



# **Arraigados en la tierra**

**Francesc Font Rovira**

**Propuestas para una  
agricultura regenerativa**



EDITORIAL  
**DIENTE DE LEÓN**

**Arraigados en la tierra**

**Propuestas para una  
agricultura  
regenerativa**

**Francesc Font Rovira**



EDITORIAL  
**DIENTE DE LEÓN**

Título original: *Arrelats a la terra. Propostes per a una agricultura regenerativa*

© De esta edición:

Sonmo Playwright, S. L. U., 2021

Editorial Diente de León

Avda. Luis Salvador Cilimingras, s/n

07170 Valldemossa (Islas Baleares)

[www.editorialdientedeleon.com](http://www.editorialdientedeleon.com)

*Primera edición: abril 2021*

© Francesc Font Rovira, 2020

© De «No hay salud sin una comida sana»: Silvia Abril, 2020

© De «Actuar y adaptarnos»: Mònica Usart, 2020

© De la traducción: Mónica Fernández Perea, 2021

Fotografía de cubierta © [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Fotografía de contracubierta © Francesc Font Rovira

Fotografía de Francesc Font © Borja Balsera

Diseño de cubierta: Jaime Cruz

ISBN eBook: 978-84-123669-1-4

La editorial Diente de León está comprometida con la ecología y la salud, lo que significa reducir al mínimo nuestro impacto medioambiental.

Reservados todos los derechos en lengua castellana. No está permitido la reproducción total ni parcial de esta obra, ni su tratamiento o transmisión por ningún medio o método sin la autorización por escrito de la editorial.

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:  
[ana@editorialdientedeleon.com](mailto:ana@editorialdientedeleon.com)

*Para las personas que me ayudan  
a aprender del pasado (mis padres  
y abuelos), a vivir el presente (Nuri)  
y a crear un futuro mejor  
(Bruna, Bernat y Roger)*

# ÍNDICE

NO HAY SALUD SIN UNA COMIDA SANA, por Silvia Abril  
ACTUAR Y ADAPTARNOS, por Mònica Usart

## INTRODUCCIÓN

### I. PRIMEROS DILEMAS SOBRE LA SITUACIÓN ACTUAL

Momentos de reflexión...

Como ciudadanos del mundo, ¿estamos actuando correctamente?

¿Hay alguna alternativa realmente viable?

Entonces, ¿los agricultores son los principales culpables de la degradación del planeta?

Y la Administración, ¿cómo afronta esta problemática?

Y los agricultores, ¿cómo nos sentimos?

### II. ¿CÓMO HEMOS LLEGADO HASTA AQUÍ?

Momentos de reflexión...

¿Siempre se ha cultivado como lo hacemos hoy?

¿Cuándo se empezaron a torcer las cosas?

La Revolución Verde

La aparición de la química en la agricultura

La industria militar

El círculo vicioso

¿Nadie se daba cuenta de que nos dirigíamos hacia un precipicio?

La auténtica Revolución Verde

Pioneros

### III. LA AGRICULTURA REGENERATIVA

Momentos de reflexión...

¿Qué es exactamente la agricultura regenerativa?

¿Agricultura regenerativa o ecológica?

Parece que la clave es la fertilidad del suelo...

Materia orgánica

Minerales

Microbiología

Un suelo desequilibrado

Si hay más carbono en el suelo, ¿quiere decir que hay menos en la atmósfera?

El ciclo del carbono y la materia orgánica

El carbono y la agricultura convencional

El carbono y la agricultura regenerativa

La huella de carbono

La energía en las explotaciones agrícolas

La agricultura regenerativa y el aprovechamiento del agua de la lluvia

¿Malas hierbas o plantas bioindicadoras?

El suelo 100 por cien cubierto el 100 por cien del tiempo

Las coberturas vegetales

Los cuatro ciclos del suelo

El ciclo biológico

El ciclo de los minerales

El ciclo del agua

El ciclo de la energía

La agricultura regenerativa y los alimentos que consumimos

Suelos sanos, plantas sanas, alimentos sanos y equilibrados

Productos libres de sustancias tóxicas

Los productos fitosanitarios

Alimentos saludables, y deliciosos

¿Puedo mejorar el planeta, mis suelos y la salud de los que me rodean, y no perder dinero?

#### IV. ¿CÓMO PUEDO PRACTICAR LA AGRICULTURA REGENERATIVA?

Momentos de reflexión...

Quiero ser un agricultor regenerativo, pero ¿por dónde empiezo?

De acuerdo, pero ¿por dónde empiezo?

¿Qué significa exactamente potenciar los procesos naturales?

¿Cómo podemos crear un diseño inspirado en la naturaleza?

El diseño en línea clave

¿Podemos mejorar rápidamente la fertilidad de nuestro suelo?

¿Cómo podemos controlar las plagas o enfermedades de los cultivos regenerativos?

¿Es importante tener animales en la explotación?

El efecto de los animales en el suelo

El pastoreo dirigido, el efecto depredador-presa

Pero ¿las vacas no son un problema para nuestro planeta?

¿Cómo encaja la tecnología en la agricultura regenerativa?

V. ¿QUÉ PUEDO HACER COMO CIUDADANO PARA AYUDAR A LOS AGRICULTORES REGENERATIVOS?

Momentos de reflexión...

¿Cómo podemos los consumidores, todos nosotros, favorecer la regeneración de la tierra?

Productores, consumidores y...

¿Cómo puede la Administración, que en teoría nos representa a todos, favorecer la regeneración de la tierra?

VI. ME CONSIDERO REGENERATIVO

Momentos de reflexión...

¿Y tú?

AGRADECIMIENTOS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, RECURSOS Y ENLACES

# NO HAY SALUD SIN UNA COMIDA SANA

Os seré muy sincera: ya hace tiempo que una de las cosas que más me interesan es seguir aprendiendo **cómo** resolver mis problemas de salud y los de mi familia de una manera holística. Tal como yo lo entiendo, se trata de considerar el cuerpo como un todo, y no hace falta decir que la alimentación saludable es un pilar central que asegura nuestro bienestar.

Siempre estoy leyendo sobre el tema, escuchando con atención a los que saben, tomando notas y, lo más importante, incorporando todo esto en mi día a día. No es un *hobby*, es una manera de vivir y de hacerlo mejor. Cuando conocí a Francesc en la finca Son Felip de Menorca, un proyecto que dirige desde sus inicios, descubrí la agricultura regenerativa tal como él la pone en práctica, y muchas cosas se conectaron dentro de mi cabeza y me hicieron entender todavía más todo esto. Fue como si todas las piezas encajaran, como si se cerrara el círculo. Hay que comer sano y bien, de acuerdo, pero ¿cómo se cultiva actualmente? ¿Hay alguna manera de hacerlo mejor, combinando técnicas ancestrales, pero

actualizándolas con los conocimientos de la ciencia y la tecnología modernas? Todas las respuestas me las iba proporcionando Francesc en los paseos tranquilos que dábamos por la finca en aquellos días soleados, y yo no podía ser más feliz. ¡Seguía aprendiendo! Son Felip, en el norte de la isla, me había cautivado mucho antes de saber todo esto. La serenidad y la belleza de su paisaje, la potencia de sus cultivos, el equilibrio que transmitía, componían un espectáculo de la naturaleza mediterránea. Pero a medida que fui descubriendo y entendiendo los principios básicos de la agricultura regenerativa, todavía me enamoré más de todo aquello, de lo que significaba y de cómo influye en los alimentos que comemos.

Solo soy una seguidora apasionada de la vida natural. Yo no sé mucho; así pues, necesito encontrar y escuchar a gente preparada y empática, gente que lo vive y lo divulga apasionadamente. Necesito, pues, empaparme de nuevos conocimientos e ir ensanchando mi manera de vivir, respetando el medioambiente y respetándome a mí misma. Para mí esta idea se ha convertido en una especie de compromiso vital. Lo he hecho en el campo de la salud, de la cocina —¡incluso he publicado un libro de recetas!—, y ahora, con los ojos abiertos como platos, lo estoy haciendo al introducirme en el mundo de la agricultura, tan desconocido para mí, y me atrevería a decir que para mucha otra gente. La agricultura, el campo, es la base de todo, la razón primera de una vida más sana. Yo ya sabía, por ejemplo, que para tener una buena salud hay que cuidar el sistema digestivo y el mundo de las bacterias que viven en él y mantienen intactas sus funciones. Ahora he aprendido que el «sistema digestivo» del campo es el suelo, y la «microbiota» que trabaja de manera invisible son los gusanos y todo lo que vive por debajo proporcionando nutrientes orgánicos y naturales para los cultivos. Me

fascina pensar que funcionamos de la misma forma: mi cuerpo y el campo. Es fácil deducir que si cuidamos nuestra agricultura y ganadería, y vamos evolucionando hacia un sistema más respetuoso, si garantizamos alimentos sin pesticidas, esto querrá decir que nuestra flora intestinal lo agradecerá, no debilitaremos nuestro sistema digestivo ni tampoco amenazaremos nuestro sistema mental y emocional. Estamos conectados con la tierra mucho más de lo que creemos, pero el estilo de vida actual, urbanita y acelerado, nos lo hace olvidar. Esto lo sabemos todos, pero yo me resisto a pensar que no lo podemos cambiar. Podemos hacerlo, yo diría que estamos obligados. Y mucho más ahora, en estos tiempos amenazantes para nuestra salud, en que no hay que ser muy lista para entender que la naturaleza nos ha dado un toque de atención serio y grave. Quizá nunca antes había quedado tan clara la necesidad de cambiar y reorientar nuestras vidas, respetando el medioambiente y a nosotros mismos.

Este libro nos lleva por un nuevo camino de conocimiento y de cambio. Francesc nos explica muchas cosas que ha aprendido y ha vivido. ¿Y sabéis qué? ¡Yo incluso me he emocionado! Se me ha escapado alguna lagrimita y me encanta que sea así. Quiere decir que el autor no es solo un buen técnico y divulgador, sino también un excelente narrador que pone el alma en lo que hace. Lo pude confirmar cuando visité su finca Can Font en el Empordà (norte de Cataluña) y conocí a su familia y su historia: buena gente, nueve generaciones de agricultores enamorados de su oficio.

Espero que os interese lo que leeréis tanto como me ha interesado a mí. Que os haga entender y pensar un poco. Entre todos podemos hacer el mundo algo mejor, y libros como este son una buena herramienta para intentarlo.

SILVIA ABRIL

Actriz, humorista y presentadora de televisión

# ACTUAR Y ADAPTARNOS

Recuerdo que ya hace unos cuantos años, cuando estudiaba el máster de Meteorología, un profesor nos propuso ver dos películas: *Una verdad incómoda* y *The great global warming swindle* [La gran farsa del calentamiento global]. En la primera, se veía cómo Al Gore, exvicepresidente de Estados Unidos, intentaba que los líderes mundiales se concienciaran sobre el cambio climático y actuaran. La segunda exponía una idea totalmente contraria: ponía en entredicho la influencia del hombre en el calentamiento global y argumentaba que había intereses políticos y financieros detrás. Antes de explicarnos nada más, el profesor nos hizo reflexionar sobre las dos ideas y pronunciarnos teniendo en cuenta nuestros conocimientos. Entonces, el cambio climático no estaba tan «de moda» como ahora, a pesar de que ya hacía tiempo que los expertos en clima nos advertían de este problema. Ahora ya no es necesario creer en previsiones futuras; ahora las consecuencias son evidentes.

Los científicos llevamos años intentando hacer entender al mundo entero que este cambio ya está aquí y que hay que actuar para que los efectos no sean todavía más dramáticos en el futuro. Pero parece que ha hecho falta una

frase como «Me han robado mis sueños y mi infancia con sus palabras vacías», saliendo de una joven como Greta Thunberg, para que el mundo se dé cuenta de que realmente esto es un problema. Ella se ha convertido en una pieza clave haciendo de altavoz en todo el mundo, gracias a que ha captado nuestra atención y la ha dirigido hacia el gran trabajo que los expertos llevan años haciendo. El calentamiento global es un problema que hace años que nos persigue. Sin embargo, lamentarnos no es la solución. Actuar y adaptarnos es el camino a seguir.

En el sistema climático entran en juego cinco componentes: la atmósfera, los océanos, la biosfera, la superficie terrestre y la criosfera. Y según Javier Martín Vide (climatólogo y catedrático de Geografía Física de la Universidad de Barcelona), ahora hemos de añadir otros dos componentes: el sistema socioeconómico y la generación de residuos, capaces de alterar los cinco primeros en el ámbito global. Por lo tanto, hay una gran parte del problema que está en nuestras manos.

## ¿A QUÉ CAMBIOS TENDREMOS QUE HACER FRENTE?

De manera indudable, las temperaturas están subiendo, y lo hacen tanto de día como por la noche. Antes las noches tropicales (con temperaturas por encima de los 20 °C) eran algo excepcional; ahora cada vez se hacen más habituales. De hecho, las temperaturas empezaron a aumentar claramente a partir de los años ochenta. En la zona del Mediterráneo pueden llegar a subir hasta 5 °C para el año 2100. Este aumento de la temperatura irá acompañado de olas de calor cada vez más largas (en algunos casos, entre

cinco y diez días más que hasta ahora). Además, ha subido la temperatura de los océanos, hecho que modifica también los movimientos atmosféricos que los rodean y, a menudo, origina fenómenos más severos. Todo ello provoca un deshielo importante y, por lo tanto, un aumento del nivel del mar. Durante los últimos treinta años ha subido diez centímetros, y hay estudios que apuntan que en el año 2100 podría llegar a subir un metro. Esto tendrá unas consecuencias dramáticas no solo en el terreno natural, sino también para la vida de quienes ocupan la primera línea marítima. Más de 680 millones de personas viven en zonas costeras, que se podrían ver afectadas por esta subida.

En cuanto a la lluvia, todo hace pensar que vamos hacia épocas de sequías más largas, y en el momento en el que llegue la lluvia, esta descargará de una manera más torrencial. Estas lluvias que caen en periodos cortos pueden provocar inundaciones y desbordamientos de ríos y ramblas, generando más daños en el entorno.

Estos extremos tendrán, entre otras, consecuencias en los cultivos. Con unas temperaturas más elevadas, se adelantará la floración. Y esto hará que las cosechas corran peligro ante posibles heladas; a pesar de que habrá menos, podrán ser tardías y encontrar el cultivo más avanzado. También aumentará el riesgo de granizadas, que en ocasiones vendrán acompañadas de tormentas. Las temperaturas más elevadas también harán que haya más evapotranspiración en las plantas. Todo estará más seco y además lloverá de manera más irregular. Las plantas tendrán que pasar épocas con un gran déficit de agua. Habrá zonas del planeta donde ya no se den los cultivos producidos hasta ahora, y otras que podrán abrirse a nuevas opciones.

Este entorno más seco también hará que los incendios sean diferentes. No habrá más, pero los que haya sí quemarán más superficie. Se encontrarán un terreno que durante muchos meses estará seco y, por lo tanto, será más propenso a arder. Esta situación provocará que los fuegos actúen de otra manera y, en consecuencia, los bomberos también se encontrarán con un panorama desconocido hasta ahora.

Esto es lo que el calentamiento global ya nos empieza a mostrar, y se hará más evidente de cara al futuro. Aun así, pensad que nuestro planeta nunca ha vivido un cambio climático como el que está viviendo ahora. En el pasado, las piezas que había en juego eran otras. Por lo tanto, no tenemos una referencia en la cual basarnos y a veces las previsiones nos hacen ir un poco a ciegas. Incluso algunas consecuencias que se esperaban de aquí a diez años están llegando ahora.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ESTA SITUACIÓN?

Una de las claves es reducir las emisiones. La intención es llegar al cero neto en 2050 y reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> a un 45 por ciento de las actuales para el año 2030. Si conseguimos estos retos, las consecuencias serán menos desastrosas y nos podremos adaptar mejor. A nivel individual también podemos hacer mucho: ir en transporte público antes que coger nuestro coche o moto; utilizar vehículos eléctricos; reciclar y salir a comprar con cesta o bolsas de tela; evitar los plásticos de un solo uso; consumir productos de temporada y proximidad...

En este libro encontrarás uno de los caminos clave para combatir el cambio climático: la agricultura regenerativa.

Respetar el medio ambiente y, además, es buena para la salud. Y, como me ha demostrado Francesc, se puede convertir en un estilo de vida que te permitirá dormir tranquilo sabiendo que es posible respetar el entorno, siempre que hagamos las cosas como debemos para cuidar nuestro planeta. Creer plenamente en una idea hace que luches por ella, la transmitas e incluso ayudes a otras personas a dar el paso.

Al final, conseguiremos el éxito si somos capaces de actuar, aunque sea a pequeña escala, y al mismo tiempo nos adaptamos y modificamos todo aquello que haga falta para hacer frente a los cambios que vayan viniendo.

MÒNICA USART

**M**eteoróloga, presentadora de televisión y autora