



Para Hugo Vela la vocación por el cultivo de fresas y pequeños frutos le viene de familia. Su abuelo materno cultivaba fresas en Francia ya en 1870 y fue quien seleccionó y registró la variedad Mara des Bois, de un color, un sabor y un aroma que recuerdan a las fresas del bosque, pero con el tamaño de un fresón de calibre medio. Las cultiva en ecológico y las vende directamente, para consumirlas en poco tiempo, con todo el sabor y las virtudes de esta fruta, sin los inconvenientes del cultivo convencional. Su reto es mantener este oasis ante la expansión de una urbe como Madrid

► Texto: Rosa Barasoain
Fotos: Fernando López

con aroma y sabor

La Finca Monjarama, situada en la vega del Río Jarama, San Sebastián de los Reyes, a 19km de Madrid, la compraron sus padres a principios de los 70 y durante más de quince años estuvo dedicada al cultivo convencional de hortalizas y planta de vivero. Hugo, que decidió cambiar los estudios de Medicina por los de Agronomía en Wageningen (Holanda) –donde tienen un departamento especializado en agricultura ecológica–, le ha dado un nuevo impulso, rescatándola de una degradación que a finales de los ochenta era evidente. “Se apreciaba incluso en las fotos que no crecía ni hierba, con una serie de problemas graves. Recuperar esta tierra me ha llevado años, pero ya se está notando el cambio, hay una fauna y una flora, lo que demuestra una recuperación gracias a haberla dejado en reposo, haciendo ciclos rotativos, metiendo abono verde, metiendo estiércol... ha sido un devolverle lo quitado”.

En Holanda la pedagogía era a base de “aprender haciendo”, por lo que al volver a España pudo elegir entre la opción de trabajar como Ingeniero Agrónomo desde un despacho o emprender una tarea por su cuenta, y optó por lo segundo, reformando todo el manejo de la finca e inscribiéndola como ecológica ya en el 94, recién creado el Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid.

“Como necesitaba ingresos inmediatos compaginé los cultivos con hacer proyectos de parques y jardines para terrenos privados y también para algunos ayuntamientos. Con lo que sacaba seguía invirtiendo en la finca.

Los resultados que obtenemos son mejores, porque es muy arriesgado depender sólo de un producto y en fresco. Si viniera un bochorno durante tres o cuatro días seguidos, la cosecha se perdería por completo... por eso hago otros cultivos y elaborados. He empezado a hacer mermelada de fresa y es posible que hagamos también jalea, helados, en fin, diversificar pero siempre cuidando el origen, que es la fresa”.

Con 3 hectáreas de fresa, vendes también planta y cultivas algo más de huerta en ecológico

“Son alternativas. Tenemos un campo de multiplicación, donde se recoge la planta y se mete en cámaras, para ‘engañarle a la planta’ y que aguante un tiempo hasta su plantación. Durante seis meses, vendo la planta y durante los otros meses vendo la fruta directamente.”

“La tierra de la finca es arenosa, prácticamente arena de río, y esto es de gran valor para el cultivo de la fresa. Para un constructor sería una mina, porque haría ladrillos. Yo hago fresas, porque es lo que llevo en la sangre. Mi abuelo, André Marionnet, creó variedades y en los últimos años de su vida creó la *Mara des bois*, que es muy sabrosa. De él aprendí, incluso tuve la suerte de conocer a grandes horticultores. Pasaba los veranos con él y me contagié esa pasión por observar, esa paciencia, esa constancia, y sobre todo el valor del sabor, de saborear, que no tiene nada que ver con engullir. Ahora todo se traga. Pero el saborear, el dedicarle tiempo a la degustación era algo que conocí de él y es lo que intento transmitir a mis clientes”.

También cultivas pequeños frutos

"Frambuesas, mirtilos... Soy un minimalista de la fruta. Puede ser que me viniera de un amigo japonés, también amigo de mi abuelo, que gustaba de lo exótico, lo pequeño en su máxima expresión, el máximo sabor, el máximo disfrute, el color... Mi idea es descubrir cosas nuevas y aprender. De tomate el año pasado tuve 40 variedades, este año unas 12 o 13. No tanto para las tiendas –porque en las tiendas encontramos lo que le gusta al distribuidor–, sino para restaurantes y particulares. Si al distribuidor no le gustan las fresas, tú no comes fresas. Es así de trágico, por eso introducir cosas nuevas cuesta muchísimo y al final es el agricultor el que tiene que hacer esa labor de darse a conocer y dar a conocer sus productos.

En cuanto al grupo de las flores es mi pasión y es otro patrimonio que quiero conservar, recuperando variedades antiguas, sobre todo de peonías, de las que curiosamente se habló un tiempo cuando un florista las pidió para la boda real".

¿Cómo se cultiva la fresa en ecológico?

"Son ciclos de 3 años en los cuales empezamos con un barbecho o con un abono verde (veza con avena o altramuces, o habas forrajeras) que luego roturamos e incorporamos estiércol. Pongo estiércol de caballo porque en esta zona hay varios picaderos, que tienen caballos de lujo, muy bien cuidados, con lo cual tengo un estiércol de lujo. Me falta preparar una zona para compostarlo, y así compostando bien el estiércol todos los años me evitaría muchas malas hierbas. Pero no llego a todo.

Una vez añadido el estiércol, la tierra se rotura y se hace el alomado o acaballonado, luego lo cubrimos con plástico y ahí es donde se pondrá la planta de fresa. Estoy estudiando poner plástico biodegradable, pero está a unos precios de momento inalcanzables. Una vez puesto el plástico negro se deja durante todo el verano para aprovechar la radiación solar y llevar a cabo una solarización, es decir, que el calor y la falta de luz sequen todas las plantas



adventicias que crecen en el caballón. Así puedo empezar a plantar en el mes de noviembre-diciembre. De febrero a abril la planta se va desarrollando. Cuando ya no hay heladas se mete el sistema de riego por goteo, con unos programadores que nos permiten ahorrar agua y trabajo.

La primera flor la cortamos para darle fuerza a la planta, y luego ya es coger la fresa de forma normal. Cada fresa se desarrolla en quince días, desde la flor a la fresa.

La calidad del agua del Jarama no es buena, por eso utilizamos agua de un pozo que tiene la finca. El problema es la cal, estamos estudiando mejorarla con unos sistemas que activan o vitalizan el agua. El agua es muy valiosa, date cuenta que en el 72 cuando se compró esta finca había agua que salía por su pie, ocho años después ya estaba a 3m, ahora está a 95m de profundidad. Va bajando porque Madrid se está extendiendo con una serie de urbanizaciones y están haciendo pozos de forma descontrolada, ilegal, para regar los jardines. Y luego dicen que la agricultura es la actividad que más agua gasta, ¡pero por lo menos nosotros damos fresas a cambio!"

¿Cómo evitas las enfermedades y plagas?

"En esta finca, en los campos de fresa tenemos mosca blanca, araña roja, fusarium, phytophthora... tienes para dar una charla entera de "bichos", pero tenemos también la suerte de que con la climatología de esta zona por ejemplo la mosca blanca dura quince días. Con los calores de Julio desaparecen todas las plagas. Se trata de aguantar esos quince días, y lo hacemos controlando el riego –para evitar tener hongos–, y con algunos manejos como ventilar bien el fresal, o como orientar los lomos de Este a Oeste para que no concentre humedades.

Haciendo algunas labores preventivas estas plantaciones me duran tres años. En el mes de diciembre les corto todas las hojas, como si les cortara el pelo al cero, y toda esa hojarasca la quemo, porque es ahí donde están las enfermedades, y después de desbrozar echo azufre en la base de los lomos.

Con la práctica vas aprendiendo. Cuando empezaba, un año planté tarde, con lo cual la planta no pudo enraizar y

Hugo aprendió de su abuelo a valorar el sabor y a conocer el tesoro de las variedades. Después estudió en Holanda cómo cultivarlas en ecológico





se me perdió todo. Pero a nivel de plagas no he tenido ningún desastre. Por ejemplo, no he tenido problemas graves de botritis. Si los tuviera, como en ecológico no se puede utilizar productos químicos como en convencional, con tres días de bochorno perdería la cosecha, por eso lo que hago es prevenir a base de preparados de plantas. Este año voy a aplicar también preparados de hierro para la clorosis porque como aquí en verano se dan unas temperaturas en pleno campo

de 45 °C, hay tanta transpiración que las plantas no asimilan bien el hierro y hay que ayudarles y dárselo vía foliar”.

¿Qué variedades has seleccionado para tu plantación de fresas?

“En fresón tenemos Camarosa, Selva, Chandler y en fresa Mara des Bois, Garriguette y Reina de los Valles, esta última se planta en Aranjuez. Lo que busco es el máximo sabor y para ello voy probando variedades. El máximo sabor lo da la variedad pero también el tipo de suelo, y hay que buscar la que mejor se adapta. Hasta

ahora me quedo con la Mara des Bois de mi abuelo, que va muy bien, pero que no se daría en Huelva por ejemplo, ni en el sur de Andalucía, a excepción de las zonas de alta montaña.

Con los tomates me pasa lo mismo, todas las semillas que me ofrecen las pruebo y voy viendo por ejemplo tomate cherry Josefina que es el que mejor se me da, el tomate de pera amarillo Brandywine, el tomate rojo japonés Odoriko también, y así voy seleccionando. También por tiempo de maduración, para tener una cosecha escalonada”.

Las fresas son una mercancía muy frágil ¿cómo las vendes?

“Vendo a asociaciones de consumidores que me hacen el pedido y reparto tres veces por semana. Antes cada productor tenía su propia distribución. Algunos actualmente delegan en un distribuidor, yo no, porque quiero saber qué les gusta y qué no a mis clientes, porque aprendo mucho así. Por ejemplo un alemán me dijo que tenía unas plantas en Baviera... y voy a probar a cruzarlas a ver qué fresas dan aquí. El diálogo con el consumidor es una fuente de información y de investigación maravillosa”.

Como ingeniero agrónomo conoces los tratamientos que se emplean en agricultura convencional, ¿podrías hacer una comparación con el cultivo ecológico?

“Personalmente no me gusta intervenir con ningún tratamiento, aunque sean ecológicos, porque modificas o desequilibras la fauna.

Pero en convencional para empezar necesitas tener las calles con una pulcritud de hierbas terrible, para que el

Origen de las fresas

Su origen está en los frescos bosques de Europa. Por su delicado sabor, la fresa es el emblema de la bondad. La fresa silvestre es apreciada por los enamorados y se dice que quien prepara una tarta de fresa en luna creciente enamora a quien la coma. En el Neolítico los humanos ya comían fresas. Las citan en sus obras griegos y romanos. El poeta Virgilio (s XIX a. de C.) las elogia en sus poemas. En 1330 el botánico Matthäus Silvaticus les dio el nombre de *Fragaria* y en el XVIII Linneo le añadió *vesca* (delgada) por su humildad. La *Fragaria vesca*, más conocida como fresal silvestre, pertenece a la gran familia de las rosáceas y con el tiempo ha dado lugar a multitud de variedades, incluso de color blanco o las mal llamadas fresas trepadoras, fresales que emiten estolones tan largos (especie de tallos largos al extremo de los cuales nace una planta que le sirve para propagarse)



que se pueden atar a un soporte vertical o dejarlos colgando. Si fueran verdaderamente trepadoras no necesitarían soporte alguno.

El origen de los fresones, cada vez de mayor tamaño, pero en general menos sabrosos que la fresa, podemos

carrito de recogida pueda ir rápido y tener agilidad en el manejo, para en vez de 30kg, coger 80kg. También para desinfectar cómodamente el lomo, porque pasan una máquina con un depósito de desinfectante y una regadera. Creo que en Huelva hay plantadas 7.000ha de fresa, lo cual es un monocultivo. ¿A cuánto tienes que vender la fresa para que sea rentable? Creo que se ha llegado a vender fresón a 0,33 euros/kg. Yo por más que lo intente no puedo vender a ese precio. Las estoy vendiendo a 3,75 euros/kg a granel y tengo otra modalidad, que es la cosecha libre, en la que las familias vienen y se cogen sus fresas, las pesan y pagan. Les sale más barato porque descuentan el coste de las tarrinas y la mano de obra.

Luego las variedades que se emplean en convencional, son variedades resistentes al transporte, que las dejas en una nevera y te duran meses... Pero no saben a nada, y muchas están huecas porque han tenido un crecimiento tan rápido que no han podido formarse. Son incomedibles, secas, porque quien manda es el distribuidor, que quiere que le duren en la cámara cuanto más tiempo mejor. La fresa que yo te envío, es puro sabor pero, como la nata fresca, de forma natural no puede durar más de tres días. Si en ese tiempo no te las has comido, las tienes que tirar. Y si le dices al distribuidor eso...

Para que no se pudran, les ponen tratamientos antibotritis, incluso he oído que les ponen un producto para que brillen, como hacen con las naranjas. Sé que existen estos productos antibotritis que no conozco, porque no los necesito. Mis fresas no se estropean con *botritis* porque he conseguido un número de consumidores para la producción que tengo, y que conoce la fresa, le gusta y la come en cuanto la compra. Si me llama un distribuidor y me



pide un palet le digo que imposible, porque lo que va a hacer es llamarme luego para decirme que la fresa se le ha estropeado. Y no, les pido que me digan cuánto tienen vendido y se lo envío. Así te evitas que pierdan sabor, evitas los conservantes y yo me curo en salud del tema de la *botritis*".

La cercanía de Madrid te permite tener una clientela, pero también está ejerciendo una presión sobre los terrenos que todavía son agrícolas

"Madrid son cuatro millones y medio, llegando a cinco. La ventaja es que tienes el comercio a la puerta de la finca. Tengo una agricultura de proximidad, que se da ya en muchas ciudades, en París, en Londres... con peque-

Se recolectan a mano y con cuidado sólo las fresas maduras. De flor a fruto pasarán 15 días

buscarlo en Monsieur Fraisier (*fraisier* es la palabra francesa que designa al fresón) quien fue el primero en traer a la corte de los Borbones el Fresal de Chile, con el que se cruzaron las fresas europeas. No hay que olvidar que la fresa de Aranjuez se desarrolló bajo los auspicios de la corte Borbónica.

La variedad *Mara des bois* es un cruce entre la *Fragaria vesca* europea y la *Fragaria ananasa*, americana, guardando el sabor de la fresa del bosque pero con un tamaño superior a la fresa.

Descripción botánica

El fresal es una planta vivaz herbácea, sin tallo, cuyas hojas, compuestas de tres folíolos dentados, salen directamente del cuello de la raíz. De la primavera al otoño, emite tallos florales ramificados donde nacen florecillas con 5 pétalos blancos. Más tarde, y hasta entrado el invierno, estas flores darán falsos frutos, pues lo que llamamos fresas son en realidad receptáculos hinchados, coloreados, aromáticos y sabrosos. Los verdaderos frutos

son los granitos que se sitúan sobre la superficie de la fresa y se llaman aquenos. El fresal ocupará el mismo sitio durante varios años, como la alcachofera, la esparaguera y el ruibarbo, por tanto la tierra donde la plantemos deberá estar limpia de hierbas y bien abonada (al labrar en otoño se habrá incorporado estiércol bien compostado o mantillo).

Por su origen, prefiere los climas frescos, de tipo oceánico o montañoso y puede ser plantada desde la costa hasta los 1.000m de altitud.

Le gustan los suelos gumíferos, ligeros, sanos y aireados, ligeramente ácidos (pH 5 a 6), que hayan estado cultivados previamente durante un par de años.

Es bueno introducirlas en los espacios algo sombreados o parcialmente soleados (se puede colocar un sistema de protección solar), así serán más aromáticas y sabrosas.

Hay variedades que sólo dan fruto del verano al otoño, más productivas que las que dan fruto tempranamente en primavera y en otoño.



En la finca hay diversas variedades de fresas, esta es de la variedad Aranjuez (Reina de los Valles)

ños agricultores que siguen en la periferia y que suministran a la gran urbe. Pero Madrid es un pulpo que se lo come todo, va creciendo y crea una presión urbanística: planes de recalificación, el aeropuerto que se amplía, la variante que te viene, que si el canal de Isabel II quiere hacer una depuradora, que si la hidroeléctrica... Madrid crece y tu vas en el mismo pastel. La agricultura es el último mono.

Decía Julio Arroyo, que está en la Sierra, que somos los pocos oasis que quedan alrededor de la urbe y vivir de ello se hace difícil si uno no crea una red de apoyo. Y esa red de apoyo es la asociación de consumidores, y gente a la que le gusta la agricultura, investigadores... Investigadores por ejemplo del programa europeo que vienen a hacer análisis de suelo aquí y lo comparan con fincas de productores de otros países.

Somos una alternativa. No digo que la AE sea la solución a todos los problemas de la agricultura, pero hay que dar la posibilidad a la gente de que conozca otra cosa. Hay mucho conocimiento que está por desarrollar a este nivel, o no lo hay, o se ha perdido, o hay que recuperarlo. Si nos metemos en unas formas de producir que nos llevan a destruir lo que hay, pues hay que considerarlo y empezar a tomar iniciativas, y no esperar a toro pasado".

¿Qué es la Asociación APRECO?

"Hace cuatro años creamos esta asociación de productores ecológicos de la Comunidad de Madrid. Somos 29, alguno más contando distribuidores, con 5 productos estrella: el queso de cabra de Rafa en Colmenar Viejo; los ajos, pisto, tomate frito, etc. de Cachopo en Colmenar de Oreja; el yogur de vaca y la panadería de Julio Arroyo; los vinos de Luis Morate, Luis Saavedra, de Estrella Gonzalve Ortiz, que tiene un premio al mejor vino ecológico en BioFach, y el licor de Francisco Aliadcar en Torremocha del Jarama; las mejores acelgas de Madrid de José

Vicente y las fresas en San Sebastián de los Reyes, que las cultivo yo.

Nos hemos organizado para ir a alguna feria, asistir a algún programa promocional, reunirnos con la administración para exponer nuestras dificultades, entrar en reuniones donde se decide nuestro futuro y hemos contratado a un escritor, Miguel Acero, que acaba de terminar el libro *Rutas ecológicas y naturaleza de la Comunidad de Madrid* en la que por medio de rutas de senderismo se pueden conocer nuestras fincas ¡que se sepa que existimos! Tenemos una página en internet /www.aprecomadrid.net/ (en construcción)."

Quienes van conociendo tus fresas son precisamente los niños

"Sí, algunos colegios organizan una excursión al mes para conocer un alimento o a un agricultor. La última vez estuvieron aquí 83 niños de 4 años, y les preparé dos excursiones, una para recoger flores silvestres y preparar un ramo con todas ellas, porque la Naturaleza está para que la disfrutemos no para sufrirla, y otro grupo se puso a coger fresas. Se llevó cada uno su tarrina, ¡pero llevaban muchas más en el estómago!"

¿Y no había ninguno con alergias?

"Creo que la alergia es más bien al fresa convencional, seguramente por todo lo que se le mete. Había niños que venían con miedo, porque sus madres les habían dicho que ni se acercaran a las fresas. ¡Pero si venían niños que tenían miedo hasta de las hormigas! Después de las fresas fueron al gallinero, y hubo un niño que se metió el huevo entero en la boca, pensando que era un huevo kinder sorpresa... Me conmovió porque yo he tenido la suerte de conocer esto desde mi infancia, pero muchos niños de ciudad todavía necesitan empezar por ver dónde crecen las frutas, comprobar que las patatas no salen de un árbol, ni de las estanterías del supermercado".

Y los adultos, qué me dices de los estudiantes a los que se les dice en la facultad que es mejor una fruta tratada con productos tóxicos porque los ecológicos "están llenos de bichos"?

En Holanda, donde yo estudié agronomía, la agricultura ecológica es algo mucho más normal, porque hace mucho que empezaron a utilizar invernaderos, a utilizar los plaguicidas, y se han dado cuenta antes de que por ahí no se puede seguir. También porque el consumidor ha forzado al agricultor y al sistema de producción a cambiar. Si el consumidor, con su billete en forma de voto, no define el mercado hacia unas frutas y verduras sanas, al final este mercado seguirá convencional. Quien tiene que cambiar esto es el consumidor final, quien tiene que ahorrar agua es el consumidor final, quien tiene que mentalizarse a respetar el ambiente es el consumidor final, es el que define cuál va a ser nuestro futuro". ■

La fresa ecológica, alimento y medicina

La fresa es uno de los alimentos más antioxidantes, por su vitamina C (100gr de fresas aportan la dosis necesaria de esta vitamina) vitamina E, antocianinas (pigmentos que le dan su color rojo) y polifenoles. En menor cantidad contiene vitaminas B1, B2, B3, B6, también vitamina B9, que se encuentra en las verduras pero en pocas frutas y vitamina B14, muy importante para la formación de los glóbulos sanguíneos y el crecimiento de las células.

Su contenido en vitamina A y ácido fólico, la hacen muy recomendable para las embarazadas, porque les anima, reduce el estrés y mejora el sueño. Los diabéticos pueden tomarla con tranquilidad, porque son ricas en levulosa, un azúcar que pueden asimilar más fácilmente.

Comer fresas ayuda a superar la anemia (por su agradable aroma, activa el olfato y el gusto, lo que abre el apetito); refuerza el sistema inmunitario, la piel, la dentadura y los huesos, por su contenido en minerales como el magnesio, y potasio principalmente, además de hierro, fósforo, yodo y calcio. Contienen también ácido cítrico, que es desinfectante; ácido málico que favorece la absorción de hierro y ácido salicílico, que es anticoagulante y antiinflamatorio, pero al que algunas personas son alérgicas, como a las aspirinas.

También por su poder desintoxicante, algunas personas muy cargadas de toxinas al comer fresas pueden tener una reacción cutánea, o pequeñas crisis de lacrimo y estornudos. Para evitarlo deben tomar varios días seguidos una pequeña porción de fresa chafada o una infusión de hojas de fresa (dos veces al día). La combinación con alimentos grasos o con vinagre favorece la reacción alérgica, mientras que tomarlas macedradas en vino o con otras frutas del bosque, tiene un efecto preventivo.

Por su gran contenido en agua (85%) y en potasio tiene un efecto diurético; ayuda a la eliminación de cálculos biliares, renales (salvo cálculos de oxalato) y de ácido úrico. Ayuda a regular las funciones intestinales con un suave efecto laxante y en los niños elimina problemas de lombrices intestinales.

También las hojas de la fresa

Cada parte de la fresera es utilizable y tiene virtudes particulares. Para tratar problemas de vejiga se recomienda el efecto diurético de una infusión de 20gr de hojas en medio litro de agua, preparada durante 3 minutos.

Para aliviar una afección de riñones, pereza intesti-

nal o desarreglos digestivos (gota, diarrea, gastroenteritis) se utiliza una decocción de 75gr de hojas y raíces en un litro de agua. Tiene un sabor agradable y una beneficiosa acción astringente y antiinflamatoria.

En resumen, que las fresas son excelentes para hacer cura primaveral, siempre que estén en su punto de maduración, que se consuman dos o tres días como máximo después de recogidas y que procedan de cultivo ecológico, porque son más sabrosas y porque así nos evitaremos ingerir residuos de tratamientos tóxicos.

Además, como comentábamos en el número anterior sobre los ajos, las fresas del comercio convencional pueden estar irradiadas para frenar su deterioro o putrefacción, lo que reduce su contenido vitamínico.



Esta fruta, que no puede ser pelada, en un cultivo convencional recibe tratamientos antes, durante y después de su cultivo, lo que afecta en primer lugar a quienes trabajan en las plantaciones y en segundo lugar a los consumidores. Se aplican tratamientos sobre todo para evitar la podredumbre o *botritis*, para que "aguanten" más en el traslado y almacenamiento. Son tratamientos muy tóxicos que oficialmente tienen un plazo de seguridad de 10 o 15 días durante los cuales no se puede entrar en la finca ni comerlas, pero estos plazos difícilmente se pueden cumplir precisamente por la caducidad de esta fruta.

El mejor argumento para elegir una fresa ecológica es probarla, y luego pensar si no es mejor para todos ayudar al agricultor a dejar de lado los venenos eligiendo para comer en fresco y de temporada una fruta sabrosa y medicinal desde el primer bocado.