la calidad y cantidad de sus cosechas.

La experiencia acumulada en estos proyectos es la base para el programa de agricultura social y urbana que creamos en España en 2014. Su objetivo era que los usuarios o activistas trabajaran un huerto donde no sólo cultivaran productos ecológicos de autoconsumo sino que también reforzaran las relaciones sociales entre ellos. Lo bautizamos así: 3C Cultivemos el Clima y la Comunidad.

El programa nació con una prueba piloto en Lliçà d'Amunt (Barcelona) y otra en Leganés (Madrid). Eran dos experiencias novedosas que debían demostrar su eficacia para replicarse en otros municipios. Su éxito se ha visto confirmado con el tiempo: aquellos embriones han dado pie a un mapa con huertos ecológicos en cuatro municipios de Cataluña, dos de la Comunidad de Madrid y uno de Andalucía.

Los huertos no tienen fecha de caducidad, sí en cambio la permanencia de los activistas: dos años. La primera promoción de Leganés ha cumplido este plazo y, por ello, a finales de 2016 entregamos los certificados a la primera promoción de activistas. Fue una despedida emotiva en la que la quincena de usuarios se mostró apenada por dejar un proyecto en el que tanto se habían involucrado.

3C de Leganés, situado junto a la planta de clasificación de textil usado de Humana Fundación Pueblo para Pueblo en el polígono industrial Polvoranca, ha cerrado una etapa e inicia otra con una nueva promoción. "Juntos hemos dado vida a un terreno solitario y yermo. Hemos aprendido a ser autosuficientes, respetar el medio ambiente y trabajar en equipo. A partir de ahora, un nuevo equipo de personas seguirá dando vida a este huerto", explicó la responsable del proyecto, Damiana Conde, durante la entrega de los certificados.

Los actores de 3C

Humana coordina y promueve la coherencia del programa, financia parcialmente las actividades, fomenta los valores asociados, desarrolla e implementa las actividades y asegura el recorrido a largo plazo de la iniciativa, dándole al mismo tiempo visibilidad.

El primer paso para implementar un 3C consiste en la firma de un convenio entre el municipio y la Fundación. El primero cede un terreno, el agua para riego, instala un vallado de seguridad, facilita instalaciones para realizar las sesiones formativas en caso de inclemencias meteorológicas y colabora en la selección de activistas. En algunos casos apoya financieramente la compra de materiales y suministros.

La Fundación proporciona un técnico agrícola, la formación de los activistas y las herramientas necesarias para trabajar en las parcelas. Nuestros técnicos agrícolas son expertos en agricultura ecológica. No sólo apoyan a los activistas en el día a día y les forman para que en el futuro puedan aplicar lo aprendido por su cuenta, sino que fomentan valores como la responsabilidad, el desarrollo personal, el trabajo en equipo, la promoción de las relaciones y conocimientos más amplios sobre clima y nutrición.

Los usuarios son parte activa del programa, le dedican tiempo y esfuerzo: por eso les llamamos activistas. El perfil es variado: cualquier persona con inquietudes medioambientales y que desee producir hortalizas y verduras ecológicas para autoconsumo; personas que quieran crear lazos con otros individuos de su comunidad; en situación de paro o jubilación, o bien derivadas de los servicios sociales de los municipios colaboradores.

El huerto cuenta con una quincena de plazas si bien es cierto que a cada activista se le recomienda disponer de alguien de confianza para poder asistir a alguna formación en el caso de que el titular no pueda hacerlo o para ayudarlo ocasionalmente en sus tareas. Al final, esta práctica ha resultado muy beneficiosa: donde antes había un activista ahora hay una media de tres.

Lo primero, las personas

Humana puso en marcha el primer *Farmers Club* o Club de Agricultores hace tres décadas en Zimbabwe. Desde entonces, Humana People to People trabaja con decenas de miles de campesinos de nueve países en África y en Asia. ¿Qué tienen en común con el centenar de activistas de 3C en España? Muy sencillo: las personas.

Damiana Conde, la responsable de 3C, lo explica así: “He trabajado muchos años en África. Más allá del color de la piel y de la situación socioeconómica, tanto ellos como nosotros somos personas con inquietudes similares: todos queremos sacar adelante a nuestras familias y ser felices”.

Ya sea en Zimbabwe, China o Leganés, avanzamos hombro con hombro con las personas. La vocación de 3C es trabajar en equipo por un mundo más sostenible, apoyando a los que deseen crear comunidad, integrarse en un proyecto local y fomentar la agricultura ecológica para autoconsumo y el respeto por nuestro entorno, así como tomar conciencia de la responsabilidad individual respecto a la mitigación del cambio climático.

La mayoría de los activistas son vecinos de Leganés aunque también los hay de Madrid y Fuenlabrada. Precisamente, una parcela del terreno está reservada para usuarios de la Asociación Libélula de Fuenlabrada, que trabaja con personas sin hogar.

La experiencia ha sido fantástica. Los activistas se han implicado a fondo en el trabajo de sus parcelas y del espacio común, han tomado conciencia sobre la repercusión de nuestra actividad en el clima, han cultivado la relación interpersonal en torno al huerto y se han beneficiado de una nutrición sana y de unos hábitos de vida saludables.

Para algunos, lo que parecía inicialmente un entretenimiento para ocupar el tiempo durante la jubilación se ha convertido en una fuente de motivación para mantenerse activos. Para otros ha resultado una terapia para aumentar la autoestima e incluso hay quien reconoce que ahora no entiende su vida sin tener una parcela de tierra.

Todos reconocen los beneficios de la agricultura ecológica y, por extensión, el sabor y la textura de las verduras cultivadas por ellos mismos. Y por supuesto son algo más que compañeros y compañeras de huerto: han realizado tareas en común y han compartido los momentos enriquecedores que les ha ofrecido 3C.



Me siento más motivado y alegre

Andrés García, 67 años | Vecino de Leganés

“Era encargado de un parque de maquinaria pero cerró la empresa y me quedé en el paro. De la noche a la mañana pasé de trabajar 12 o 15 horas a estar sin saber qué hacer ni dónde ir. La puesta en marcha del 3C me encajó perfectamente, me entusiasmé al saber cómo ocupar el tiempo”.

“Venir al huerto no sólo llenaba un espacio de tiempo importante, también nos contábamos nuestras cosas mientras trabajábamos ¿Ha sido una terapia? No

lo sé, lo cierto es que me desahogaba. Me he encontrado muy a gusto durante este tiempo, me encanta el trabajo en común y me siento más motivado y alegre”.

La técnica del 3C, Elena Martín, elogia su participación: “Siempre que he necesitado ayuda, se ha ofrecido amablemente. El huerto le ha ayudado mucho anímicamente, le ha devuelto la alegría por sentirse activo y útil”.



Queremos ser autosuficientes

Ana Mateos, 30 años y Adrián Cuéllar, 34 años | Vecinos de Leganés

Adrián y Ana trabajan durante un tiempo para ahorrar y destinar el dinero a viajar por el mundo. Están ligados a la vida comunitaria y de barrio, participan en asociaciones, apuestan por los productos de proximidad, están concienciados medioambientalmente... Con estos antecedentes, su participación en el programa fue un hecho natural. "Acabábamos de volver de un viaje como mochileros por Asia. Vivimos muy cerca del huerto y un día vimos el cartel de su puesta en marcha. Queríamos formarnos en agricultura ecológica, así que nos encajó perfectamente", rememoran.

Tras un año como activistas, se apearon del programa para realizar un nuevo viaje. Ya de vuelta, expli-

can: "Estamos haciendo nuestro propio huerto. No somos expertos pero gracias a la formación de 3C nos vemos capaces de afrontarlo solos. Vamos a buscar un productor de leche para producir queso y yogur ecológicos, y más adelante queremos tener nuestro propio ganado. Queremos ser autosuficientes, desde la alimentación hasta la producción de energía".

"Llegamos a producir 400 kilos de tomate. Los comíamos al natural, en ensalada, en conserva, en mermelada... Dejábamos bolsas en el portal... ¡desaparecían en un momento! También hacíamos trueque con algunos vecinos: por ejemplo, les dabas verduras y ellos, miel del pueblo".



Mi consumo de verduras se ha disparado

Carlos Cuéllar, 62 años | Vecino de Leganés

Carlos es muy observador: mira, escucha y luego ejecuta. Y lo hace bien, es manitas en todo lo que se propone. Ha sido uno de los activistas que más ha evolucionado: ha pasado de la incredulidad respecto a la agricultura ecológica a ser un defensor del “pensamiento verde”. “Creía que todo lo que no se fumigara se lo comían los bichos y ahora sé que la verdura puede crecer sin añadir nada químico. Ha supuesto un cambio radical”, reconoce este vecino de Leganés.

“Mi consumo de verduras se ha disparado, ya no compro en la tienda porque no saben igual, el huerto ha representado una revolución en mis hábitos

alimentarios. Me encanta comer directamente de la mata a la boca, ¡qué buenos están los tomates! Mi madre decía que el tomate es el jamón de la tierra. La verdad es que pruebas uno del huerto y es como comer jamón de jabugo. No exagero”.

Tras su experiencia en 3C, Carlos admite: “Tengo más autoestima. Ves crecer las plantas y eso te estimula, te alegra, sientes cómo fluye la energía de la tierra”. También destaca el trabajo comunitario: “Entre unos y otros nos ayudamos. La labor en equipo ha sido importante para seguir adelante. Todos hemos aprendido de todos y sobre todo es fenomenal que lo que sobre se lleve al comedor social”.



Canto a los ajos para que crezcan más hermosos

Carmelo García, 66 años | Vecino de Leganés

A Carmelo el trabajo en la tierra le resultaba familiar, no en vano su padre tenía una huerta en La Vega de Tajuña, en Chinchón. “Nos vinimos a Madrid cuando tenía 18 años. La tierra siempre me ha gustado, cuando la mamá desde pequeñito te gusta cultivar tus propias lechugas”, afirma. La posibilidad de participar en el 3C le ha servido para recuperar esas sensaciones y para estar entretenido tras jubilarse.

“Sobre todo me ha aportado toda la formación eco-

lógica. No sabía que el pulgón podía tratarse naturalmente”, señala, y añade: “Desde luego, no sabe igual una verdura que acabas de recoger de la tierra que la que compras en el súper, que lleva congelada en una cámara frigorífica vete a saber cuánto tiempo”.

Carmelo confiesa su secreto para lograr unas hortalizas de primera: “¡Les canto a los ajos para que crezcan más hermosos!”.



El 3C fue un regalo de mi hija

Evelio Escudero, 67 años | Vecino de Madrid

A Evelio le encantan las manualidades. Consulta páginas web relacionadas con huertos y, si algo le llama la atención, intenta hacerlo: ha construido una jardinera, una mesa de cultivo con palets, un sulfatador, un cazamariposas, una recoge mangueras, una incubadora para pollos...

Llegó a 3C por su hija. "Estaba ingresado en el hospital, coincidió que cumplí 65 años y me dijo: ¡Te voy a regalar un huerto!", recuerda. "Hasta los 20 años viví en una aldea pequeña de León donde teníamos tierra", explica. Propietario de varias pescaderías, se jubiló y se

deshizo de ellas, así que el huerto le ha venido de perlas para distraerse. "Vivo en Madrid, vengo en tren y paso las mañanas aquí, todos los días menos los domingos. Voy a echar de menos no tener donde 'enredar'", confiesa, "aquí tienes la mente más despejada. Es una afición y al mismo tiempo una terapia. Si tienes algún problema, aquí te olvidas de todo. El tiempo pasa volando".

Evelio se queda sin palabras cuando habla de las verduras que cultiva: "¡Las lechugas son extraordinarias! Mi hermana probó una ensalada y meses después aún se acordaba de aquella lechuga tan sabrosa y tan tierna.



Una diversión y un desahogo

Juan José Osuna, 66 años | Vecino de Leganés

“Tenía una empresa de transporte, me sentía muy a gusto pero la jubilación llegó antes de lo esperado. Me consideraba y me considero joven y activo, y de repente me encuentro con todo el tiempo del mundo. ¿Y qué haces? Te levantas, llevas a los nietos al colegio, vas a tomar un café, a echar la partida, al centro comercial... Odio todo eso, me agobia”, confiesa.

Sus padres tenían huerto así que algo sabía de trabajar la tierra, pero lo ignoraba todo sobre tratamientos o rotación de cultivos. “El 3C me ha servido desde el primer día como diversión y desahogo, para evadirme un poco de esa rápida jubilación. Encima aprendes, conoces gente, tienes tus charlas, escuchas otras opiniones...”. “Ya no compro verdura en el supermercado”,

asegura, “comes un tomate del huerto y te explota en la boca, te deja un sabor ácido buenísimo. Disfrutas al ver una cosa que has creado tú y que va creciendo; el resultado final puede ser mejor o peor, pero ese proceso de cultivo es fantástico”.

Juan José es perfeccionista, lo deja todo impecable, casi puede comerse en el suelo de sus parcelas. “Siempre digo ‘el que tenga tienda que la atienda y si no que la venda’. Si algún día no puedo venir, me fastidia. Y es que aquí te sientes motivado, te mantienes bien físicamente bien y estás activo”, asegura. En ocasiones acuden sus nietos, se divierten y les enseña que las verduras no crecen de una estantería de una tienda sino de la tierra.



La tierra es como los dibujos animados: pasan cosas inverosímiles

Pilar López, 63 años | Vecina de Fuenlabrada

3C ha cambiado a Pilar. Al principio era una persona cómoda (que se lo dieran todo hecho) y simplemente acudía a recolectar. Al poco tiempo se transformó en una apasionada por lo ecológico; buscaba sus propias semillas, investigaba qué variedades eran mejores y más grandes; visitaba el Matadero de Madrid donde el primer jueves de mes se realiza una charla y se intercambian semillas ecológicas; comparte tertulia con hortelanos de otros lugares... Esperaba las formaciones con gran ilusión para aprender más y más. Y es una gran “repartidora” de las hortalizas que cultiva: entrega a sus vecinas, a su familia, a las amigas, al comedor de Paquita Gallego y a la Asociación Libélula.

“Me jubilé de barrendera en Madrid pero me gusta estar activa, me apunto a todo”, explica, “no tenía ninguna experiencia previa pero me encanta aprender, me gusta trabajar la tierra, aparece una berenjena tan chiquitita ¡y luego la tienes en la mano bien hermosa! Es muy ‘trabajoso’ pero el resultado es maravilloso”.

“Lo que más me ha sorprendido en mi etapa en el 3C es lo que la tierra es capaz de hacer. Lo comparo a unos dibujos animados, donde pasan cosas inverosímiles. Con las verduras es algo parecido: crecen de una forma que no te lo crees. Vas a una tienda y te lo encuentras en la estantería, no hay sorpresa ninguna; en cambio, en el huerto sigues el proceso de crecimiento, paso a paso... Desde luego, lo que producimos aquí no tiene nada que ver con lo que encuentras en una tienda: ni el sabor ni el crujir de la verdura son los mismos. No me gustan ni las acelgas ni las espinacas, pero doblo las hojas y oigo como crujen... no necesito comerlas para saber que son especiales.

“En el huerto me he sentido importante. También he tomado más conciencia de la importancia de cuidarse uno mismo y de cuidar a la naturaleza. Además, la relación con el resto de activistas ha sido muy buena, me llevo bien con todo el mundo y el trabajo comunitario lo hemos hecho muy bien”, concluye.



Qué bien, ya tengo algo que llevar a mis compañeros del comedor social

José Luis Navarro, 52 años | Vecino de Fuenlabrada

3C colabora con la Asociación de Acción Social Libélula, de Fuenlabrada, cuyo proyecto “Al Abrigo de Fuenlabrada” trabaja con personas sin hogar. En Leganés cuentan con una parcela por la que ya han pasado cinco participantes, como llaman a sus usuarios. Desde esta entidad, Sofía Morgado indica: “La experiencia es muy positiva: el trabajo aumenta su autoestima porque tienen una tarea con responsabilidades y obtienen un resultado. Se relacionan con otras personas y eso es muy bueno. Nuestros participantes comen a diario en nuestro centro pero no tienen cubiertas ni las cenas ni los fines de semana, y apenas pueden comprar productos frescos. Estas verduras y hortalizas les vienen muy bien”. “El huerto es un lugar integrador, tratamos a todos por igual, han hecho muy buenas migas con el resto de los compañeros”, explica Elena Martín.

José Luis Navarro es el beneficiario actual de la asociación. Con una eterna sonrisa en la cara, en lugar de

pensar “lo que cultive es todo para mí”, siempre dice: “Qué bien, ya tengo algo que llevar a mis compañeros del comedor social”.

“Antes no comía verduras ni hortalizas frescas. Ahora sí: tomates, berenjenas, pimientos, lechugas...”, confiesa José Luis, “al llegar aquí no sabía lo que me iba a encontrar, pensaba que tal vez no congeniaría con los compañeros, pero ha sido al revés, la experiencia es muy buena. Me alegro mucho cuando plantas algo, lo ves tan chiquitín y luego lo recoges: ¡parece mentira cómo crece! Y lo has hecho tú y lo has cuidado tú. Me siento mejor que antes, cuando tenía muchos problemas en el ‘coco’. El huerto me relaja, me motiva a cultivar. Me encuentro como si fuera un trabajo, aunque no gane dinero al menos no estoy por ahí abandonado en un parque sentado horas y horas. Aquí paso pocas horas pero me entretengo. Sales de una rutina, te activas, te relacionas con otros”.



Necesito el huerto para vivir, así soy feliz

**José Miguel Salvador, 47 años, Víctor Salvador, 10 años,
Victoria de Ramón, 47 años | Vecinos de Leganés**

José Miguel y su hijo Víctor compartieron parcela con Victoria, cuñada y tía de ambos, respectivamente. José Miguel ha disfrutado al máximo la experiencia: “Había ayudado a mi padre en el huerto del pueblo y a mi suegro, en otro terreno. Con esos antecedentes, la semilla estaba en mi interior. Llevaba años buscando un huerto para mí y para compartirlo con mi hijo”, relata, “me ha gustado la formación porque no es lo mismo montarse un huerto a la buena de dios, sin técnica ni conocimiento alguno, que estar asesorado y guiado. Aquí se me pasaba el tiempo, venía para diez minutos y pasaban volando las horas”.

“Me despejo, es una terapia, se me olvida todo. Necesito el huerto para vivir, así soy feliz”, relata y añade: “Desde que estoy aquí intento comer todo más ecológico, me he dado cuenta de los beneficios de

los productos naturales. Tenía los triglicéridos altos y desde que como lo que cultivo, los análisis están limpios. Cuando me jubile, volveré al pueblo y tendré un terrenito para hacer mi huerto”.

Su hijo Víctor se quejaba a veces del tiempo que pasaba su padre en la huerta, pero en cambio conoció a algunos amigos de su edad, principalmente nietos de otros activistas, y entonces se olvidaba de todo.

Victoria reconoce que afrontó el 3C con muchas ganas, sin embargo... “Te das cuenta del trabajo y del esfuerzo que supone. Al ver que la parcela estaba cubierta por mi cuñado, sentía que yo no era tan necesaria. Me daba pena pero también fue una liberación. Eso sí, es muy gratificante recoger lo que has sembrado y comértelo”.

Las cifras de 3C en Leganés

1.200 m²
de superficie

12
activistas
(desde el inicio han pasado
un total de 16)

30 m²
cultivables
por activista

70
parcelas
o banales

5
miembros
cada parcela produce
alimentos para una familia
de 5 personas

3.000 kg
de producción
anual
de hortalizas y verduras
ecológicas

420 kg
de hortalizas
& verduras
entregadas al comedor social
Paquita Gallego

22
talleres
impartidos

24
acciones
para la comunidad

1
amigo de 3C

Camino de Polvoranca, 3
Polígono Industrial de Polvoranca - Leganés
Apertura: Junio de 2014
Técnica agrícola: Elena Martín



DIPLOMA
ANABEL BASTIEN
ASOCIACION ALCOHOL SOCIAL KARELI

DIPLOMA
ASOCIACION ALCOHOL SOCIAL KARELI

DIPLOMA
POLAR I...



DIPLOMA
CARLOS SUILLAR ARBANC

DIPLOMA
PEZ ROBERO

DIPLOMA
EVELIO ELCIDERO MORAN

DIPLOMA
MARA VICENTE ESPINOSA MORAN

DIPLOMA

DIPLOMA



www.humana-spain.org

C/ Aiguafreda, 12 | Polígono Industrial l'Ametlla Park | 08480 | L'Ametlla del Vallès (Barcelona)
902 170 273 | info@humana-spain.org

2017